



Capacitar - Übungen zur Transformation von Ängsten Switching für Fokus & Klarheit



In dieser Zeit der Corona-Pandemie sowie wirtschaftlicher Unsicherheit weltweit bietet Capacitar einige einfache Übungen an, um das Immunsystem zu stärken, Ängste und Sorgen umzuwandeln und uns mit unserer inneren Weisheit und unseren Ressourcen zu verbinden, damit wir als Menschen des Lichts unsere Familien und Gemeinschaften unterstützen können. Wir haben zu jeder Zeit die Wahl: mit negativer Energie und Panik zu reagieren oder die Wirklichkeit wahrzunehmen und eine positive Antwort oder Aktion zu wählen, um die momentane Energie zu ändern.

Das Capacitar-Notfallset finden Sie in 27 Sprachen auf www.capacitar.org sowie kurze Videos der Übungen im Capacitar YouTube-Channel.

Die folgende Übung – Switching – wurde aus der Brain-Gym-Arbeit adaptiert. Sie hilft sehr effektiv dabei, sich mit dem eigenen Zentrum zu verbinden, starke Emotionen zu lösen und sich klar zu fokussieren.

Setz Dich bequem hin und atme tief in Deinen Bauch, Dein Zentrum.

- Lege den linken Fuß über das rechte Fußgelenk.
- Strecke die Hände nach vorne, drehe die Hände um, so dass die Handrücken zueinander und die Daumen zum Boden zeigen.
- Lege die rechte Hand über die linke; verschränke die Finger.
- Lege die Hände mit verschränkten Fingern auf Deine Brust.
- Schließe die Augen, atme tief und entspanne Deinen gesamten Körper. Stell Dir vor, dass Du Dich tief in Deinem Zentrum versenken kannst. *(Du kannst Dir das Zentrum unter Deinem Nabel im Unterbauch vorstellen. In China nennt man diese Zentrum Dantien, in Indien heißt es Hara.)*



- Entspanne Deine Zunge und lege sie leicht gegen den Gaumen, wobei die Zungenspitze die oberen Schneidezähne berührt.
- Atme tief ein und aus, und lass alle Gedanken los. Ruhe in dieser Stille und tiefem Frieden für einige Minuten.
- Lass nach einigen Minuten die Hände los und lege sie in Deinen Schoß. Atme weiter und öffne langsam die Augen.

Switching ist eine sehr wirksame Übung, um sich zu beruhigen und zu zentrieren, z.B. vor einer Meditation, bei Depressionen oder Unruhe, und um den Geist zu fokussieren. Bei der Arbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen kann diese Übung helfen, Personen vor Beginn der Therapie oder bei Flashbacks, überwältigenden Emotionen oder Erinnerungen zu beruhigen. Mit Kindern kann Switching spielerisch angewendet werden oder zur Konzentration vor Prüfungen. Die Übung ist hilfreich bei Schlafstörungen und kann auch im Liegen durchgeführt werden, z.B. vor dem Einschlafen.

