

## Ausgleichende Energielenkung mittels des Atems durch den Körper

(Siehe auch Energiekonzept GUNAS)

*RL = Rückenlage*

*AA = Ausatmung*

*EA = Einatmung*

### *Ausführung*

- RL

#### *1) Lenkung des Atems durch **li** Körperseite*

- re Bein anwinkeln und Fuß vor dem Gesäß anstellen
- re Hand zu loser Faust, auf den Bauch legen
- li Arm in die Verlängerung der li Körperseite bringen, eine Linie von Zehen, Bein, Rumpf, Arm, Hand
- EA über li Hand, li Arm, li Oberbauch bis Höhe Zwerchfell/unterer Rippenbogen
- AA über li Unterbauch, li Bein, li Fuß
- EA über li Fuß, li Bein, li Unterbauch
- AA über li Oberbauch, li Arm, li Hand
- einige Male im eigenen Atemrhythmus selbständig wiederholen lassen
- Nachspüren!

#### *Wirkung/Assoziation*

- Aktivierung der kühlen, ruhigen Mondenergie (re Sonnenseite geschlossen)

#### *2) Lenkung des Atems durch **re** Körperseite*

- Wiederholung mit anderer Seite

#### *Wirkung/Assoziation*

- Aktivierung der warmen, aktiven Sonnenenergie (li Mondseite geschlossen)

#### *3) Lenkung des Atems diagonal durch den Körper*

- li Bein anwinkeln, anstellen
- re Hand zu loser Faust, auf den Bauch legen

- li Arm in die Verlängerung der li Körperseite bringen
- re Bein und li Arm bilden eine Diagonale
- Energielenkung mittels des Atems wie oben, aber diagonal durch den Körper

*Wirkung/Assoziation*

- Mit EA über li Arm = kühlende Mondenergie in die Sonnenseite geben (Abkühlung)
- Mit EA über re Bein = heiße Sonnenenergie in die Mondseite geben (Erwärmung)
- -> Balance der beiden polaren Energien

4) *Lenkung des Atems diagonal durch den Körper*

- Wiederholung mit anderer Seite

5) *Lenkung des Atems durch den gesamten Körper*

- Beide Beine ausgetreckt und leicht geöffnet
- Beide Arme über den Kopf, ebenfalls etwas auseinander (Körper bildet ein liegendes X)
- EA über beide Hände, beide Arme, Oberbauch bis Höhe Zwerchfell/unterer Rippenbogen
- AA über Unterbauch, beide Beine, beide Füße
- EA über beide Füße, beide Beine, Unterbauch
- AA über Oberbauch, beide Arme, beide Hände
- Etc.

*Wirkung/Assoziation*

- Energie geht über Körpermitte – kreuzt sich auf Höhe Bauchnabel (Kandapunkt) – und strahlt dann über Beine/Arme aus
- Solare und lunare Energie gleichen sich aus