

Hook Up's - Übungen zur energetischen Zentrierung „Tibetische 8“

Diese Übung ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, ruhig zu werden und „in die Mitte“ zu kommen. Sie zentriert und balanciert die Gehirnhälften und verbessert die Wahrnehmung, da sie mehrere Energiebahnen miteinander verbindet und dadurch die Balance im Körper wieder herstellt.

In der ersten Phase wird der Körper in eine „Acht“ gebracht, dadurch wird die elektromagnetische Energie im Körper balanciert.

In der zweiten Phase wird durch das Berühren der Fingerspitzen u.a. ein Gleichgewicht der Atmung hergestellt.

1. Phase:

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin (bzw. stehen oder liegen Sie). Strecken Sie dabei Ihren Nacken. Legen Sie das linke Bein in Höhe der Fußknöchel über das rechte Bein. Strecken Sie Arme und Hände vor Ihrem Körper aus, die Handrücken berühren sich. Legen Sie nun die rechte Hand über Ihre linke Hand. Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander, führen Sie Arme und Hände zum Körper und lassen sie auf der Brust unterhalb des Kinns ruhen. Schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie (4-5x) tief durch die Nase ein und berühren Sie dabei mit Ihrer Zungenspitze den Gaumen (hinter den oberen Schneidezähnen). Atmen Sie tief durch den Mund aus, die Zunge ist dabei locker im Mund.

2. Phase:

Lassen Sie Ihre Augen geschlossen. Achten Sie wieder auf Ihre Haltung: Sitzen (bzw. stehen oder liegen) Sie aufrecht und entspannt und strecken Sie dabei wieder Ihren Nacken. Stellen Sie beide Beine nebeneinander, *die Füße stehen parallel fest auf dem Boden*. Bringen Sie Ihre Fingerspitzen zusammen („*Gebetsposition*“). Atmen Sie (4-5x) tief durch die Nase ein und bringen Sie Ihre Zungenspitze wieder hinter die oberen Schneidezähne. Atmen Sie tief durch den Mund aus, die Zunge ist dabei locker im Mund.

Wollen Sie mehr über Stress-Balance und die Methode SFL erfahren?

Im Basiskurs der Ausbildung zum/r Stress-Frei-Leben-PraktikerIn erfahren Sie Interessantes und Hilfreiches für Ihren Alltag.