

Gewaltprävention - Depressionsprophylaxe - Psychohygiene Chakrenmeditation

Mit Stimme und Kraft zum Wutausdruck und zur Kanalisierung von Aggressionen

Die Kraft, die in der Wut steckt, darf sein!

Fremd - und Eigenverletzungen (die sich langfristig als Depression oder psychosomatische Erkrankung auswirken können) oder Gewalt gegen andere Menschen werden durch den ritualisierten und kanalisierten Ausdruck von kraftvoller Wut reduziert.

Ablauf:

1. Sich jemanden oder eine Situation vorstellen, die in Rage bringt, ärgert, wütend macht....
2. Im Kreis stehen und **stampfen** (Erdung) - und mit lautem Schreien der Silben folgende Übungen mit **offenen Augen** (keine blinde Wut) aus führen:

hu - in die Luft treten im Kreis an den Händen fest halten (wegen Stabilität, in der Einzelarbeit seitlich an einer Wand oder an einem Stuhl festhalten) - Unterbauchzentrum

ho - mit flachen Händen auf eine vorgestellte große Trommel (vor dem Oberbauch) schlagen - Oberbauchzentrum

ha - Kickboxen (Drehkraft aus Armen nutzen) - Herzzentrum

he - beide Hände kräftig nach vorne stoßen, Handteller offen (Abgrenzung) - Kehlenzentrum

hi - mit Finger zur Decke oder zu anderen zeigen - Quatsch machen, lachen, spielen, Freude leben lassen - Stirnzentrum

Chakrenmeditation (im Liegen, Sitzen oder Stehen)

Hände jeweils auf ein Zentrum legen, tief atmen und die entsprechenden o.g. Silben zu dem jeweiligen Zentrum tönen:

kurz, lang, laut, leise.... in verschiedenen Reihenfolge