

LEBEN AUS DEM HERZEN

EINFACHE PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR AKTIVIERUNG DER HERZENERGIE

1. Es ist gut, sich der Verbindung zur Erde bewusst zu sein - beide Füße auf den Boden stellen und sich vorstellen, sie sind durch Wurzeln mit der Erde verbunden. Oder kurz durchatmen und sich durch die Vorstellung „ich bin ein Berg“ mit der Erde verankern.
2. Die Aufmerksamkeit zum Herzzentrum lenken (wo das Bewusstsein ist, ist die Energie!) – ein- und ausatmen über das Herzzentrum – wahrnehmen, konzentrieren, spüren, beobachten.
3. Sprechen und handeln und dabei atmend im Herzen bleiben.
4. Bei körperlichen Schmerzen: einatmen ins Herz, ausatmend Herzenergie zum Schmerz im Körper leiten.
5. Um besser zuhören zu können: einatmen ins Herz, den Herzensraum erweitern und das Halschakra einbeziehen. Dabei ganz wach und präsent sein.
6. Einatmen ins Herzzentrum und ausatmend Energie in den Solarplexus leiten, wenn Angst, Zweifel oder Gedanken des Mangels auftauchen, die Energie aus dem Solarplexus heraufziehen und übers Herzzentrum ausatmen.
7. Einatmen ins Herzzentrum und in die Hände ausatmen zur heilenden Berührung von sich selbst oder einem anderen Menschen.
8. Einatmen ins Herz, ausatmen in Kopf und Hände, beim Schreiben oder beim etwas gestalten.
9. Sich immer mehr des Herzensraums bewusst werden: Loslassen, vertrauen, loslassen, die ganzheitliche Wahrnehmung des Herzens immer mehr zulassen und sich aus der Kontrolle des Gehirns befreien!
10. Innehalten, ein paar Mal tief durchatmen, aufwachen aus der Alltagstrance, an etwas denken, das unser Herz mit Freude erfüllt: jemand, den wir von Herzen gern haben, eine schöne Landschaft, ein Sonnenaufgang am Meer, Musik, spielende Kinder. Mit etwas Übung lässt sich der vielleicht ganz persönliche Umschaltknopf immer leichter finden.

.....Vom das Herz ist in mir zum ich bin geborgen in meinem Herzen.....

einige der Übungen sind durch Anregung aus den Büchern von Safi Nidiaye entstanden