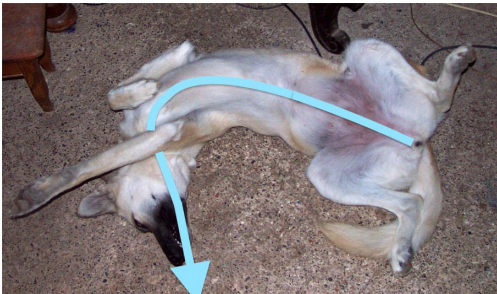


ÜBUNG: Yin – Yang – Ausgleich

ÜBUNG ZUR EIGENWAHRNEHMUNG

Die Körperseiten und Flussrichtungen beim Tier

Yin Flussrichtung



Yang Flussrichtung



Die Körperseiten und Flussrichtungen beim Menschen

Yin Flussrichtung



Yang Flussrichtung



Deine Übungen für den Alltag:

Fühlst du dich belastet und energielos, hast du einen verspannten Rücken und kreisende Gedanken, dann:

Setze dich auf eine Stuhlkante und führe deinen Fokus in deinen Körper (meditativ). Beginne im Kopf und stelle dir vor, Wasser fließt vom Hinterhauptbein Wirbel für Wirbel den Rücken entlang über das Kreuzbein zum Boden. Langsam vorgehen!

Vom Boden über das Schambein aus, führst du beide Hände, geformt wie wenn du Wasser schöpfst, langsam deiner Körpermitte entlang und über die Stirn hinweg. Du hast nun den Yin-Yang-Kreislauf wieder hergestellt.

Für die Tiere:

Führe deine Hand langsam mit oder auch ohne Berührung der oberen Yang-Linie Maul/Schnauze zum Anus (Lenkergefäß). Dies wirkt ausleitend. Anschliessend die Yin Seite ohne Berührung vom Anus zum Maul/Schnauze (Konzeptionsgefäß) mit der Hand „durchziehen“. Das hochziehen der Yin-Leitbahn wirkt nährend.

Wichtig:

Die Linie fertig ziehen, resp. die Hand über die Körpergrenze auslaufen lassen.