

Maria Holl

Tinnitus lindern

und zur Ruhe finden

Das Selbsthilfeprogramm mit
der Tinnitus-Atemtherapie

Lüchow

Den Körper neu entdecken	
Vorwort von Dr. med. Eberhard Biesinger	9
Begleitung auf dem eigenen Weg der Linderung	
Vorwort von Dr. med. Herbert Philipps	10
Dies vorweg	12
Einleitung	15
Für wen ist das Buch geeignet?	15
Wie wirken die Übungen?	16
Wie benutzen Sie das Buch?	18
LEKTION 1	21
Ausschütteln von Beinen und Füßen	22
Der richtige Atem	22
Massage der Knie	24
Ausatmen mit Hilfe der Handschale	25
Massage der Füße	25
Verlängern der kleinen Zehen	26
LEKTION 2	28
Füße mit dem Druck des Fußbodens massieren	29
Das Fühlen zurückerobern Teil 1	32
Das Fußgelenk lockern	33
Beinübung für den Kreislauf	34
Verlängern aller zehn Zehen	36
LEKTION 3	39
Den Körper wahrnehmen	39
Das Fühlen zurückerobern Teil 2	41
Lockern des Kniegelenks	43
Lockern des Hüftgelenks	44
Schwindel und Kribbeln um den Mund beheben	46
Pfahlwurzeln aus den Füßen wachsen lassen	47

LEKTION 4	50
Ausdruck von Wut	51
Lockern des Beckens	53
Die Wärme des Körpers aktivieren	55
Das Becken und die Leisten massieren	56
Die Hüftgelenke massieren	57
Das Becken mit einem Tuch auswischen	59
Der rosa Atem	60
LEKTION 5	61
Das Stampfen	61
Lockern der Beine	62
Dehnübung des Körpers Teil 1	66
Das Becken und die Leisten mit einem Tuch auswischen	68
Die Beine werden zu Lichtröhren	69
LEKTION 6	71
Mit einem Display arbeiten	71
Umgang mit negativen Gefühlen	72
Dehnübung des Körpers Teil 2	73
Sitzknochen und Steißbein verwurzeln	78
LEKTION 7	82
Der innere Heiler	83
Bewegung der Arme	85
Bewegung und Massage der Hände	86
Die Finger wachsen lassen	87
Die Arme wachsen lassen	89
Die eigene Wut ausdrücken	91
LEKTION 8	93
Räkeln wie eine Katze	94
Haareraufen	95
Umgang mit Resignation	96
Auswischen des Knies und Dehnen der Kniekehle	98
Punkt unter dem Knie	99
Abschlussübung	100

LEKTION 9	101
Schultern bewegen und massieren	103
Die Außenseite des Brustkorbes massieren	106
Visualisationsübung im Liegen	107
Die fließenden Schulterblätter	108
LEKTION 10	109
Tanzen mit der ganzen Sohle	110
Massage des Gesichtes, der Haare und der Kopfhaut	111
Den inneren Schrei hörbar machen	114
Innere Übungen für das Gesicht	116
Das Entspannen der Zunge	118
LEKTION 11	120
Massage von Augen, Schläfen und Jochbein	121
Massage der Ohren	123
Das Verlängern der Ohrläppchen	123
Mit den inneren Augen heilen	124
LEKTION 12	126
Licht heilt unser Ohr	127
Sonne- und Mondübung	128
Nachwort	130
Danksagung	133
Literaturempfehlungen	134
Über die Autorin	136

Dies vorweg

Wenn ich diese Zeilen schreibe, sind 20 Jahre vergangen, seit ich die ersten Klienten mit Tinnitus kennenlernte. Was sich seitdem entwickelt hat, konnte ich mir damals nicht vorstellen, und so fing es an ...

1995 erzählte mir eine befreundete Psychotherapeutin von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt in ihrer Stadt, der viele Patienten habe, für die er sich dringend Hilfe wünsche.

Da meine Kinder größer wurden, und ich Zeit für neue Aktivitäten hatte, rief ich ihn an, und wir vereinbarten einen Termin für ein Gespräch.

Auf der Fahrt zu ihm überlegte ich mir, was ich mit meiner Kapazität als Psychotherapeutin mit einer Ausbildung in Bioenergetischer Analyse, mit meiner langjährigen Praxis der achtsamkeitsbasierten inneren Übungen, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin haben, und meiner Erfahrung in der Arbeit mit einzelnen Klienten und Gruppen für eine große etablierte Praxis tun konnte? Noch bevor ich mit ihm gesprochen hatte, kam ich zu dem Schluss, dass es nur Kurse für die Patienten sein konnten.

