

Behandlungsanleitung bei Unruhe und Stress

Setze dich aufrecht hin. Spüre, wie deine Energie heute im Körper verteilt ist. Wo ist gerade mehr? Wo ist weniger? Das kannst du oft daran merken, dass du dich selbst deutlicher dort wahrnehmen kannst, wo gerade mehr Energie ist. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du in einer belasteten Situation im Kopf- oder Oberkörperbereich wesentlich besser mit Energie versorgt bist als im unteren Bereich.

Wo geht die Trennlinie in deinem Körper zwischen „mehr“ und „weniger“ Energie? Wenn du diese Übergangsstelle ungefähr ahnst, stellst du dir vor, dieser Trennlinie wäre so etwas wie eine Falltür in einem Boden. Wie der frühere Zugang zum Keller in alten Gebäuden. Öffne die Falltür langsam und erlaube, dass die Energie aus den „oberen Stockwerken“ deines Körpers nach und nach in den unteren „Keller“-Bereich sinken kann.

Unterstütze diese Energiebewegung, indem du deine Hände z.B. in den Beckenbereich oder auf die Oberschenkel legst und dort zusätzlich Energie hineinströmen lässt. Mache diese Übung bis du das Gefühl hast, dass die Energiemenge in den oberen und unteren Körperbereichen gleichmäßig verteilt ist. Prüfe vor allem auch, dass du jetzt genügend Energie in den Füßen spürst. Nimm den Boden unter den Fußsohlen wahr und bewege jetzt die Füße etwas. Und spüre, wie deine Anspannung langsam aber sicher von dir abfällt.

Diese Übung gehört zu Teil 5 der Evidero-Reihe „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“ von Vera Bartholomay.

www.therapeutic-touch-bartholomay.com

www.evidero.de