

Atemtechniken für DICH

SELBSTHEILUNG

Franzi und Mani
August 2017

WIE WIRKT ES AUF MICH:

DIESE ÜBUNG UNTERSTÜTZT JEDEN HEILUNGSPROZESS IM KÖRPER. DU KANNST DAMIT BLOCKADEN BESEITIGEN UND DEN NATÜRLICHEN FLUSS DEINER LEBENSENERGIE AKTIVIEREN.

Suche DIR einen ruhigen Ort und setze DICH bequem auf einen Stuhl. DEINE Hände liegen auf den Oberschenkel. Atme entspannt durch die Nase ein und aus. Lasse den Atem fließen, ohne dass DU ihn steuerst. Nimm dann eine Hand leicht von DEINEM Oberschenkel weg und gehe mit DEINER Aufmerksamkeit auf den Bereich darunter. Kannst DU die wohltuende Wärme fühlen? Atme ruhig und entspannt weiter. Sobald DU die Wärme wahrnehmen kannst, lege die Hand auf die Körperstelle, die DU gerne behandeln möchtest. Gibt es im Moment keine besondere Körperstelle, die DEINE Aufmerksamkeit benötigt, lege DEINE Hand auf DEIN Herz. Richte nun DEINE Aufmerksamkeit auf den Bereich unterhalb DEINER Hand und atme in ihn hinein. Lass DEINEN Atem ruhig und entspannt fließen. DU konzentrierst DICH vollkommen auf diese Stelle, bis DU das Gefühl hast, dass es ausreicht. Schüttle danach DEINE Hand aus, um mögliche angestaute Energie loszuwerden.