



## Energiebahnen-Meditation

An die Sesselkante vorrücken. Beide Hände auf Knie.

**Einatmen** – Hände streichen Oberschenkel und Torso entlang bis zur Brust, aufrechter Oberkörper, Tendenz zum Hohlkreuz,

**Ausatmen** – mit rechter Hand linke Arminnenseite austreichen, runder Rücken,

**Einatmen** – linke Armaußenseite hoch, beide Hände auf Brust, aufrechter Oberkörper,

**Ausatmen** – mit linker Hand rechte Arminnenseite austreichen runder Rücken,

**Einatmen** – rechte Armaußenseite hoch, beide Hände auf Brust, aufrechter Oberkörper,

**Ausatmen** – über den Torso und die Oberschenkel abwärts bis Hände auf Knien, runder Rücken,

**Einatmen** – Hände streichen Oberschenkel und Torso entlang bis zur Brust, aufrechter Oberkörper,

**Ausatmen** – „Waschen“ von Hals, Gesicht, Scheitel, Hinterkopf, Hals, runder Rücken,

**Einatmen** – Hände über Brust und Seiten zu den Nieren, aufrechter Oberkörper,

**Ausatmen** – Hände zurück zu den Knien. runder Rücken,

**Einatmen** – Schildkröte schaut aus Panzer., aufrechter Oberkörper,

**Ausatmen** – Schildkröte zieht sich in den Panzer zurück.

Generell gilt: Einatmen ist aufrichten und in die Wirbelsäulen-(Über)-Streckung gehen, Ausatmen in die Wirbelsäulen-Rundung (Tendenz Katzenbuckel).

Diesen Zyklus unbedingt öfter durchlaufen.