

GESUNDE SCHULE

Übung- tauche ein ins tiefe Blau

Beruhigt bei Stress, stärkt die Geduld

Neuro-chrono-biologisches Training

Michael Paul Herbst

GOOD COLOR. DIE MACHT DER FARBEN.

Farben haben starken Einfluss auf unsere Psyche, Emotionen und auf unser Wohlbefinden. Der „Farbkasten“ zeigt dir, wie du persönlich von der Macht der Farben profitieren kannst. Bestimmten physischen, psychischen und emotionalen Zuständen sind Farben zugeordnet. Dieses ist jedoch wissenschaftlich nicht bestätigt. Aber darum geht es hier in diesen Experimenten nicht. In undefinierten Abständen erhältst Du jeweils eine fünfminütige Meditation mit einer bestimmten Farbe. Probiere einfach aus, wie sie auf dich wirken und beobachte, was geschieht

Nach einer gewissen Übungsroutine stelle dir die Farbe einfach nur vor. Du brauchst dann keine visuellen Hilfsmittel mehr. Du kannst die Übung überall zur jeder Zeit mit geschlossenen oder offenen Augen durchführen.

Viel Spaß und Erfolg
Michael Paul Herbst

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

Füße schulterbreit auf den Boden gleichmäßig aufsetzen. Oberschenkel und Unterschenkel sind im rechten Winkel. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und sind in einer Linie.

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

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

Das Kinn ist etwas nach hinten angezogen, so dass der Nacken leicht gestreckt wird. Die Schultern sind locker. Der 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.

Vertiefe dein Eintauchen ins Blau fünf Minuten lang.
Nichts ist jetzt mehr wichtig, außer deine leichte
Konzentration auf das TIEFE BLAU, mit dem du in
Gedanken eins wirst. Atme normal leicht und locker
durch die Nase ein und aus. Einfach so, wie Dein Atem
kommt und geht. Ganz automatisch.

Wenn deine Augen tränen oder schmerzen, schließe
sie für einige Sekunden. Dann öffne sie wieder und
setze dein eintauchen ins tiefe Blau fort.

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 das tiefe Blau zurück.

Verkrampfe dabei nicht. Bleib locker. Beobachte dich
dabei. Und wenn du die Übung öfters wiederholst,
erkenntst du, wie dir die Konzentration auf das tiefe
Blau und das Einswerden mit ihm, 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.

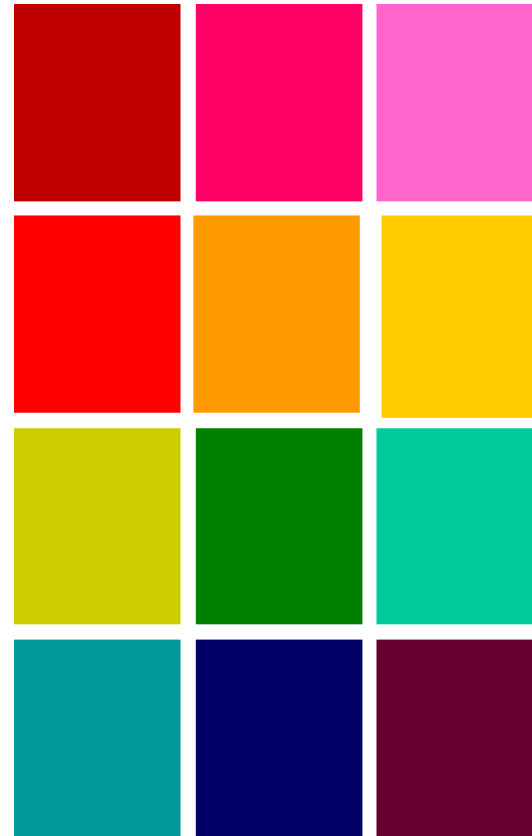
Stehe auf, recke und strecke dich. Schüttle Deinen ganzen Körper durch und gähne laut zwei bis dreimal.

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 das tiefe Blau immer besser gelingt.

.

GOOD COLOR.
DIE MACHT DER FARBEN.
Michael Paul Herbst



JETZZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.
www.jetzzeit.com