



Let's flow

FINDE DAS GEGENTEIL

Bring dich in eine bequeme Position. Schließe, wenn du magst, deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Bei jeder Einatmung stellst du dir vor, wie reine, frische Energie in dich hineinfließt und sich in deinem Körper wie eine Welle ausbreitet. Versuche beim Ausatmen, diese Energie nach einander in alle Körperteile fließen zu lassen. Beginne bei deinen Zehen. Beim nächsten Ausatmen – lass die Energie zu deinen Zehen fließen. Die Welle an Energie wandert weiter über die Knie zu den Hüften. Rauf zum Bauchnabel und hin zu deinen Schultern und in deine Fingerspitzen. Merkst du, wie du das jeweilige Körperteil plötzlich intensiver wahrnimmst? Spüre hinein in deinen Körper und akzeptiere alle Gefühle, die hochkommen. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Atem zurück. Lasse dir so viel Zeit, wie du benötigst, um ganz in dir anzukommen ... öffne erst dann langsam die Augen und nimm deine Umgebung wahr. Mach dir bewusst, wo du dich befindest ...

Jeder Schritt, den wir machen, ist gleichzeitig ein „hin zu“ etwas und ein „weg von“ etwas. Beides ist immanent, nicht trennbar verknüpft in einer Bewegung und gleichzeitig auch ein Balancieren des „dazwischen“.

Gegenteil-Experiment - Anleitung

Male ...

... eine eckige Form ... eine runde Form ... eine gerade Linie ... eine Wellen-Linie
... eine geschlossene Form ... eine ausgefüllte Form ... zwei Flächen, die sich überschneiden
... eine strichlierte Linie ... zwei Flächen, die sich berühren

Male das Gegenteil ...

... eine eckige Form ... eine runde Form ... eine gerade Linie ... eine Wellen-Linie
... eine geschlossene Form ... eine ausgefüllte Form ... zwei Flächen, die sich überschneiden
... eine strichlierte Linie ... zwei Flächen, die sich berühren

Beispiele Geist, Gefühl und Körper:

Die oberen Beispiele decken deinen Geist ab, denn du überlegst und dein Kopf gibt dir vor, welche Form du zeichnen sollst.

Für das Gefühl kannst du die gleiche Übung mit „Emotionen“ machen – zum Beispiel:
Ordnung / Chaos / Verbundenheit / Freude / Mut

Und für den Körper kannst du die oben genannten Formen einfach mal mit der anderen Hand umsetzen.

Achte weiterhin auf alle Gefühle die beim Malen hochkommen und schaut euch immer wieder den Gegenpol an – also, das Gegengefühl. Das kann sehr aufschlussreich sein!
Die Integration der nichtgelebten Gefühle ist sehr wichtig! In den ungeliebten Gefühlen liegt oft ein Konflikt, aber meistens auch die Lösung. Die Ressource liegt oft in der Schattenseite, deshalb diese gut anschauen!