

## M24 Sonne genießen (Stirn)

Mit Zeige- und Mittelfinger massiert jeder und jede sich ruhig und so, wie es jeweils angenehm ist, eine ganze Weile die Stirnpartie und vor allem den Bereich zwischen den Augenbrauen. Reiben, massieren, ausstreichen. Die Augen sind nach Möglichkeit geschlossen. Dabei darauf achten, normal weiter ein- und auszuatmen. Dann beenden wir die Massage und stellen uns vor, dass genau auf die massierte Stelle die Sonne scheint und unseren Körper wärmt. Auch das gönnen wir uns eine ganze Weile. Jede und jeder für sich.

Ergänzen lässt sich diese Übung, mit der Vorstellung, der Sonne entgegenzulächeln und ganz real bei diesem Gedanken die Mundwinkel leicht hoch zu ziehen - wie bei einem Lächeln halt.

Wer mag, kann beim Sonnengenuss meditative Musik einspielen. Die Übung kann entspannter im Liegen, aber auch im Sitzen gemacht werden.