

## Lichtübung

Hast du das Gefühl, nicht weiterzukommen und festzustecken? Tappst du im Dunkeln? Bemerkest du an dir starre, fixierte Augen, ein starres fixiertes Denken oder eine Körperstarre? Fühlst du dich müde, schlecht gelaunt und antriebslos? Dann können dir folgende Licht Übung helfen:

**Lichttherapie mit Taschenlampe:** Leuchte dazu ca. 2 Min. zwischen die Augenbrauen. Hier befindet sich die dünnste Stelle des Schädelknochens und das so genannte dritte Auge. Eine Taschenlampe reicht dazu aus und ermöglicht eine einfache Lichttherapieanwendung.

Licht ist lebenswichtig und ermöglicht weit mehr als nur gutes Sehen. Es wirkt sich auf die Zellen des menschlichen Körpers, die Hormonbildung, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aus. Wie sehr wir durch Licht beeinflusst werden, zeigt sich, wenn ab Herbst die Tage spürbar kürzer und grauer werden und viele Menschen mit einer „düsteren“ Stimmung zu kämpfen haben. Für die meisten Menschen bringt Dunkelheit auch ein Zunehmen von Spannung, Druck, Angst und Schmerz. Wenn wir an sehr schmerzhaft Ereignisse denken, benutzen wir auch oft Umschreibungen wie: eine dunkle Lebensphase, ich tappe im Dunkeln oder ich habe ein Black-out. Fixierung bedeutet, aber auch ein fixierter, unbeweglicher Zustand im Körper oder ein fixierter starrer Blick. Diese Zustände bzw. Stressoren haben Auswirkungen auf strukturelle und endokrine Aktivitäten im Körper besonders auf die lichtempfindlichen Drüsen – besonders auf die Hirnanhangdrüse und die Zirbeldrüse. Eine Hirnanhangdrüse, die an Lichtmangel leidet, zieht den ganzen Körper in Mitleidenschaft.

J.S Barlow vom Institut für Technologie in Massachusetts fand heraus, dass gelegentliche kurze, helle Lichtimpulse eine ganze Kette von Gehirnwellen in Gang setzen, die fast die Frequenz des Alpha-Rhythmus erreichen.



## Lichttherapie: Sonne

Um voll und ganz von der Kraft der Sonne zu profitieren, solltest du dir täglich deine fünfzehn Minuten an der Sonne gönnen. Diese Übung unterstützt dich dabei, die wohltuende Wirkung der Sonnenstrahlen ganz bewusst und achtsam wahrzunehmen und zu spüren.

Suche dir einen ruhigen Platz in der Sonne, an dem du einige Minuten ungestört verweilen kannst. Setze dich bequem und aufrecht hin, dein Gesicht der Sonne zugewandt. Lege deine Hände weich auf deine Knie, schließe deine Augen und atme dreimal tief über die Nase ein und über den Mund aus.

Nimm wahr, wie die Sonnenstrahlen deine Haut warm berühren. Dein ganzes Gesicht wird von goldenem Sonnenlicht umhüllt. Du fühlst die wohlige Wärme und Geborgenheit und genießt die strahlende Kraft der Sonne. Mit jedem Atemzug lässt du diese wohltuende Energie in dir wirken. Beim Einatmen nimmst du goldenes Sonnenlicht auf und stellst dir vor, wie sie in jede Zelle deines Körpers dringt, dich mit Vitalität und Positivität auflädt. Beim Ausatmen lässt du deine ganze Anspannung im Körper los. Versuche diesen Moment so bewusst und intensiv wie möglich wahrzunehmen. Atme abschließend dreimal ganz langsam tief ein und aus und komme dann wieder zurück ins Hier und Jetzt. Genieße die neue Leichtigkeit und Lebensfreude.

Für den Fall, wenn es über längere Zeit grau in grau ist und die Sonne sich nicht zeigt, gibt es ebenfalls eine kraftvolle und schöne Übung:

## Visualisierung mit Sonnen Geste (Surya-Mudra)

Suche dir einen ruhigen und sicheren Platz, an dem du einige Minuten ungestört verweilen kannst. Setze dich bequem und aufrecht hin und bringe die Spitzen von Daumen und Ringfinger zusammen. Diese Fingerstellung (Mudra) aktiviert die Sonnenenergie im Körper. Die restlichen Finger sind ausgestreckt. Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie du warme Sonnenstrahlen einatmest. Sie strömen durch deinen Körper und beleben jede Zelle. Mit jedem Atemzug sammeln sich die Sonnenstrahlen in deinem Herzen, werden dichter und wärmer, bis dein Herz selbst zur Sonne wird. Es pulsiert, leuchtet und gibt viel Wärme nach außen ab. Versuche diesen Moment so bewusst und intensiv wie möglich wahrzunehmen. Atme abschließend dreimal ganz langsam tief ein und aus und komme dann wieder zurück ins Hier und Jetzt.

*„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen sie Schatten hinter dich“ – diese afrikanische Weisheit erinnert daran, das Licht zu suchen um die Dunkelheit ( Starre und Fixierung) zu überwinden.*