

Geballte Energie aktivieren

Stell dich hin. Die Beine sind recht breit auseinandergestellt. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Mit den Armen machst du eine weite umschließende Bewegung nach unten bis zum Boden, so als würdest du einen großen Ball vom Boden aufheben wollen. Hebe den „Ball“ langsam nach oben – die Handflächen zeigen dabei nach oben. In Brusthöhe drehst du zuerst die Handflächen nach unten, die Handrücken berühren sich und die Arme machen eine große Bewegung nach oben, über den Kopf, soweit die Arme reichen. Danach gehen die Hände auseinander. Die Arme werden weit zu den Seiten rausgestreckt und sinken an den Seiten wieder runter. Anschließend gehen die Arme wieder bis zum Boden nach unten und greifen den „Ball“ erneut. Wiederhole diese Übung ca. 10-15 Mal.

Diese Übung gehört zu Teil 2 der evidero-Reihe „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch “ von Vera Bartholomay

www.therapeutic-touch-bartholomay.com

www.evidero.de