



Übung für dich

Bei meiner Energiearbeit dreht sich alles darum, die Energie wieder in den Fluss zu bekommen. Blockaden sollen gelöst werden, damit die Energie überall im Körper wieder frei fließen kann, ohne zu stocken. Ist der Energiefluss im Kreislauf gestört, können sich nämlich auf Dauer verschiedene gesundheitliche Probleme entwickeln.

Mit dieser einfachen Übung kannst du deinen Energiefluss anregen und „in Schwung“ bringen. Damit stärkst du also deine körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Du kannst die Übung immer dann machen, wenn du dich danach fühlst oder wenn du gesundheitlich angeschlagen bist und Unterstützung benötigst.

Solltest du zu dieser Übung noch Fragen haben, kannst du dich natürlich jederzeit an mich wenden.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

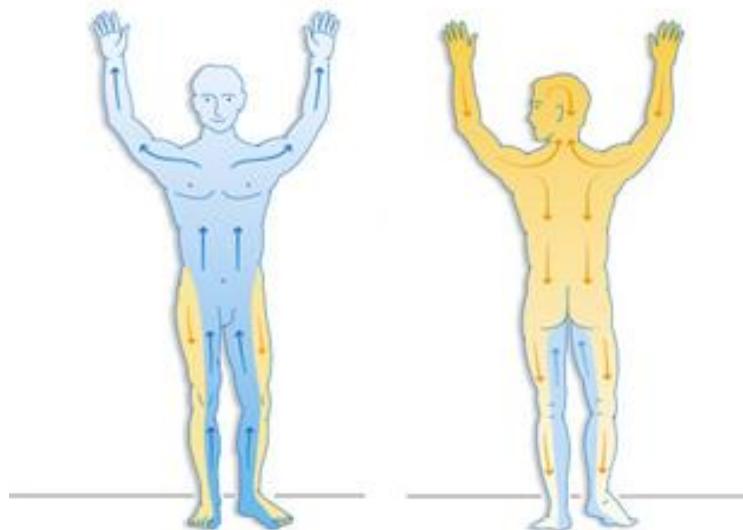


Abbildung „Energieflussrichtung“ - www.biolyt.com

Die Pfeile auf dem Bild zeigen dir, in welche Richtung du streichen (oder bürsten) kannst. Du beginnst erst auf einer Körperseite (z.B. vorne) und gehst dann zur nächsten Seite über (z.B. hinten).

Von der Stirn aus streichst du nach hinten über den Kopf runter.

Dann beginnst du außen an deinen Händen, streichst hoch bis zu den Schultern und gehst über den Nacken wieder hoch. Den Kopf selbst lässt du hierbei aber weg, der war nämlich schon dran.

Von den Schulterblättern aus gehst du runter bis zu deinen Füßen. Hierbei nimmst du noch die Außenseite deiner Beine mit.

Am Fuß angekommen, wechselst du nun die Seite.

Du streichst deine Beine (auch an den Innenseiten) wieder hoch bis zur Brust.

Von der Brust aus streichst du seitlich entlang, bis du an deiner Handinnenseite angekommen bist.

Da manche Stellen schwer zu erreichen sind, macht es durchaus Sinn, wenn dich jemand hierbei unterstützen kann.