

Sinne – unser Tor zur Welt

Sinne → schärfen , schulen, fördern

Alle Informationen aus der Umwelt nehmen wir über unsere Sinne wahr. Was über die Tore von Ohren, Augen, Nase, Haut und Zunge aufgenommen wird, wird an unser Gehirn weiter geleitet. Dort wird verarbeitet, zugeordnet und gespeichert. Wenn nötig, veranlasst Gehirn Reaktionen darauf. Über die Sinne erkennen wir: gefährlich oder zuträglich.

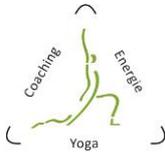
→ auf diese Weise entsteht Bewusstsein

Je sinnlicher wir leben, desto mehr sind wir mit unserem Körper verbunden, umso mehr wichtige Info nehmen wir auf. Enorme Umweltreize denen wir heute ausgesetzt sind → bedeutet große Belastung unserer Sinne. Alle Infos die wir über Sinne aufnehmen → ins Gehirn → Chaos und „Verdauungsstörungen“ ob dieser Fülle.

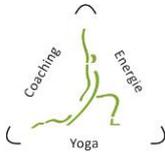
→ wirkt sich negativ auf ganzen Körper aus

→ beeinträchtigt Immunsystem

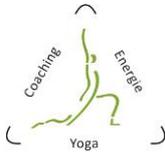
<u>Geruchssinn</u>	<p>Beim Urmensch besonders stark ausgeprägt; noch vor dem schmecken durch riechen erkennen ob giftig oder gut für ihn. Geruchsnerv steht direkt mit limbischem System in Verbindung - dem Gefühlzentrum im Gehirn. Noch nach Jahrzehnten können Gerüche Erinnerungen und das damit verbundene Gefühl wachrufen.</p> <p>„Jemanden nicht riechen können“ – schwer willentlich zu ändern. Über Gerüche ist es leicht zu manipulieren (was die Werbung auch sehr nutzt). Mensch entwickelt mehr und mehr Allergien gegen chemische Geruchssubstanzen. Da sind ähnlich viele Geruchsbelästigungen wie Lärm- die Folge: Sinne stumpfen ab.</p> <p>→ können weder eigenen Körpergeruch wahrnehmen, noch die feinen Gerüche der Natur.</p> <p>Unterschied spüren Bergluft, Meerluft – Großstadtluft.</p> <p>Augen schließen, fühlen; wie wirken diese Gerüche auf die Gefühle? Gerüche die krank machen können? Aber ja! Geruch von ranzigem alten Fett kann zu Leber-Galle Störungen führen.</p> <p>Verbessern → viel an der frischen Luft; Duftöle können unterstützen ;</p> <p>→→ aus dem Yoga: Wechselatmung – Nadi Shodhana:</p> <p>→ Tagbeginn: intensiviert den Geruchssinn, reinigt die Nasengänge, aktiviert Durchblutung des Gehirns</p> <p>→ wacher und klarer</p> <p>→ noch intensiver → vorstellen- Atem direkt ins Gehirn lenken</p>						
<u>Impulse</u> <u>RIECHEN</u>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Duftöl</td> <td style="width: 50%;">Räuchern</td> </tr> <tr> <td>Wechselatmung</td> <td>Mundatmung</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Frische Luft achtsam</td> </tr> </table>	Duftöl	Räuchern	Wechselatmung	Mundatmung	Frische Luft achtsam	
Duftöl	Räuchern						
Wechselatmung	Mundatmung						
Frische Luft achtsam							
<u>Geschmackssinn</u>	<p>Über die Enden der Geschmacksnerven der Zunge.</p> <p>Gut ausgebildet → essen nichts, was uns nicht bekommt; Kinder haben keine Hemmungen, auszuspucken.</p> <p>Doch Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, abgepackte Nahrungsmittel, Fertiggerichte → verwirren Geschmackssinn</p> <p>Dazu kommt: unachtsam essen: Fernseher, Arbeit, schnell mal, und damit andere Sinne aktivieren → verkümmert der Geschmackssinn</p> <p>Üben → bewusst zu essen; super mit geschlossenen Augen; alles andere weg (Musik, Zeitung, Fernseher) nur schmecken;</p>						



