

GESUNDE SCHULE

Übung- Sonnenblick

BERUHIGT UND STÄRKT DEINE
KONZENTRATION

Neuro-chrono-biologisches Training

Michael Paul Herbst

Setze dich mit dem Po auf die vordere Sitzfläche eines Stuhls aufrecht hin.

Füße schulterbreit auf den Boden gleichmäßig aufsetzen. Die Oberschenkel bilden zu den Unterschenkeln einen rechten Winkel. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und sind in einer Linie .

Achte darauf, dass deine Kleidung den Bauch nicht einengt. Denn der muss sich beim Ein- und Ausatmen frei bewegen können.

Der Kopf ist gerade. Deine Hände liegen locker, mit den Handflächen nach unten, auf den Oberschenkeln.

Das Kinn ist etwas nach hinten angezogen, so dass dein Nacken leicht gestreckt wird. Die Schultern sind locker. Dein Mund ist geschlossen und entspannt. Atme dreimal tief durch die Nase ein und aus. Lege die Zungenspitze leicht am Gaumen hinter den Zähnen an und lasse sie bis zum Schluss der Übung dort liegen.

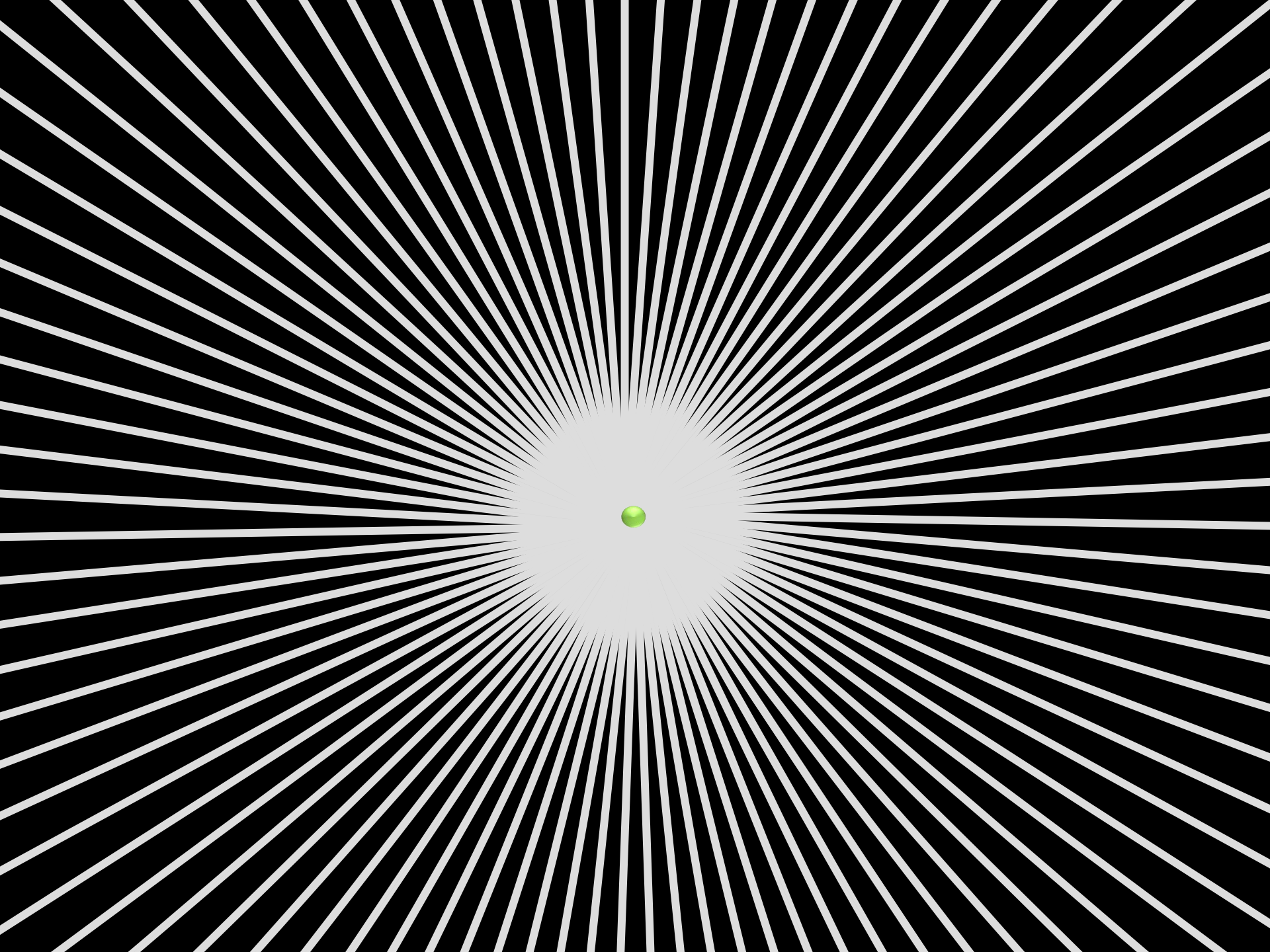
Konzentriere dich fünf Minuten lang auf die Mitte des Bildes. Nichts ist jetzt mehr wichtig, außer deiner Konzentration auf die kleine, grüne Sonne in der Mitte, mit der du in Gedanken eins wirst. Atme normal leicht und locker ein und aus. Einfach so, wie dein Atem kommt und geht. Ganz automatisch.

Wenn deine Augen tränen oder weh zu tun, schließe sie für einige Sekunden. Dann öffne sie und konzentriere dich wieder auf die kleine, grüne Sonne in der Mitte.

Solltest du während der Übung durch Gedanken, Grübeln, Geräusche, Müdigkeit oder andere Störungen abgelenkt werden, ist das nicht tragisch. Es ist zu Beginn ganz normal. Lasse die Ablenkungen einfach wie Wolken an Dir vorüberziehen und kehre wieder mit deiner Aufmerksamkeit auf die kleine, grüne Sonne in der Mitte zurück.

Verkrampfe dabei nicht. Bleib locker. Beobachte dich dabei. Und wenn du die Übung öfters wiederholst, erkennst du, wie dir die Konzentration auf die kleine, grüne Sonne und das Einswerden mit ihr, immer besser gelingt.

Du beginnst mit 5 Minuten, die hier automatisch eingestellt sind. Später kannst du dir dann eine Übung abrufen, die 15 Minuten dauert.



Stehe auf, recke und strecke dich. Schüttle
Deinen ganzen Körper durch und gähne laut
zwei bis dreimal.

Baue diese Übung in deine Lern- und
Schulaufgabenzeit alle 60 Minuten ein.
Oder auch einfach so zwischendurch.

Spüre jedes mal, wie dir die Konzentration auf
die kleine, grüne Sonne immer besser gelingt.



DENKE IMMER DARAN, DU BIST IN DER LAGE,
WAS GANZ BESONDERES ZU TUN! www.jetztzeit.com