In unserem Gespräch stellte sich heraus, dass seine Patienten, für die er sich Hilfe wünschte, alle Tinnitus-Patienten waren. Bis zu acht neue Patienten mit Tinnitus suchten ihn pro Tag auf, für die er keine schlüssige, hilfreiche Therapie anbieten konnte. Nachdem er mir die Krankheitssymptome und einige Persönlichkeitsmerkmale seiner Patienten geschildert hatte, versprach ich ihm, ihn in 14 Tagen mit einem Kurskonzept für seine Patienten wieder zu besuchen.



Ich konnte die Kurse durch seine Vermittlung im Bildungszentrum eines Krankenhauses gemeinsam mit seiner Assistentin durchführen. Die Kurse setzte ich aus Elementen der Bioenergetischen Analyse, achtsamkeitsbasierten und körperorientierten inneren Übungen, Visualisationen und ausgewählten Massagen zusammen. Schon nach wenigen Kursbesuchen stellten sich zu meiner Freude bei mehreren Patienten bereits Verbesserungen des psychischen Allgemeinzustandes ein, was zur Folge hatte, dass der Tinnitus seine Übermächtigkeit verlor. Während der Kurse mit zwölf Teilnehmern waren es im Schnitt ein bis zwei Personen, die während des Kurses oder im Anschluss an den Kurs schon keine Ohrgeräusche mehr hatten, und ebenso ein bis zwei Teilnehmer pro Kurs, die mit den Übungen nichts anfangen konnten.

Besonders gut waren die Erfolge bei Teilnehmern, die an zwei der jeweils halbjährlichen Kurse teilnahmen. Sie übten ein Jahr lang konsequent unter Anleitung alle zwei bis drei Wochen die neuen Übungen an den Kursabenden und machten die Übungen auch regelmäßig zu Hause. Diese Kurse waren der Beginn der Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®.

Neben den Kursen kommen heute zahlreiche Menschen zu Einzelstunden oder Kompakttherapien aus dem In- und Ausland in meine Praxis und lernen die Übungen, mit denen sie ihren inneren Einklang und somit auch die Intensität der Töne selbst beeinflussen können. Die Wirksamkeit meiner Methode wurde im Jahr 2012 durch eine wissenschaftliche Studie der Universität Regensburg bestätigt.

Das Ihnen vorliegende Buch „Tinnitus lindern“ (erschieden erstmals im Jahre 2002) wurde in fünf Sprachen übersetzt, seit Jahren stelle ich die Methode auf Fachkongressen in Europa und Übersee vor. Neu ist der Online-Kurs „Tinnitus-Coach“ www.tinnitus-coach.eu mit Videosequenzen, mit dem Menschen ihren Tinnitus in den Griff bekommen können.



Inzwischen ist mir klar, dass die Grundlage der Wirksamkeit die Kombination verschiedener heilender Elemente ist. Daher können sich Menschen mit der Maria-Holl-Methode, die diese Elemente vereint, auch bei anderen psychosomatischen Störungen selber helfen.

Die einfachen Übungen in diesem Buch ermöglichen vielen Menschen mit Tinnitus, die Symptome in den Griff zu bekommen. Lesen Sie dieses Buch, führen Sie die Übungen durch, und sprechen Sie mit Ihren Bekannten, die auch unter Tinnitus leiden, über unsere Übungen. Informieren Sie auch Ihre Ärzte, damit diese ebenso einfachen wie ungewöhnlichen Übungen, die in ihrem Kern schon tausende Jahre alt sind, wieder in unserer Kultur ihre heilende Wirkung entfalten können.

Ich danke allen herzlich, die im Sichtbaren und Unsichtbaren dieses Buch ermöglicht haben.

Ihre Maria Holl



Einleitung

Für wen ist das Buch geeignet?

Sie werden einen Nutzen von diesem Buch haben, wenn ...

- Sie Tinnitus haben und bereits andere Möglichkeiten und Therapien der Schulmedizin ohne Erfolg ausprobiert haben.
- Sie Tinnitus haben und die Angebote der Schulmedizin nicht wahrnehmen möchten.
- Sie keinen Tinnitus haben und sich von der Art des Selbsthilfeprogramms angesprochen fühlen und achtsamer leben möchten.
- Sie professionell mit Tinnitus-Betroffenen arbeiten und diese neue Selbsthilfe-Methode ausprobieren und erlernen möchten.