	<p>➔ Folge: dann viel weniger essen Denn jetzt merken wir, wenn satt ➔ „Essen hält Leib und Seele zusammen“ Geschmacksspiel ➔ mit verbundenen Augen kosten, testen , schmecken</p>
<p><u>Impulse</u> <u>SCHMECKEN</u></p>	<p>Essen Mit geschlossenen Augen kosten; bewusst essen; dankbar essen Schmausen Entgiften mit..... Essen hält Leib und Seele zusammen Fasten</p>
<p><u>Tastsinn</u></p>	<p>Haut größtes Organ; Sinnesorgan, mit dem wir Welt ertasten Vermittelt alles Wissenswerte über die Dinge, die wir berühren an Gehirn: Temperatur, Oberflächenstruktur, Form, etc Am feinsten: Fingerspitzen, Lippen Tastsinn bei den meisten von uns schwach ausgeprägt Erfühlen und ertasten spielt in unsere Gesellschaft kaum eine Rolle Denn, Spüren braucht Zeit, Hinwendung, Achtsamkeit – eher Mangelware in hektischer Zeit Tastsinn eng mit dem Fühlen verbunden Wenn wir nicht mehr mit unseren Händen, unserer Haut spüren, werden wir weniger „feinfühlig“, nehmen weniger wahr, was in uns und anderen vorgeht Berührung berührt, doch vielleicht wollen wir ja gar nicht mehr berührt werden, denn es ist modern, cool, ungerührt zu sein Bezieht sich nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Dinge, achtlos wegwerfen Trainieren: erspüren, erfühlen den Pullover, Unterschiede in den Materialien die um uns sind, wie wirkt welches Material, löst es Empfindungen aus, welche Unterschied zwischen Leder und Metall, Samt und Leinen, Sonne und Regen, Steinboden, Holz, Sand, Kies ➔ viel über sich selber erfahren Körper erspüren Durch Eigenkörper Massage von Füßen zu Kopf Mit verbundenen Augen</p>
<p><u>FÜHLEN-</u></p>	<p>Akupressur punkte Fußmassage mit guten Ölen (erwärmt) Energie spüren Fingerspitzen und Lippen, Haut größtes Organ Dennison-Lateralitätsbahnung Fußreflexe Überkreuz Liegende Acht Energiegähnen</p>
<p><u>Sehsinn</u></p>	<p>Unglaublich viele Bilder über die Augen jeden Tag ins Gehirn Sehen hat größte Bedeutung, Augen von allen Sinnesorganen am meisten strapaziert</p>



	<p>„Augen waren größer als der Magen“ → Begierde über das Sehen angeregt Werbung nutzt dies; Verlieren Augen Qi, Augenenergie PCs; Menschen sehen schlechter; Bilderflut überlastet; Bilderflut nicht mal nachts zu verarbeiten, Hildegard von Bingen empfiehlt, Aufenthalt in Natur Schutz: bewusst zu schauen, Augen nicht herumschweifen lassen Augen trainieren Muskelübung; Augen fixieren Daumen, der langsam zum Gesicht kommt; dann wieder weg; Daumen hoch,; runter Daumen an Stirn führen;</p>
<p><u>Impuls</u> <u>SEHEN</u></p>	<p>Palmieren Acht Kreis Fokussieren Still sehen Konzentriert sehen Farben Blickrichtungen Liegende Acht Hirn-Erde-Raumknöpfe Balancepunkte</p>
<p><u>Hörsinn</u></p>	<p>Ohren überstrapaziert; nicht mal Nachts schließen Hören hat große Bedeutung für seelisch-geistige Entwicklung Lärmüberflutung- bereits Kinder und Jugendliche hören schlechter Zu wenig Zeit, leise Töne herauszuhören → Folge → Stille nicht mehr aushalten Macht Angst, isoliert Wir dürfen uns schulen → auf Geräusche achten; üben der Achtsamkeit des Hörens Unserem Gegenüber wirklich zuhören, HIN HÖREN üben Technische Geräte ausschalten Ohren wie Trichter vorstellen Übung → beide Handflächen Ohren zu halten; Mittelfinger über Zeigefinger, schmalen lassen, lauschen Ohren geschlossen lassen Summen MMMMM, dann NNNNN,, IIIIIII, OM Mit verschlossenen Ohren in sich hineinhören → Übung verbessert Hörsinn, steigert Konzentrationsfähigkeit → weil sie Durchblutung des Gehirns anregen</p>
<p><u>Impuls</u> <u>HÖREN</u></p>	<p>Denkmütze Ohren zuhalten Lauschen Musik Naturgeräusche Eule Elefant</p>



Vom sinnlichen zum übersinnlichen

Zurückziehen des Geruchssinns → durch den Mund atmen; dann wieder normal, achten was riechen;

Zurückziehen Geschmackssinn → fasten

Tastsinn → stillsitzen, nichts berühren, nicht handeln

Sehsinn → bewusst Augen schließen

Hörsinn → in die Stille gehen

Sinnesorgane verschließen

aus dem Yoga - Yoni Mudra:

→ Zeige- Mittelfinger auf Augenlider, Daumen Ohren, Ringfinger Nasenflügel, kleine Finger Mund oder Kinn

Einatmen mit dem Mund; alles verschließen; Kinn auf Brust; innehalten in Atemfülle - 3mal

→ wie eine Schildkröte, Sinne einziehen, in unserem Innern verharren um ganz bei uns selbst zu sein

Vorzugsweise abends, vor dem schlafen

→ auf die innere Stille lauschen