

Zebra 1-4

Besser schlafen
mit Franz





Lichtdusche

Anleitung

Suche dir am besten einen Platz in der Natur. Du stehst mit beiden Füßen schulterbreit auseinander auf dem Boden und krallst dich mit den Zehen fest, 3-mal, dann lass wieder los.

Entspanne deine Muskeln, lass die Schultern sinken und lächle.

Breite nun die Arme aus, als wolltest du die Welt umarmen. Hebe sie in einem weiten Kreis bis über den Kopf und atme langsam dabei ein.

Stell dir vor, du würdest das Licht, die Lebensenergie mit den Händen einsammeln und über den Kopf dem Körper zuleiten.

Dabei senkst du die Hände am Gesicht vorbei langsam nach unten – die Fingerspitzen zeigen zueinander. So füllt sich der Körper langsam mit guter Energie aus der Natur.

Ab Hüfthöhe wischst du nun mit einer kräftigen Bewegung der Hände die „verbrauchte“ Energie des Körpers nach unten in die Erde.

Nun beginnst du wieder die Arme auszubreiten und die frische Energie des Lichts einzusammeln, 3-mal... oder noch mehr!



Regeln für besseren Schlaf

1. nicht mehr so spät fernsehen
2. das Smartphone weglegen
3. Musik, Licht und Lärm dämpfen
4. aufregende Dinge auf morgen verlegen



Übungen zum Einschlafen

1. Den Körper erden

Lege dich entspannt auf den Rücken oder auf die Seite.
Die Aufmerksamkeit ist bei den Fußsohlen – Tor zur Erde.
Du stellst dir nun vor, dass aus der Mitte der Fußsohle
Wurzeln wachsen, die tief bis in die Mitte der Erde reichen
und dich fest verbinden.

Spüre diesem Gefühl nach und atme ruhig.



Übungen zum Einschlafen

2. Zur Ruhe kommen

Atme aus der bequemen Ruhelage entspannt ein und aus.

Nun streichle mit der rechten Hand den Handrücken der linken Hand vom Handgelenk in Richtung Fingerkuppen.

Diese Richtung geht dem Energiefluss entgegen und bringt dich zur Ruhe. Führe diese Übung eine Minute lang aus.



Übungen zum Einschlafen

3. Den Blick weiten

Lege dich auf den Rücken. Stell dir vor, dein Blick dringt durch alle Hauswände und das Dach hindurch bis zum Rand des Himmels und nimmt von dort das belebende Qi aus dem All zurück in den Körper, bis in den Unterbauch – so ist die Vorstellung. Danach kannst du gelassen und entspannt einschlafen.

((Qi ist in der Vorstellung mancher Menschen eine Energie, die alles Lebendige umfasst.))



Übungen zum Einschlafen

4. Den Regenbogen anschauen

Wenn du ruhig und entspannt im Bett liegst, stell dir den Regenbogen vor und suche dir nach und nach eine Farbe aus.

Du entscheidest dich für **Rot** – da wird sich dein Körper entspannen, dann wählst du **Orange** – da werden sich deine Gefühle entspannen, du wählst nun **Gelb** – da wird sich dein Geist entspannen, wählst du **Violett** – damit kannst du in der Entspannung verbleiben so lange du willst.



Schlafgedicht

Der Magen sollte nachts nur ruh'n, verdauen sollt' er vorher tun!

Soll dein Schlaf ungestört sein, schlafe auf der rechten Seite ein!

Das Bett sei nicht zu warm, zu kalt, ein guter Schlaf belohnt dich bald!

Willst du die Nacht entspannt verbringen, lass keine Gedanken
und Sorgen anklingen!

Geh dann ins Bett, wenn du schläfrig bist, damit du morgen
ausgeschlafen bist!