

# Hasenohren kneten: Entspannung und Anregung zugleich

## Anleitung

### *Erläuterungen zum Anfang*

Sie können die Ohrmassage gleichzeitig an beiden Ohren ausführen. Für das linke Ohr nehmen Sie die linke Hand, für das rechte Ohr die rechte Hand. Wenn sich nur eine Hand bewegen kann, kann die Übung nacheinander an den Ohren durchgeführt werden.

1. Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Spüren Sie, wie Ihre Füße auf dem Boden stehen.
2. Atmen Sie 3-mal ruhig ein und aus.
3. Wie fühlen sich Ihre Hände an? Sind sie warm oder kalt? Reiben Sie nun beide Handflächen sanft aneinander. Was spüren Sie? Werden die Hände wärmer oder nicht?
4. Richten Sie die Aufmerksamkeit nun auf Ihre Ohren. Wie fühlen sie sich im Moment an? Sind sie kühl, warm, gut zu spüren, nicht zu spüren?
5. Legen Sie die Hände mit den Handflächen auf Ihre Ohren. Wie fühlt sich das an? Wird es wärmer oder nicht? Hören Sie etwas? Wenn ja, was hören Sie? Vielleicht ein Rauschen? Lauschen Sie den Tönen in der Stille.
6. Legen Sie Daumen und Zeigefinger an die beiden Ohrläppchen und kneten Sie diese sanft durch.
7. Benutzen Sie nun weiter Ihre Daumen und Zeigefinger, um die Ohren von innen nach außen und von unten nach oben sanft zu ziehen und auszustreichen. Am obersten Punkt der Ohrmuscheln ziehen Sie Ihre Ohren vorsichtig nach oben und halten diese leichte Spannung für einige Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung gern bis zu 3-mal.
8. Legen Sie die Fingerspitzen Ihrer Zeigefinger sanft an den Rand Ihrer Gehörgänge und bewegen Sie die Finger vorsichtig kreisförmig hin- und her.
9. Legen Sie beide Hände mit der Handfläche an die Ohren und spüren Sie nach, wie sich die Ohren nun anfühlen.
10. Schütteln Sie die Arme und Hände sanft aus, lassen Sie Ihre Schultern nach vorn kreisen und recken und strecken Sie sich.