



die **lebensgeister** wecken

ODER: ÖFFNE DICH FÜR HIMMEL UND ERDE

von Anando Würzburger

■ **Ständig sind wir umgeben von unendlich viel** Lebensenergie, von Lebenskraft. Die Inder nennen es Prana, die Chinesen Chi, die Japaner Ki. Dieses Elixier des Lebens durchfließt und durchströmt alles, denn es ist die Substanz, aus dem der Kosmos besteht. Der Mensch kann sich aber auch der Lebensenergie verschließen, was meist unbewusst geschieht, durch Spannungsmuster in Verstand und Körper. Er hat aber auch die Möglichkeit, sich dieser heilenden Energie bewusst zu öffnen und sie

einzuladen. Folgende Übung öffnet dich, die Kraft von Himmel und Erde aufzunehmen. Es ist eine Übung aus der Hara Awareness® Arbeit, um den Körper vorzubereiten und zu öffnen. Wichtig ist es, dies in Maßen zu tun, Stück für Stück, so dass es sich langsam in dein Leben integrieren kann. Beginne mit fünf Minuten pro Phase oder auch weniger - vielleicht reicht am Anfang sogar eine Minute. Lass es wirken. Dann kannst du die einzelnen Phasen bis auf zehn Minuten ausdehnen.

1



Erste Phase (5 Minuten)

Lass den Körper sanft schwingen, so wie ein Blatt, dass vom Wind bewegt wird. Lass dabei die Gelenke weich werden. Fühle das Element Wasser in dir. Dein Körper besteht zu 80% aus Wasser. Spüre, wie sanfte Wellen den Körper bewegen. Auch die Gelenke werden weich.

3



Dritte Phase (5 Minuten)

Hebe die Arme und öffne dich für die Himmelsenergie. Atme sie durch die Hände ein. Lasse den Körper dabei weich und flüssig sein. Erlaub ihm sich spontan zu bewegen. Spüre die Verbindung zur Erde und lade auch die Verbindung zum Himmel ein. Öffne beim Ausatmen Mund und Kehle und gebe dem Ton „Ahhh“ Raum. Dieser Ton öffnet und reinigt die Energiekanäle des Körpers und putzt sie durch. Er erlaubt dir, dich für die Lebensenergie von Himmel und Erde zu öffnen und sie aufzunehmen.

2



Zweite Phase (5 Minuten)

Stelle die Füße parallel zueinander auf den Boden, dabei die Außenseite der Füße parallel zueinander. Die großen Zehen zeigen etwas nach innen. Beim Einatmen hebt sich der Körper in Richtung Himmel und die Erdenergie steigt von der Erde zum Himmel hoch. Atme sie durch die Beine ein bis zum Becken, hoch bis zu deinem Hara. Atme frische Erdenergie ein. Lade sie ein, indem du bewusst wahrnimmst, wie sie durch die Beine hochströmt. Deine Vorstellungskraft ist ein positiver Motor, der den Energiestrom verstärkt. Atme alles Alte und Verbrauchte bewusst aus und lass es in die Erde abfließen. Beim Ausatmen öffne deine Knie und dein Becken und sinke langsam etwas nach unten. Der Körper steigt mit dem Einatmen und sinkt mit dem Ausatmen.

4



Vierte Phase (5 Minuten)

Halte dein Hara. Spüre in den Körper hinein. Fühle die Verbindung zur Erdkraft durch die Füße und zentriere dich dabei in dein Hara.

5



Fünfte Phase (5 Minuten)

Diese Phase ist zusätzlich, - je nach deinem eigenem Bedürfnis. Lege dich auf den Rücken. Spüre die Erde, wie sich dich trägt. Öffne die Handinnenflächen zum Himmel und empfangen ihn. <<