

# Ohren-Atem-Meditation bei Tinnitus, Hörsturz und anderen Ohrenerkrankungen - (30 Min)

-----  
Vorbereitende Übungen



## Sukhasana - einfacher kreuzbeiniger Sitz

Der Sitz soll angenehm und bequem sein. Ggf. mit aufrechter Wirbelsäule auf einen Stuhl setzen.



## 1' Brahma Mudra - Nackendehnübungen

(1')



## 2' Parvatasana - Der Berg - Übungsfolge

(3')



## 1' Entspannung der Kiefermuskulatur

(4') Kiefer massieren, abklopfen, Unterkiefer hin und herklopfen



## 1' Ohrenmassage

(5') Ohrmuschel ausstreichen, rubbeln, Gehörgang rubbeln



## 1' Brahmari - die Biene, einfache Version

(6') mit Kaubewegung Zeigefinger ins Ohr stecken und rhythmisch drücken. Dabei weiter summen und mit dem Mund kaubewegungen machen.



## 2' Energetisierung der Ohren

(8')



## 2' Energetisierung des Nackens

(10')

-----  
Meditation



## Shunya-Mudra

Daumenkuppe auf Fingernagel des Mittelfingers geben. Beidseitig während der nachfolgenden Übungen halten



## 1' Tiefe Bauchatmung, ruhiger werdend

(11')



## 1' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(12')



## 1' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(13')



## 1' Tiefe Bauchatmung mit Visualisierung

(14')



## 4' Ujjayi - Einfache Form

(18') Hauchklang im Kehlkopf erzeugen.



## 2' Affirmation im Atemrhythmus

(20') Gewünschten Zustand als vorhanden formulieren, Wortformel wiederholen. zB: „Ich bin .... „  
- oder -  
„Ich nehme deutlich wahr, was meine Intuition mir mitteilt: Bilder, Klänge, Gedanken, ... „



## 5' Ausdehnungsmeditation

(25') Fühle wie du immer grösser wirst, bis du den gesamten Kosmos in dir spürst. Atme den Kosmos, spüre den kosmischen Herzschlag.



## 5' All-Eins-Sein: Meditation der Einheit mit Allem

(30') Ich bin ein Teil im Ganzen, was ich aussende kehrt zu mir zurück.  
Ich sende Liebe, erhalte Liebe.  
Ich lasse Liebe in mein Herz.