Energetische Reinigung und Öffnung von Bauch-, Herz- und Kopfzentrum

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 ☺.

Schütteln
Schüttle deinen Körper für 1-3 Minuten um Energie ins fließen zu bringen, auszugleichen und Blockaden zu lösen. Wichtig ist aktiv durch den Mund auszuatmen, das fördert das Loslassen von Stressspannungen.

Öffnen des Bauchzentrum (Hara)
Lege deine Hände auf den Unterbauch (Hara), spüre bewusst den Kontakt der Hände und die Atembewegung in diesem Bereich. Massiere in kreisenden Bewegungen mit den Handflächen deinen Bauch. Dann setze die Fingerkuppen entlang der Körpermittellinie des Bauches auf. Beim Einatmen gib einen sanften Druck, beim Ausamen Druck lösen. Nach ein paar Atemzügen atme tiefer ein und drücke dabei auch etwas fester in den Bauch. Beim Ausatmen ziehe die Hände zur Seite weg und lass sie in einem weiten Bogen in den Raum los. Wiederhole das 2-3 x und fächle zum Abschluß ein paar mal im Energieraum vor dem Bauch. Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit nachzuspüren.

Öffnen des Herzraums (Herzchakra)
Legen deine Handballen auf die Grube in der Mitte der Brust (Brustbein). Massiere mit sanften kreisenden Bewegungen diesen Punkt in beide Richtungen. Lass den Atem dabei ruhig und regelmässig fließen. Dann setze die Fingerkuppen entlang der Körpermittellinie des Brustbeins auf. Beim Einatmen gib einen sanften Druck, beim Ausatmen Druck lösen. Nach ein paar Atemzügen atme tiefer ein und drücke dabei auch etwas fester auf das Brustbein. Beim Ausatmen ziehe die Hände zur Seite weg und lass sie in einem weiten Bogen in den Raum los. Wiederhole das 2-3 x und fächle zum Abschluß ein paar mal im Energieraum vor dem Herzen. Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit nachzuspüren.

Öffnen des Kopfzentrums (3. Auge)
Legen eine Hand auf dein Hara, die andere Handfläche massiert die Stirn. Dann setze die Fingerkuppen entlang der Körpermittellinie der Stirn auf. Beim Einatmen gib einen sanften Druck, beim Ausamen Druck lösen. Nach ein paar Atemzügen atme tiefer ein und drücke dabei auch etwas fester auf die Stirn. Beim Ausatmen ziehe die Hände zur Seite weg – wie wenn du einen Vorhang öffnen würdest und lass sie in einem weiten Bogen in den Raum los. Wiederhole das 2-3 x und fächle zum Abschluß ein paar mal im Energieraum vor dem Kopf. Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit nachzuspüren.