Ohrenschmaus



Wer Ohren hat, der höre?
Wer Ohren hat,
kann damit auch fühlen.

Amrita Torosa, frei nach Bibelzitat

Eine einfache Anleitung
zum Entspannen mit deinen Ohren.



Entspannung und Genuss für deine Ohren

Ja, wir haben Ohren, um zu hören. Ja, Ohren können auch fühlen – und sie sind sehr dankbar, wenn sie mal verwöhnt werden. Mit dieser Anleitung kannst du deine Ohren liebevoll berühren – für Entspannung, Erholung und Genuss.

Deine Ohren sitzen am Kopf – und im Kopf sammeln sich Spannungen besonders gern an. Was umgekehrt bedeutet, dass du an dieser Stelle Entspannung ganz besonders deutlich bemerkst.

Der alte Spruch „Jemandem die Ohren lang ziehen“ bekommt mit dieser Proviant-Berührung eine viel freundlichere Bedeutung.

So geht es:

Nimm dir ein bisschen Zeit. Beim allerersten Mal dürfen es gerne fünf Minuten sein – zum Experimentieren und Ausprobieren. Sobald du Übung hast, reicht eine halbe oder ganze Minute.

Das beste Zeitmaß: Solange es dir Spaß macht.

Du kannst dabei sitzen, liegen oder stehen – wie es für dich am Besten passt und bequem ist. Mach es mit beiden (sauberen) Händen gleichzeitig, jede an einem Ohr. So bleibst du im Gleichgewicht.

Zuerst ziehe langsam und zärtlich mit Daumen und Zeigefinger an deinen Ohrläppchen. Dann gehe ein kleines Stückchen – ca. einen halben Zentimeter - nach oben und ziehe dort den Rand der Ohrmuscheln lang. Mache das weiter, bis du am oberen Rand deiner Ohrmuscheln angekommen bist.

Wichtig ist, dass du es langsam und sanft machst – es ist dann richtig, wenn es sich angenehm anfühlt.

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit wirst du anfangen zu Gähnen.
Genieße es!

Gähnen entspannt die Gesichtsmuskulatur. Außerdem befeuchtet es auch die Augen. Gähnen ist oft ein Zeichen für Entspannung. Lasse es so oft wie möglich zu!
Du darfst es auch ausgiebig genießen.

Du hast Lust auf mehr Ohrengenuss?

Dann umfahre jetzt mit dem Zeigefinger die Rundung der Ohrmuschel hinter dem Ohr. Fahre ruhig ein paar Mal auf und ab, vor und zurück.

Noch mehr?

Du kannst auch mit dem Finger das ganze Ohr abfahren, langsam, behutsam. Ertaste alle Stellen, jeden Zentimeter Ohrenhaut. Experimentiere, welche Geschwindigkeit und welcher Druck angenehm sind. Ganz besonders, wenn du ein Stückchen ins Innere deines Ohres gehst.

Die wichtigste Regel ist:

Es soll sich angenehm anfühlen. Es darf dir gut tun.

So wirkt es:

Während du deine Ohren massierst, beobachte und nimm wahr, was gleichzeitig so alles in deinem Körper vor sich geht. Wo in deinem Körper entspannt sich etwas? Nur in den Ohren – oder auch woanders? Verändert sich deine Atmung?

Fängst du unwillkürlich an, auch andere Körperteile zu bewegen? Welche?

Dein Körper besteht ja nicht aus lose zusammengewürfelten Einzelteilen. Im Gegenteil, alles ist miteinander verbunden und beeinflusst sich. Es kann also passieren, dass du dein Ohr massierst und eine Entspannung im Rücken bemerkst.

In der Naturheilkunde entstanden aus solchen Beobachtungen die verschiedenen Reflexzonentherapien und die Ohrakkupunktur.

Bewegtes Massieren oder Stilles Halten?
Du hast auch die Wahl, ob du deine Finger viel bewegst oder auch mal inne hälst. Beim bewegten Massieren sind wir mehr im Tun. Das Stille Halten ist ebenfalls ein Massagegriff. Mit ihm konzentrieren wir uns mehr auf das Innehalten und genaue Hinspüren.

Langsamkeit führt zu mehr Intensität und Intimität.

Denn wenn du es langsam machst, hast du mehr Zeit zum spüren. Du nimmst du viel stärker wahr, wie deine Ohren sich anfühlen. Gleichzeitig beobachtest du, was im ganzen Körper an Sensationen vor sich geht. Diese Aufmerksamkeit stärkt auch die Vertrautheit zwischen dir und deinem Körper.

Übrigens: Dein Genuss darf auch hörbar sein!

Falls du also genüsslich seufzen möchtest – tu es!

Einen wohltuenden Ohrenschmaus …

… und einen schönen Tag wünsche ich dir!

……

Die kurze Zusammenfassung zur Erinnerung:

- Das beste Zeitmaß: Solange es dir Spaß macht.
- Sitzen, liegen oder stehen.
- Beide Ohren parallel massieren.
- Mit Daumen und Zeigefinger an deinen Ohrläppchen ziehen, langsam, achtsam.
- Den Rand der Ohrmuschel lang ziehen von Ohrläppchen bis zum oberen Rand.
- Gähnen genießen!

Bonus:

- Mit dem Zeigefinger die Rundung der Ohrmuschel hinter dem Ohr umfahren.
- Mit einem Finger das ganze Ohr abfahren und ertasten, langsam, behutsam.

Beachte:
Du praktizierst du hier empfohlenen Übungen immer auf eigene Verantwortung!

……...

Für das Bild herzlichen Dank an cottonbro und pexels

Für das Zitat herzlichen Dank an Amrita Torosa :-)

……...



Tauche tiefer ein und gönn dir mehr von
„Berühr dich glücklich“



Hallo, ich bin Amrita Torosa,
die Berühr-Pionierin mit Vorliebe für Glücksportionen

Mit meinen Erfahrungen aus 30 Jahren mit Nährender Selbst-Berührung
kannst du mehr Lebensfreude spüren, in Krisen stabiler und geschmeidiger sein und
jeden Tag mindestens eine Portion Glück für dich kreieren.

Berührung ist für deinen Körper
vitalisierend wie ein gesundes Grundnahrungsmittel
und köstlich wie ein Dessert.

Hier findest du weitere Anregungen für (d)ein glücklich berührtes Leben:
www.glueckskunst.de

Dies ist eine rein private Intitative, es wird KEIN finanzieller Gewinn angestrebt.

Alle Rechte bei Amrita Torosa.
Nutzung für rein private Zwecke gestattet, solange nichts verändert wird.