

Atemübung

- zur Abgrenzung des eigenen Energiefeldes von äußeren Einflüssen
- zum Schutz davor, dass die eigene Energie zu schnell nach außen abfließt
- zur Erdung
- um in einer Behandlung gut bei sich bleiben zu können

2-4 oder 2-6-Atmung

Es geht hier um verbundenes Atmen, d.h., dass es keine Pause zwischen der Ein- und Ausatmung gibt.

- Sanft: Ein- und Ausatmen durch die Nase
- Mittelstark: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund
- Stark: Ein- und Ausatmen durch den Mund

Durchführung

2 Schläge (Tempo individuell) einatmen
4 oder 6 Schläge ausatmen

Das zuerst so lange durchführen, bis es fließend funktioniert

Zusätzliche Vorstellungen

Beim Einatmen fließt die Energie (oder ein farbiges Licht) von der Erde durch Füße-Beine- Rumpf- Hals in den Kopf.

Beim Ausatmen fließt die Energie (oder ein farbiges Licht) über den Hals- Schultern- Arme- Hände wieder aus dem Körper heraus.

Beim Einatmen: positive/ stärkende Energien aufnehmen

Beim Ausatmen: alles Belastende, Schwächende aus dem Körper herauslassen

Man kann dazu auch summen oder tönen