Diese Methode ist für alle Menschen hilfreich, die sich mehr Gesundheit und Stabilität im Leben wünschen. Das Buch ist leicht verständlich geschrieben. Die Übungen können von allen Menschen ab der vollendeten Pubertät durchgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass einige Übungen nicht für Kinder geeignet sind, da sie zu kraftvoll sind. Falls Ihre Kinder an Tinnitus leiden, wenden Sie sich daher gerne direkt an meine Praxis oder an einen anderen ausgebildeten Therapeuten in Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®.

Eine nachhaltige Wirkung der Übungen setzt die Bereitschaft voraus, täglich mindestens 15 Minuten zu üben und alle 2 bis 3 Wochen eine neue Lektion durcharbeiten.



Natürlich können Sie auch länger als 15 Minuten pro Tag üben, notwendig ist es jedoch nicht. Gehen Sie den ersten Schritt, fangen Sie an. Wenn die Übungen helfen, üben viele automatisch länger.

Wie wirken die Übungen?

Diese neuen Übungen für den Tinnitus kommen zum größten Teil aus dem chinesischen Verständnis von Gesundheit und arbeiten nicht an den Organen, den Muskeln oder den Blutbahnen, sondern mit dem Energiesystem des Menschen. Es ist ein System von Bahnen (Meridianen), in denen unsere Lebenskraft fließt, das „Chi“. Die Übungen lassen die Lebenskraft in den richtigen Bahnen zirkulieren. Wir stabilisieren dann unsere Lebenskraft zusätzlich, indem wir uns zu unserer Erde hin öffnen.

Die hier vorgestellte Methode geht davon aus, dass beim Tinnitus zu viel Lebenskraft in Kopf, Nacken und Brustbereich gesammelt ist und zu wenig in Becken, Beinen und Füßen. Deshalb arbeiten wir in den Übungen zuerst an den Beinen und Füßen sowie dem Becken. Auch lernen wir: Der Tinnitus ist mit Zahnschmerzen zu vergleichen – Ablenken hilft, Hinhören vermehrt (Ausnahmen gibt es selten). Durch die Übungen lernen Sie, sich mehr auf andere Dinge als die Töne zu konzentrieren.

Das Öffnen des Körpers zur Erde beruhigt den Körper und die Gedanken, reduziert die Angst, stärkt das Selbstbewusstsein und ermöglicht eine neue Selbstwahrnehmung. Dies alles reduziert, wie wir in unseren Gruppen und in Einzelarbeit festgestellt haben, bei anhaltendem Üben bei acht von zehn Menschen die unangenehme Wirkung des Tinnitus. Auch die Intensität des Tinnitus verändert sich durch die Übungen. Ebenso reduzieren sich die Ängste, die Menschen sich wegen ihres Tinnitus-Leidens machen, sowie allgemeine Ängste, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen. Die Konzentration auf den Tinnitus



sowie die Abhängigkeit von anderen Menschen nehmen langsam und stetig ab. Diese Aufzählung könnte ich noch weiterführen. Wichtig ist bei allen das tägliche Üben.

Die Übungen passen in den Alltag eines modernen Menschen. Manche arbeiten fünfzig Stunden pro Woche, haben zwei Kinder, einen Hund und einen großen Haushalt, müssen sich um all das kümmern. Vielleicht muss auch noch eine kranke Großmutter einmal in der Woche besucht werden. Die meisten der Übungen können auch gemacht werden, während Sie an der Supermarktkasse stehen oder auf den Bus warten, wenn Sie mit dem Aufzug fahren oder im Stau stecken. Die Übungen sind so einfach, dass sie überall und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können.

Die körperlichen Übungen sind leicht für jeden Menschen, der keine körperlichen Einschränkungen hat. Wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden, sollten Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten über die Übungen, die Sie machen wollen, sprechen.

Beginnen Sie alle Übungen langsam, und überanstrengen Sie sich nicht. Wenn Sie Schmerzen bekommen, machen Sie eine Pause. Mit der Zeit wird sich Ihr Körper an die Übungen gewöhnen, und sie werden Ihnen leichter fallen. Sorgen Sie dafür, dass Sie einen Stuhl in der Nähe haben, auf den Sie sich setzen können, falls Ihnen schwindelig werden sollte.

