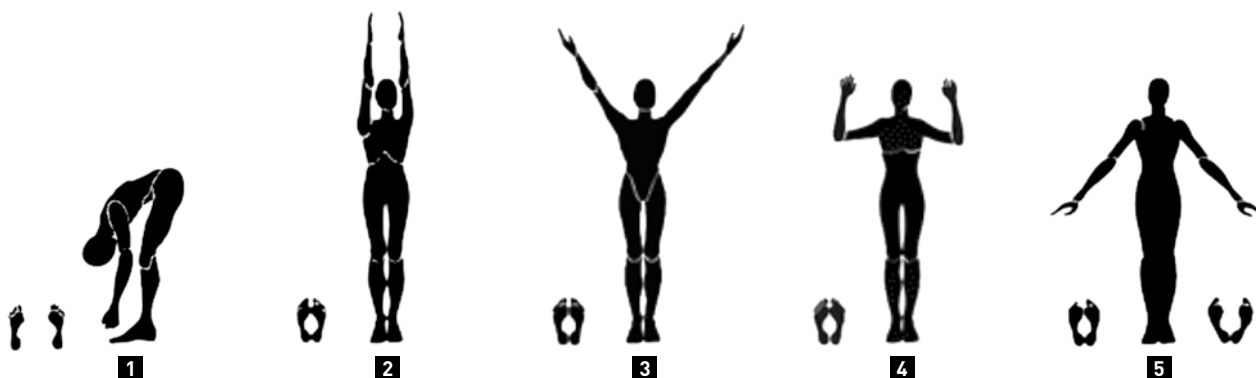


Übung zur Stärkung von Präsenz und Achtsamkeit

Alle Übungen werden nach Osten blickend mit offenen Augen durchgeführt.

Bei der ersten Übung atmet man durch den Mund und bei der zweiten bis fünften durch die Nase.

Achtung: Die Finger berühren nie den Boden, sonst fließt die Energie in den Boden.



1 Aushängen: sorgt für gute Erdung. Platziere die Füße hüftbreit, Knie nicht durchstrecken. Lass Oberkörper und Kopf entspannt hängen, Arme und Körper können leicht pendeln. Atme durch den offenen Mund.

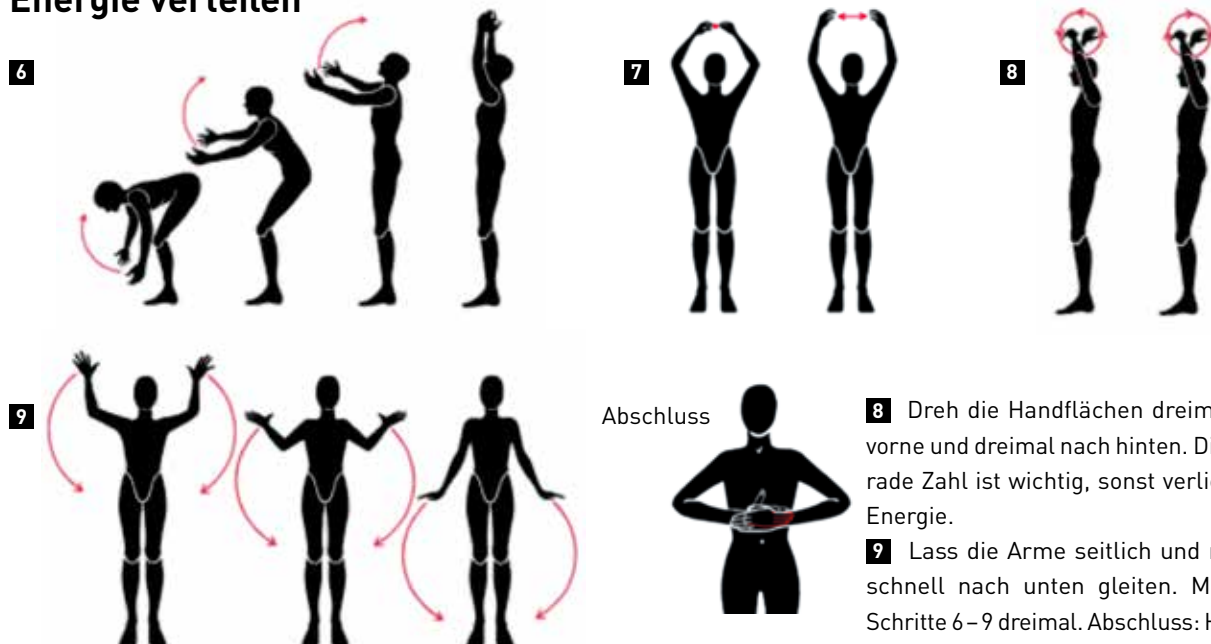
2 H-Stellung: Energiefluss von den Händen zu den Füßen, Verbindung zwischen Himmel und Erde. Füße und Knie sind in einer leicht geöffneten Stellung. Arme befinden sich senkrecht neben den Ohren, Handflächen schauen zueinander. Das Kinn ist leicht angehoben, als ob man zur Sonne auf 2 Uhr emporblicken würde. Atme durch die Nase.

3 Y-Stellung: Energie kommt vom Boden und fließt nach oben. Hände gleichen einer Antenne und nehmen Energie auf. Arme gleiten zur Seite. Handflächen zeigen nach oben, als würdest du einen Ball halten. Atme durch die Nase.

4 Priester: Handposition wie jemand, der einen Segen spendet, Energie ist nach vorne gerichtet. Füße und Knie sind zusammen, Oberarme seitlich waagrecht ausgestreckt, Unterarme 90 Grad angewinkelt, Handflächen nach vorne gerichtet. Das Kinn ist leicht angehoben, Blick geht leicht nach oben 2 Uhr. Atme durch die Nase.

5 Rakete: abheben und doch erden. Füße und Knie sind zusammen; Fortgeschrittene können in V-Stellung stehen, Knie und Fersen zusammen. Hebe Kinn leicht an, den Blick auf 2 Uhr. Arme sind seitlich vom Körper weggestellt wie die Tragflächen eines Flugzeuges – lass die Arme dort, wo du am meisten Druck verspürst. Handflächen schauen gegen den Boden, die Energie ist fühlbar in den Handflächen.

Energie verteilen



6 Geh leicht in die Knie und nimm imaginäre Daunenfedern auf dem Boden auf, ohne dass du den Boden berührst.

7 Verzupfe die Daunen dreimal über dem Kopf.

Abschluss

8 Dreh die Handflächen dreimal nach vorne und dreimal nach hinten. Die ungerade Zahl ist wichtig, sonst verliert man Energie.

9 Lass die Arme seitlich und nicht zu schnell nach unten gleiten. Mach die Schritte 6–9 dreimal. Abschluss: Halte die

rechte Hand vor den Solarplexus und die linke Hand dahinter im Abstand von drei Zentimetern. Die Handteller liegen hintereinander. Wärme entsteht. Wenn diese weg ist, kannst du die Hände und Arme runternehmen und in den Tag starten.