

Innehalten

...Augen auf etwas GRÜNES richten...

Für einen AugenBlick

Den Blick grün werden lassen....

Grün in mich strömen lassen..

GrünKraft tanken

...hm... köstlich....

...OhrMuschel öffnen....

... GrünTöne erlauschen....

Ganz was NEUES....

Wer nicht genießen kann, ist auch nicht genießbar.

YOGA = LEBEN = für und mit den OHREN, HIN-Hören, lauschen

<p>Yoga</p> <p>ALLES was Nacken, Schultern, Gesicht, Kiefer LÖST</p> <p>NADA Yoga Yoga des Klangs</p>	<p>Elefanten Ohren; Knie Ohr Haltung an O ziehen Finger ins Ohr – durchschütteln Kiefergelenke lösen –klopfen, gähnen, abstreichen Wangen fassen, ausschlackern hinter Ohr abstreichen Brahmari Bienen summen, Yoni Mudra beruhigende Vorbeugen Pratyahara – Sinne zurückziehen (Schildkröte, Vorbeugen, länger darin verweilen) einfaches Ü mit Tönen intensivieren</p> <p>+++ Balance Haltung: Gleichgewichtssinn im Innenohr Badewanne unter Wasser- OM tönen singen, tönen, lauschen auf was wen höre ich ayurved. Öl Tropfen in Gehörgang</p>
<p>Anleitung für wohlige Ohrmassage im Sitz</p>	<p>rechtes Ohr. Augen schließen. rechte Hand ans rechte Ohr, mit Daumen und Zeigefinger massieren, äußeren Rand der Ohrmuschel, von oben nach unten und zurück, gern kräftig Innenwölbung der Ohrmuschel leicht nach außen und innen biegen. Kneten, kneifen, massieren dann die Innenseite der äußeren Ohrmuschel und den ganzen äußeren Bereich des Ohres entlang. lerne dein Ohr einmal so richtig kennen. mit dem Zeigefinger in den inneren Bereich des Ohres gleiten, den Wölbungen und Kurven folgen, kraftvoll und fein massieren mit dem Zeigefinger leicht in die innere Ohröffnung hineingleiten Öffnung weit nach oben, nach unten, zur Seite ziehen mit Zeigefinger und Mittelfinger wie mit einem Scherengriff an der Vorderseite und Hinterseite des Ohres entlang gleiten, da, wo das Ohr am Kopf angewachsen ist. Massiere kräftig. Innehalten, Wirkung der Ohrmassage nachspüren dann folgt das andere Ohr</p>

Passende Übungen für WACH in dir	Unterschied in deiner Klangwahrnehmung wahrnehmen. Hörsinn steht auch für das Zuhören: aufmerksam beim Zuhören, noch besser: HIN-hören – bei dir selbst und bei anderen.
SINNE	Augen, Ohren, Nase, Mund (und auch die Haut) nehmen die Umwelt und unsere Interaktion mit der Umwelt wahr, die das Gehirn speichert und interpretiert. Krankheit als Sprache - Ohrenschmerzen: Bedürfnis nach Stille und Gedankenruhe, etwas nicht mehr hören können
Wählen	was ich höre: Worte, Musik wie: Lautstärke, aufmerksam feine Musik und Stille – nährend Hören, Gehör schärfen- auf Klänge, Töne, Zwischentöne
TCM Akupunktur	im Ohr der ganze Mensch gespiegelt dies nutzt Akupunktur, Ohren massieren
OHREN	Hörsinn – wichtiger Teil der Kommunikation Man kann nicht nicht hören Lärmbelästigung – mal hinhören was da so ist an DauerGeräuschen, Berieselung
Ohren – hören - Musik	passende Musik kann Geist entspannen
Selbstgespräche	Ich höre mir immer zu! Also: WIE rede ich mit mir?
SinnStark	auditive Mensch: das hört sich gut an wie hört sich das für dich an....
Dauerton Tinnitus	Verschiedene Ursachen- häufig Stress
	OHR Redewendungen
ganz Ohr sein, Ohren spitzen O aufmachen, offenhalten	sehr aufmerksam vielleicht kommt mir dazu ja was zu Ohren
Ohren jucken	neugierig
etwas kommt jemand zu den Ohren heraus	überlaufen an Gedanken, Gefühlen es reicht, es ist genug, zu viel
Ich ziehe dir die Ohren lang Ohrfeige Satz heiße Ohren ich zieh dir das Fell über die O	Drohung von Strafe schlagen links und rechts hauen da ist jemand echt sauer
Ohren steif halten	Mutig bleiben
ich hau mich aufs O	kurzer Schlaf zur Erfrischung
Nacht um die O schlagen	Nacht zum Tag machen
jemandem etwas um die O hauen	wütend
jemanden über O haut	betrügen