Die Übungen lösen Spannungen, und es kann passieren, dass Ihnen Tränen kommen oder Ihre Nase zu laufen beginnt. Nehmen Sie dies als Zeichen, dass die Übungen wirken. Haben Sie Taschentücher in der Nähe, und fahren Sie mit den Übungen fort.



Wie benutzen Sie das Buch?

Lesen Sie es erst einmal ganz durch, und lassen Sie es auf sich wirken. Es kann komisch, witzig, unglaublich, Angst machend, überfordernd, langweilig, doof, interessant, bloßstellend, aufregend, spannend, Hoffnung gebend usw. auf Sie wirken. Lassen Sie alles zu – jede Reaktion ist richtig. Reaktionen, die mir häufig in meiner Praxis und insbesondere in den Kursen begegnet sind, habe ich für Sie in kursiver Schrift als Kommentare in die Übungen eingebaut. Bestimmt liegt auch Ihnen der eine oder andere Satz in den jeweiligen Übungsmomenten auf der Zunge.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die das Buch direkt weglegen wollen – machen Sie das einfach. Es gibt viele Wege der Krankheitslinderung.

Wenn Sie weiterlesen und es durcharbeiten wollen, kommt jetzt der **erste wichtige Schritt**:

Verpflichten Sie sich, ungewöhnliche, einfache Übungen aus dem fernen asiatischen Kulturraum durchzuführen, die vor mehr als 4000 Jahren entwickelt wurden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin war es wichtig, Patienten mit Wissen und Übungen zu befähigen, ihre Lebensenergie zu stärken und damit auch selbstständig gegen ihre Beschwerden vorzugehen.

Sagen Sie laut zu sich: „Ich verpflichte mich, diese Übungen, die vor mehr als 4000 Jahren in China entwickelt wurden, durchzuführen, um meinen Tinnitus zu lindern.“

Sie werden immer wieder Ihren Unwillen spüren: Das ist in Ordnung. Gehen Sie dann zu Ihrer Verpflichtung zurück, sprechen Sie sie laut aus, und fahren Sie mit den Übungen fort.



Der zweite Schritt:

Schenken Sie Ihr Üben einem für Sie wichtigen Menschen.

„ Warum das? Schon wieder etwas Ungewöhnliches! “

Sie haben Tinnitus. Ein wichtiger Aspekt, der dazu beiträgt ist: Sie tun nichts oder nicht genug für sich selbst – für andere jederzeit.

95% der Tinnitus-Betroffenen, denen ich begegnet bin, waren sehr sozial und taten alles für Familie, Beruf und Haushalt. Sie selbst hingegen kamen immer zu kurz.

Schenken Sie Ihr Üben einem Menschen mit der Erlaubnis, dass er nachfragen darf, ob sie geübt haben. Dieser Schritt bedeutet eine große Überwindung, denn Sie gestehen damit einem Zweiten ein, „dass Sie nicht gut oder nicht gut genug für sich selber sorgen“ und Unterstützung möchten. Dieser Schritt kann nach ca. 3 bis 6 Monaten des Übens wegfallen.

Der dritte Schritt:

Üben Sie jeden Tag 15 Minuten.

15 Minuten sind Pflicht, wenn Sie einen nachhaltigen Effekt durch die Übungen haben möchten. Das hört sich einfach an. Wer das schon mal versucht hat, weiß vielleicht: Die Ausflüchte sind endlos, und alles ist wichtiger. Seien Sie gut zu sich selbst, und üben Sie jeden Tag 15 Minuten lang. Wenn es Ihnen Freude macht und/oder Erleichterung bringt, können Sie auch länger üben. Üben Sie jedoch niemals eine Lieblingsübung isoliert von den anderen; alle Übungen sind im Verbund wirksamer.

