



- Gutes Sehen mit Augentraining -

Shake it - Schüttelockerung

Die Schüttelübung ist eine bewegte Form der Meditation und kann Entspannung herbeiführen. Sie ist im Yoga und anderen Traditionen anzutreffen.



Sie stellen sich an einen Platz, der Ihnen Freiraum gibt. Lassen Sie Ihrem Körper Raum. Die Füße stehen ellenbreit auseinander auf dem Boden. Die Knie sind weich und locker. Schulter und Becken sind entspannt. Schließen Sie die Augen. Sie atmen ein und aus, folgen (lauschen) für einige Atemzüge Ihrem Atem. Fühlen Sie Ihre Füße, die fest mit der Erde verankert sind.

Mit dem Atmen lockern Sie erst Ihren Kiefer und lassen dann die Augen weich werden. Jetzt beginnen Sie mit langsamen, wippenden Bewegungen. Öffnen Sie die Augen mit den fließenden Bewegungen. Sie schütteln sich und lassen alles los. Sie finden Ihr eigenes und für Sie angenehmes Tempo. Alles was Sie nicht mehr brauchen wird rausgeschüttelt.

Wenn Sie die Übung beenden, verlangsamen Sie die Bewegung und lassen sie nach und nach ausklingen. Schon 2 Minuten können gut tun, denn diese können für den Stoffwechsel wie eine viertel Stunde Joggen wirken. Schütteln Sie sich so lange wie es für Sie angenehm ist. Auch Musik kann das Schütteln begleiten z.B. shake it baby von John Lee Hooker. Gehen Sie kreativ und achtsam mit sich um.