

Übung: Energetische Grundreinigung und Erfrischung

Die folgende kleine Übung dient der schnellen, energetischen Grundreinigung und Erfrischung. Ideal ist sie morgens und abends, auch in der Mittagspause.

Ziehe deine Schuhe aus.
Stehe aufrecht, die Beine etwas schulterbreit.
Atme ruhig und tief ein und aus.

Kralle dich mit deinen Zehen 6mal am Boden fest und lockere wieder, als ob du dich eingraben wolltest. Das öffnet den Energiefluss für deine Nebennieren und verbindet dich mit Mutter Erde (erdet dich).

Mit jedem Krallen: Fühle, tief und ruhig atmend, in dich hinein und stelle dir vor, wie frische Energie beim Einatmen vom Scheitelchakra (Kopfspitze) dich hinein fließt und beim Ausatmen verbrauchte Energie nach unten über deine Füße abfließt.

Du kannst das auch öfter wiederholen. Das so visualisierte Atmen funktioniert auch ohne die Fußbewegung, und ist ideal, um auch im Berufsalltag "energetisch zu joggen": Altes raus und Neues rein.

Sage (in Gedanken) "Danke" und genieße die Wirkung.

Viel Freude beim Auffrischen!

Optional:

Verstärke, wenn du willst, die Wirkung, indem du danach beim weiteren tiefen, ruhigen Ein- und Ausatmen deine Aufmerksamkeit der Reihe nach auf alle deine Chakren richtest – einatmend von oben nach unten und ausatmend von unten nach oben (oder mach es anders herum, wie es dir gefällt).

Das verbindet, reinigt und aktiviert deine Chakren und bringt noch mehr Energie und auch Klarheit.