Das Buch besteht aus zwölf Kapiteln. Lesen Sie jede Übung erst einmal durch. Zur Erarbeitung einer Übungseinheit benötigen Sie ca. 45 bis 60 Minuten. Am Ende der Übung nehmen Sie ein Heft und schreiben die Übungen, die in Ihrem



Gedächtnis geblieben sind, auf. So wählen Sie die Übungen aus. Ihr Unterbewusstsein weiß genau, welche „Ihre“ Übungen sind. Es gibt keine „richtigen Übungen“. Jeder Tinnitus ist individuell, und Sie stellen sich auf diese Weise Ihre eigene Behandlung zusammen. Wenn Sie so verfahren, benötigen Sie weniger Zeit, als wenn Sie strikt nur mit dem Buch üben. Aus Ihrem Heft üben Sie dann täglich mindestens 15 Minuten. Auf diese Weise erarbeiten Sie ca. alle 14 Tage eine neue Übung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Körper ca. 2 Wochen benötigt, um das Gelernte zu verinnerlichen. Seien Sie nicht zu schnell. Versuchen Sie nicht krampfhaft, effektiv zu sein. Verwenden Sie einen geeigneten Stuhl ohne Seitenlehnen zum Üben. Stellen Sie am Anfang sicher, dass Sie allein im Raum sind. Achten Sie auf eine angenehm warme Raumtemperatur. Stellen Sie ein Glas Wasser in Ihre Nähe. Die erste Übung beginnt im Sitzen.

Und wiederholen Sie: „Ich habe mich verpflichtet, ungewöhnliche, einfache Übungen aus dem fernen asiatischen Kulturraum, deren Entstehung 4000 Jahre zurückliegt, zur Linderung meines Tinnitus durchzuführen.“

Sagen Sie sich diesen Satz vor jeder neuen Übungseinheit. Verändern Sie den Satz gerne so, dass er als Verpflichtung zu Ihnen passt. Sie werden immer wieder mit dem „Neuen und Ungewöhnlichen“ einer Übung konfrontiert sein.

Wenn Sie einige Wochen geübt haben, können Sie, wenn Sie möchten, auch die Übungen der CD „Tinnitus lindern“ parallel für sich nutzen. Auf der CD finden Sie drei geführte Übungen mit angenehmer Hintergrundmusik.

Weil viele Menschen sich visuelle Unterstützung wüschen oder lieber in einer Gruppe üben, haben wir den Online-Kurs „Tinnitus-Coach“ entwickelt. Vielleicht ist auch dieses Medium eine gute Unterstützung für Sie: **www.tinnitus-coach.eu**.



LEKTION 1

Setzen Sie sich in bequemer Kleidung gerade und aufrecht auf einen Stuhl ohne Armlehnen. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesäß warm ist. Die Füße stellen Sie ohne Schuhe flach auf den Boden. Achten Sie darauf, dass der Fußboden warm ist. Wenn nicht, legen Sie einen kleinen Teppich oder eine Matte unter Ihre Füße. Ein Glas Wasser und Taschentücher sind in Ihrer Nähe. Der Kopf ist gerade, das Kinn leicht zur

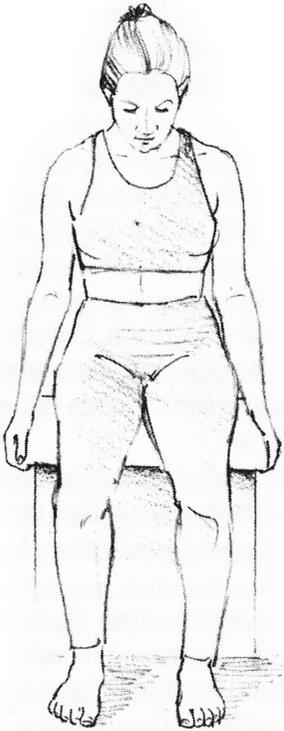
Brust geneigt, so dass der Nacken etwas gedehnt ist. Die Augen sind offen oder geschlossen, je nachdem was für Sie besser ist.

Jetzt schütteln Sie leicht Ihre Arme aus und stellen sich vor, dass Sie Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen und Fingern fallen lassen. Machen Sie dies pro Arm ca. 1 bis 2 Minuten.

„ Wie komisch,
was für ein
Kinderkram. “

Achten Sie auf Ihre Haltung:
Ist der Rücken gerade, der
Nacken leicht gedehnt?

Das erleichtert den Fluss der
Energie durch und entlang der
Wirbelsäule.



Sitzposition



Ausschütteln von Beinen und Füßen

Nun schütteln Sie die Beine und Füße aus und lassen dabei die geometrischen Körper Ihrer Wahl aus den Füßen fallen. Je Bein machen Sie dies ca. 1 bis 2 Minuten lang.

