Energielenkung in Bauch, Herz, Kopf

Diese Übung verbindet Bauch, Herz und Kopf

Lege dich entspannt auf den Rücken. Die Beine sind hüftbreit (gegrätscht) auseinander, die Füsse falle nach aussen, die Arme liegen locker neben dem Körper, weg vom Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Dehne den Nacken lang und entspanne den Nacken und den Kopf.

Du liegst bequem und entspannt.

Du kommst im Raum an. Deine Aufmerksamkeit, deine Achtsamkeit richtest du auf dich und deinen Körper. Du beobachtest deinen Atem, nimm die Qualität deines Atems wahr. Der Atem ist flach oder tief, schnell oder langsam. Lass den Atem fliessen, atme ein und aus, lass die Atmung kommen und gehen. Vertiefe mit jeder Ausatmung deine Atmung.

Atme ein und zähle bis fünf.

Nimm dabei mit dem ganzen Körper die Energie der Erde auf.

Mach einen Moment lang Atempause und lenke diese Energie in den gesamten Bauchraum.

Mit dem Ausatmen fliesst die Energie vom Bauch in die Beine und Füsse.

Atme wieder ein, während du bis fünf zählst und lenke die Energie in den Brustraum.

Mit dem Ausatmen fliesst die Energie in die Arme und Hände.

Mit dem nächsten Einatmen nimm die Energie aus der Erde auf und lenke sie in den oberen Schlüsselbeinbereich.

Mit dem Ausatmen fliesst sie in den Kopf, in alle Sinnesorgane.

Wiederholen…

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 93

Jacqueline Nef, Ahornstrasse 20, 8600 Dübendorf