«Körper-Aufblas»-Übung

Sich bequem hinlegen oder setzen. Danach in der Vorstellung die Kraft des Atems nutzen und sich vorstellen, wie der Aus-Atem den Körper aufbläst (so wie die Gummihandschuhe früher zum Abwaschen).

Zuerst die Zehenspitzen, Fuss, Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüft- und Bauchraum, Brustraum, über die Schultern die Arme bis zu den Fingerspitzen, anschliessend Hals/Nacken, Kopf. Ganz zuletzt die Augen.

Wenn die Präsenz, Entspannung und der weite Raum im Körper so aufgebaut wurde, kann mit Licht und Farben der Körper gepflegt und genährt werden, vertraue deiner Intuition, was dein Körper sich für welche Körperpartie wünscht.

«Acker»-Übung

Ähnlich wie in der «Körper-Aufblas»-Übung gehen wir innerlich auf eine Reise durch den ganzen Körper.

Ein fruchtbarer gesunder Acker besteht aus fein duftender krümeliger Erde, die locker durch die Finger perlet.

Wir durchforsten unseren Körper nach Unregelmässigkeiten, lockern die «Erde» auf, entfernen störende Gegenstände in der Vorstellung und hinterlassen einen gepflegten und lebendigen Körperboden.

Michael Semlitsch ++41 (0)52 246 06 66
eMail: m.semlitsch@bluewin.ch, Internet: www.im-erdenklang.ch
Taijiquan & Qigong, Radiästhesie, Therapie, Familien- & Organisationsstellen