„ Warum Würfel? “

Unser vegetatives Nervensystem versteht keine Worte, nur Bilder. Wenn ich sage: „Lass Würfel aus den Füßen fallen“, löst sich die Anspannung. Wenn ich sage: „Lass Anspannung fallen“, passiert nichts.

Achten Sie wieder auf Ihre Haltung. Der Rücken ist gerade, die Schultern sinken nach unten, und der Nacken ist leicht gedehnt.

Der richtige Atem

Legen Sie beide Hände auf Ihren Unterbauch, und atmen Sie ein. Bemerkten Sie, wie Ihr Bauch rund und dick wird. Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke, und Sie werden wieder dünner. Atmen Sie ca. 2 bis 5 Minuten lang auf diese Weise.

Bei manchen Menschen wird der Bauch beim Einatmen dünn und beim Ausatmen dick. Das ist falsch. Üben Sie abends im Bett die richtige Atmung, bis es auch im Alltag automatisch richtig funktioniert. Das Üben im Bett schläfert schön ein.

Fühlen Sie beim Üben in Ihren Bauch. Ist er hart, ist er weich, ist er warm, ist er kalt? Gedanken, die kommen, bemerken Sie, Sie nehmen sie wahr und gehen wieder zum Fühlen des Bauches zurück.

Wenn Sie sehr müde sind, beginnen Sie jetzt, Ihre Müdigkeit zu fühlen. Genießen Sie es, und entspannen Sie sich.



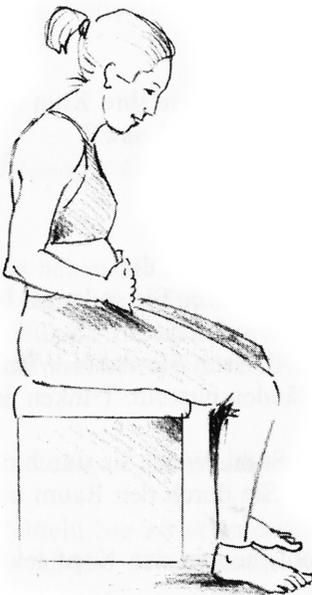
Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Unterleib. Die linke Hand halten Sie wie eine Schale vor den Mund, als wollten Sie spucken.

Sie atmen in den Bauch ein. Er wird dick. Sie atmen aus und stellen sich vor, dass der Ausatem in die linke Hand strömt. Sie führen die linke Hand langsam nach unten. Der Ausatem strömt in der Hand am Körper entlang nach unten.

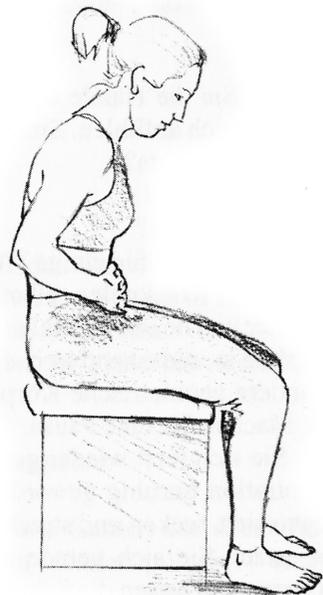
Dies ist eine wichtige Übung. Sie lernen, dass der Ausatem eine Richtung bekommt. Evtl. werden Hände und Füße während dieser Übung wärmer.

Das machen Sie 5-mal. Danach legen Sie eine kleine Pause ein.

Setzen Sie sich jetzt aufrecht hin, und legen Sie die Hände auf die Hüften. Fühlen Sie, ob Ihre Hüften kalt oder warm



Einatmen



Ausatmen



sind. Lassen Sie sich Zeit. Sie reiben Ihre Hüften, Sie kneten, reiben und massieren so lange, bis Sie die Hüften besser spüren oder deren Wärme fühlen. Lassen Sie sich Zeit. Schütteln Sie zwischendurch die Hände aus. Lassen Sie dabei Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen purzeln.

Massage der Knie

Jetzt legen Sie die Hände auf die Knie. Fühlen Sie, wie Ihre Knie und Kniekehlen sich anfühlen. Sind sie warm, kalt, hart, weich usw.?

Sie spüren gar nichts?

Auch das ist normal.

„Ich fühle nicht,
dass es warm wird.“

Manchmal müssen Sie einige Wochen üben, um das zu fühlen.