bis zu den Ohren erröten	schämt sich
die Ohren beleidigen	das was da gehört wird, Worte, Musik, beleidigt sogar die O
die O gewaschen kriegen	Erziehung, zurecht weisen
nicht trocken hinter den Ohren noch feucht hinter den O grün hinter den Ohren	jung, hat noch wenig Erfahrungen, Anfänger, keine Ahnung von der Sache
bis über beide O -verschuldet, verliebt, in Arbeit stecken viel um die Ohren	etwas sehr stark, ganz und gar viel zu tun, Stress
faustdick hinter den Ohren	Schlawiner, Schlitzohr
Ohrenschmalz	Sekret im Gehörgang
Ohrwurm	bei Tieren schmerzhaft O Entzündung Mensch: Lied das weitersingt
Ohrenschmaus	Musik die komplett erfüllt, eine Wonne
das klingt wie Musik in meinen O	eine gute Nachricht, Kompliment, Schmeichelei,
ohrenbetäubend	so laut, so störend- dass nichts mehr höre
das Ohr hat keine Türen	ich kann nicht nicht hören
Schweineöhrchen	Kosewort, Gebäck
Floh ins O setzen	jemandem eine fixe Idee ins Ohr, bzw. Verstand setzen; das MUSS verwirklicht werden, auch wenn gewagt o verrückt
kleinen Mann im Ohr haben	plötzliche Idee, Meinung... nicht erklären kann, jemand eingeflüstert
In den Ohren liegen Schreib dir das hinter die Ohren	Erinnerung, Aufforderung, endlich etwas zu tun dran denken!
jemandem klingen die Ohren	etwas will sich erinnern
predigt dann tauben Ohren	jemand überhört absichtlich
auf beiden Ohren taub auf taube O stoßen	verschlossen, ignorieren meint geistige Taubheit
Ohren voll jammern	wehleidig, jammern
zum einen O rein, zum and. O raus	Durchzug, zudringlich aufdringlich Sprecher entziehen
ein offenes O dafür, O gewähren	Sorgen , Anliegen anhören
mit einem halben O zuhören	nur halb aufmerksam evtl. gleichzeitig noch was anders tut
auf den O sitzen	nur halb hingehört, entgeht was wichtiges
Ohrensessel	gemütlicher Sessel, langes hohes Rückenteil, Anlehnplatz für Kopf, Ohren
die Ohren bekommen Besuch	laut lachen, Mundwinkel stark nach oben ziehen
traue den eigenen Ohren nicht mit den Ohren schlackern	einfach nicht glauben kann, was man da hört
Schlappohren, Löffel, Behang Lauscher, Luser, Teller	hängende lange Ohren bei Tieren

Segelohren	O stehen etwas ab, wenn größter Luftwiderstand von den Ohren ausgeht
jemand hat es faustdick hinter den O	tut harmlos, ist es jedoch nicht
in meinen O klingt das nach...	hinter den Worten hören
	Quelle.... https://www.dw.com/de/ohren/a-406405
Sprichwörter	
Feind hört mit	Demokrit:
Wer Ohren hat, der höre	Es ist eine Art Habsucht, alles zu sagen, aber nichts hören zu wollen.
Wer nicht hören will, muss fühlen.	Man muss vieles, das unser Ohr trifft, nicht hören, als wäre man taub, und dafür Sinn und Verstand auf das richten, was dem Herzen den Frieden bringt.
Das Herz hört feiner als die Ohren.	
Vom Hören lernt man lügen.	George Eliot:
Wenn die Büchse nicht knallt, hört man sie nicht.	Er war wie ein Hahn, der glaubt, die Sonne sei aufgegangen, nur um sein Krähen zu hören.
Besser gut gesehen, als schlecht gehört.	Gerhard Hauptmann:
Wer redet, der sät.	Man darf nicht das Gras wachsen hören, sonst wird man taub.
Wer hört, der erntet.	Wer einmal über's Ohr gehauen wurde, der hört beim nächsten Mal besser.
Wer redet, was er nicht sollte, muss hören, was er nicht wollte.	Marcel Proust:
Was man gern hört, glaubt man gern.	Das Bedürfnis zu sprechen hindert nicht nur am Hören, sondern auch am Sehen.
Wenn du hörst, was einer klagt, so hör auch, was der andere sagt.	Ein arabisches Sprichwort sagt, dass jedes unserer Worte durch drei Tore gehen sollte, ehe wir es aussprechen.
Wer redet, was ihm beliebt, muss hören, was ihn betrübt	Am ersten Tor fragt der Pförtner: «Ist es wahr?» Am zweiten Tor heißt es: «Ist es notwendig?», und am dritten Tor lautet die Frage: «Ist es auch freundlich?»
HerzChakra Anahata – der nicht angeschlagene Klang	Ein Meister des Wortes spricht nur das Wesentliche. Ein Meister des Wortes ist gleichzeitig ein Meister des Zuhörens und des Schweigens. <i>Annette Cramer</i>
Manche Wände haben Ohren	Gib mir Gehör, und ich werde dir Stimme geben. <i>Khalil Gibran</i>
Dein Wort in Gottes Ohr	„Einem ehrlichen Mann tut keine Wunde so weh als eine Ohrfeige.“
Lärm_ Gestank im Ohr	https://radiopoly.wordpress.com/2010/12/20/redewendungen-mit-horen-und-ohr/