

Emotionale Reaktionen auf triste Tage und auf Farbensehen

Farben wecken Gefühle

Text: Maria Obermair

Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf Psyche und Körper, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unseren Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel Blau kühlend und beruhigend, Rot hingegen wärmend und anregend. Was die Augen sehen, absorbieren wir bewusst und nicht bewusst. Farben beeinflussen Psyche und Körper. Daraus entstehen Gedanken, Glaube, Gefühle und Tun...

Grau in Grau

Gerade in Herbst- und Wintermonaten, wo Nebel, starke Bewölkung und viele Dunkelstunden vorherrschen, sinkt bei vielen Menschen die Stimmung in Richtung Nullpunkt. Depressive Verstimmungen, Aufkeimen von Sinnlosigkeit, Einöde, Langleweiligkeit und Rückzug Dunkle, schwarze, graue Winterkleidung bestätigt und verstärkt diese Stimmungen.

Brain Gym® verändert Stimmungen

Ab dem Spätherbst und in den Wintermonaten kommen signifikant mehr KlientInnen mit dem Wunsch nach mehr Lebendigkeit, Freude, Begeisterung und Lebenslust. Brain Gym® Übungen sind zur Verbesserung des Sehens empfohlen UND sie können auch visuelle Wahrnehmung im positiven Sinne beeinflussen. In der Praxis zeigt sich darüber hinaus auch, dass diese Übungen ebenso unsere Gefühlslagen beeinflussen können. Ich empfehle deshalb zwei Brain Gym® Übungen: **Erdpunkte** und **Raumpunkte** [1] - ganz

gezielt, um Menschen beim Perspektiven- und Gefühlswechsel zu unterstützen - nicht nur in der lichtarmen Jahreszeit, sondern auch in Lebenssituationen, die fordernd und kräfteraubend empfunden werden.

Was wir uns speziell in schwierigen Lebenslagen vor Augen halten sollten sind folgende Prinzipien:

Prinzip A): Sehen und Wahrnehmung können Gefühlslagen, Gedanken und Handlungen beeinflussen

Prinzip B): Gefühlslagen und aktuelle Lebenssituationen können Sehen und Wahrnehmung beeinflussen

Farben sehen

Wer sich mit Farbe umgibt, kann die Stimmung heben! Farben haben Wirkungen auf psychisches Wohlbefinden und auf körperliche Gesundheit.

ROT wirkt anregend, wärmend und steht für Vitalität, Leidenschaft, Mut und Liebe.

Ohne Farbe wäre die Welt nur halb so schön! **GELB** und **ORANGE** vermitteln Optimismus, Glück und Freude. Sie stärken Willenskraft, Freundschaft und Heiterkeit.

Farben hinterlassen Spuren bei jedem Menschen! **GRÜN** stärkt Gesundheit und Produktivität und fördert Harmonie, Intelligenz und Spiritualität.

Farben sind mehr als nur Schmuck und Dekoration! **BLAU**töne schenken Gleichgewicht und Vertrauen und begünstigen Respekt, Flexibilität und Charme.

Farben sind Antreiber und Motivatoren im positiven Sinne. **LILA-** und **ROSA-**töne verstärken Weisheit, Wahrheit und Vorstellungskraft. Sie fördern Intuition, Kreativität und Originalität.



Erdpunkte stärken das ICH-Bewusstsein

Mit dieser Übung können Sie nach dem Prinzip A) Ihre Gefühlslagen, Gedanken und Handlungen positiv beeinflussen. Mit Hilfe der Erdpunkte nehmen Sie mehr Motivation, Lebendigkeit und Energie wahr. Zudem fördern diese Haltpunkte die Zentrierung.

Berühren Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand den Bereich unmittelbar unterhalb der Unterlippe. Mit der anderen Hand halten Sie so Ihren Nabel, dass die Finger an der Körpermittellinie abwärts gerichtet sind.

Halten Sie beide Punkte und stellen Sie sich dazwischen eine Verbindungslinie vor. Das Bewusstmachen der vorderen Körpermittellinie fördert Ihr ICH-Bewusstsein

Meine Empfehlung um innere Stimmungen zu verbessern: Denken Sie nun an besonders schöne ansprechende Farben. Atmen Sie diese Farben bewusst in Ihren Körper, besonders in den Herzraum ein.

Quellenangaben:

[1] Dr. Dennison, Paul E. und Dennison, Gail; Brain Gym® - Das Handbuch; Freiburg, 2013, 2. Auflage, VAK-Verlag

Ich wünsche Ihnen an jedem Tag reichlich Vitalität und Freude durch die Kraft und Schönheit der Farben!

Energierreiche Grüße

Maria Obermair



Raumpunkte für Freude und Lebenslust

Mit dieser Übung können Sie nach dem Prinzip B) Sehen und Wahrnehmen positiv beeinflussen. Nehmen Sie mit Hilfe der Raumpunkte inneres Glück und Frieden wahr, besonders an trübseligen Tagen. Diese Haltpunkte fördern innere positive Einstellungen.

Berühren Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand den Bereich unmittelbar oberhalb der Oberlippe. Mit der anderen Hand halten Sie so Ihr Steißbein, dass die Finger an der Körpermittellinie abwärts gerichtet sind.

Halten Sie beide Punkte und stellen Sie sich dazwischen eine Verbindungslinie über den Rücken-Nacken-Kopf-Nase vor. Das Bewusstmachen der hinteren Körpermittellinie fördert innere Stärke.

Meine Empfehlung für aufbauende Perspektiven: Suchen Sie nun im Nahbereich oder in der Ferne nach schönen ansprechenden Farben, Formen, Mustern und Schattierungen. Das können Pflanzen, Himmelsstimmungen, Bilder, Kinderspielzeug oder ähnliches sein. Absorbieren Sie mit den Augen bewusst alles Schöne in den Körper, besonders in Ihren Herzraum.



Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach
Kinesiologin, Buchautorin: „Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin f. Brain Gym® und Edu Kinestetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at