Die Knie und Kniekehlen reiben, kneten und massieren Sie so lange, bis sie wärmer und besser zu fühlen sind. Lassen Sie sich Zeit. Schütteln Sie zwischendurch die Hände aus. Lassen Sie dabei Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen purzeln. Trinken Sie etwas. Machen Sie eine Pause.

Setzen Sie sich jetzt wieder gerade auf Ihren Stuhl. Wenn Sie durch die Konzentration unruhig geworden sind, gehen Sie durch den Raum, und bewegen Sie sich; recken und strecken Sie sich. Dann setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, neigen den Kopf leicht nach vorn und lassen die Schultern fallen.

„Puh, ist das kompliziert.“

Ja, das ist am Anfang so.



Ausatmen mit Hilfe der Handschale

Jetzt legen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke als Schale vor den Mund und wiederholen die Übung, bei der der Ausatem mit der Hand vor dem Körper nach unten sinkt.

„ Was soll denn diese Übung? “

Durch das Strömen des Atems nach unten werden die Körperkräfte, also die Chi-Kraft, nach unten geleitet. Durch tägliches Üben fließt die Spannung des Oberkörpers, die den Tinnitus mit verursacht, langsam nach unten. Machen Sie jetzt eine kleine Pause. Spüren Sie nach: Wie fühle ich mich? Bin ich warm, tränen mir die Augen? Ich lasse mir ein wenig Zeit, mich zu spüren. Durch Entspannung öffnen sich die Tränenkanäle, und Tränen treten aus.

Massage der Füße

Jetzt heben Sie den rechten Fuß hoch. Finden Sie eine Stellung, in der Sie den rechten Fuß massieren können. Nehmen Sie ihn in beide Hände, und fühlen Sie, ob er warm, kalt, feucht, trocken usw. ist. Dann massieren Sie den Fuß langsam von der Ferse bis zu den Zehen hin.

„ Das ist ja anstrengend.
Ich bin so ungelentk. “

Schütteln Sie zwischendurch die Hände aus. Lassen Sie dabei Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen purzeln – langsam und in Ruhe.

„ Ich bin sehr erschöpft. “

Wenn Sie viel arbeiten, löst sich die Erschöpfung durch die entspannenden Übungen. Nach ca. 5 Minuten Massage kommt der linke Fuß an die Reihe. Trinken Sie zwischen-



durch etwas Wasser, und schütteln Sie Ihre Arme und Hände wieder aus. Massieren Sie auch den linken Fuß ca. 5 Minuten lang. Wie fühlen sich meine Hände an? Wie fühlen sich meine Füße an? Wie sitze ich? Ich ordne meinen Sitz. Der Rücken ist gerade, die Schultern hängen, das Kinn ist leicht zur Brust geneigt. Ruhen Sie sich etwas aus.

Legen Sie die rechte Hand auf den Unterleib und die linke als Schale vor den Mund und wiederholen Sie die Übung „Das Ausatmen mit Hilfe der Handschale“.

„Ich denke gerade über ... nach.“

Lassen Sie die Gedanken los, und kommen Sie zur Wahrnehmung ihres Körpers zurück. Atmen Sie 2 bis 5 Minuten auf diese Weise und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Sie machen das sehr gut.

Verlängern der kleinen Zehen

Am Ende dieser Übungseinheit heben Sie den rechten Fuß auf den Schoß und reiben den kleinen Zeh. Dann ziehen Sie den Zeh in die Länge und stellen sich vor, dass er einige Zentimeter länger wird.

„Das ist aber komisch.
Das machen ja Kinder.“

Machen Sie eine Pause. Das Gleiche wiederholen Sie mit dem linken kleinen Zeh. Die Hände schütteln Sie zwischendurch auf die bekannte Weise aus. Beenden Sie die Übung, wie Sie möchten: Wenn Sie unruhig sind von der Konzentration, bewegen Sie sich oder tanzen Sie etwas. Wenn Sie müde sind, ruhen Sie sich aus. Sie haben es sehr gut gemacht.

Jetzt schreiben Sie die Übungen auf, an die Sie sich erinnern, und üben sie täglich mindestens 15 Minuten lang.



„ Ich kann mir das
alles nicht merken. “

Wenn Sie älter sind oder sich schlecht erinnern können, schreiben Sie die Übungen aus dem Buch in Stichworten in Ihr Übungsheft.

Wenn Sie noch eine Zusatzübung möchten, stellen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder vor, dass die kleinen Zehen länger sind. Diese Übung entspannt die Ohren.

