

## **Die Lebensenergie wecken**

Stell dich hin – wenn es geht, ohne Schuhe. Die Füße stehen ungefähr 30 cm auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Knie sind durchlässig und nicht durchgedrückt. Dein Becken ist leicht nach vorne gekippt und der Rücken ganz gerade. Lass die Schultern runterfallen, so dass sie sich etwas entspannen können. Der Kopf ist gerade und fühlt sich so an, als würde er von einem unsichtbaren Faden von oben gehalten werden.

Atme erst einige Male ganz tief in den Unterbauch ein und aus. Spüre, wie du ein wenig zur Ruhe kommst und nimm gut wahr, wie dein Körper sich gerade anfühlt. Bist du noch etwas müde oder hektisch? Tut etwas weh? Spürst du gut, wie die Fußsohlen den Boden berühren?

Die Arme hängen locker seitlich runter. Jetzt winkelst du deine Hände so, dass die Handflächen zum Boden zeigen. Die Arme sind immer noch seitlich oder leicht vor dem Körper. Beim Einatmen hebst du deine Handflächen bis zur Herzhöhe und beim Ausatmen bewegen sich die Handflächen wieder nach unten. Beim Einatmen gehen die Handflächen wieder bis Herzhöhe und beim Ausatmen senken sie sich wieder. Die Hände bleiben angewinkelt. Mach diese Bewegung mit der entsprechenden Atmung mindestens 20 Mal und achte dabei auf das Gefühl in deinen Handflächen. Verändert sich hier etwas? Wird es wärmer oder fängt es an zu kribbeln? Entsteht ein anderes Gefühl in den Handflächen? Verändert sich sonst etwas in deiner Körperwahrnehmung?

Im zweiten Schritt wiederholst du das Heben der Hände bis Herzhöhe beim Einatmen, senkst die Hände dann aber nicht anschließend, sondern öffnest die Arme weit zu beiden Seiten – wie für eine große Umarmung. Dabei atmest du aus.

Beim nächsten Einatmen kommen die Arme wieder nach vorn – seitlich zum Körper – und beim Ausatmen senken sie sich wieder. Diese Variante kannst du auch ca. 20 Mal machen.

Verändert sich dabei etwas? Wie fühlt sich dein Herz an?

Zum Schluss senkst du die Arme und bleibst für einen Moment ruhig stehen und spürst nach, wie es dir im Moment geht. Fühlst du dich anders als zu Beginn dieser Übung? Fühlt sich dein Körper vielleicht ein wenig belebter an? Bist du ruhiger geworden?

Diese Übung gehört zu Teil 1 der evidero-Reihe „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch “ von Vera Bartholomay

[www.therapeutic-touch-bartholomay.com](http://www.therapeutic-touch-bartholomay.com)

[www.evidero.de](http://www.evidero.de)