



Energieausgleich - Die Kraft der Erde und des Himmels in deinem Körper integrieren

Grundposition

Hüftbreiter Stand – deine Füße verbinden sich nach unten in die Erde, wie Wurzeln die in die Erde wachsen.

Dein Scheitel verbindet sich energetisch mit dem Himmel in deine natürlich Aufrichtung, Weite, Leichtigkeit.

Dein Atmen fließt ruhig und gleichmässig in deinen Unterbauch (Hara).

Deine Kiefergelenke sind entspannt und deine Augen sind freundlich ☺.

Übungsablauf

Nach vorne beugen. Einatmen - die Hände schöpfen Energie aus der Erde und ziehen diese Energie hoch durch die Füße, Beine in den aufrechten Stand bis zum Herzen.

Ausatmen – die Arme zur Seite öffnen, Handflächen nach oben / Brustkorb öffnen – von Herzen her die Energie teilen und in den Raum strömen lassen.

Einatmen – die Arme über Seite in einem weiten Bogen zum Kopf führen mit der Absicht Energie einzusammeln. Die Handflächen kurz über den Kopf halten mit der Vorstellung einer Energiedusche.

Ausatmen – die Hände körpernahe nach unten führen mit der Vorstellung von Energieausgleich im Körper.

Diesen Ablauf mehrmals wiederholen und zum Abschluß die Hände auf das Hara (Unterbauch) legen und für ein paar Atemzüge nachspüren.