

Vitalitätslektion: Befreie dich von der Angst und baue dein Immunsystem auf

Auf flachem Stuhl, Bank, Oberfläche sitzen, Füße flach auf dem Boden, die Fersen unter den Knien. Nach Möglichkeit ohne Schuhe.

- **Reibe die Hände aneinander während einiger entspannter Atemzüge:** Fühle die Hände und entspanne die Schultern. Fühle die Wärme und das belebende Kribbeln.
- **Nimm beide Hände an einen Oberschenkel und streiche langsam hinunter bis zum Fuss:** Fühle die Oberfläche deines Oberschenkels und pausiere beim Fussgelenk.
- **Atme aus und klopfe deine Ferse einige Male auf den Boden:** fühle wie die Knochen sich mit dem Boden verbinden, als ob sie die Erde für Vitalität und Unterstützung anzapfen
- **Atme ein und streiche langsam mit beiden Händen am Bein wieder hoch:** fühle die Oberfläche und die Bewegung hinauf vom Fussgelenk bis zum Oberschenkel. Fahre fort zu atmen während du weiter bis zum Bauch streichst.
- **Kreise einige Male mit den Händen im Uhrzeigersinn (wenn du zum Bauch runtersiehst ist die 12 beim Schambein) auf dem Bauch:** Atme entspannt und entspanne zusätzlich deinen Bauch (so wie Katzen und Hunde auf sanftes Streicheln reagieren)
- **Wiederhole das Ganze zweimal am gleichen Bein:** die Hände streichen vom Oberschenkel zum Fussgelenk hinunter während des Ausatmens und stell dir vor, wie alle körperlichen Anspannungen und emotionalen Unsicherheiten aus deinen Füßen rausfließen in den Untergrund. Klopfe mit der Ferse. Fühle die Knochen, wie sie sich mit dem Boden verbinden. Atme ein und streiche am Bein aufwärts mit der Vorstellung, dass die Kraft und Vitalität der Erde in deinem Bein aufsteigt bis zu deinem Bauch. Kreise mit den Händen über den Bauch im Uhrzeigersinn und nimm diese Vitalität von der Erde auf. Und dann noch einmal...
- **Vergleiche die Unterschiede der Sensationen in den Beine und Füßen**
- **Reibe die Hände aneinander – und beginn das Ganze mit dem andern Bein:** Streiche leicht vom Oberschenkel hinunter bis zum Fussgelenk. Spüre mehr und mehr Sensationen auf der Haut, in den Knochen, die Verbindung mit der Erde; lass Spannungen los und empfangen das Lebendige der Erde, die tiefe Entspannung und das gute Gefühl im Bauch.
- **Pausiere kurz zwischen den einzelnen Durchgängen und fühle die Effekte:** Sitz ruhig und nimm wahr wie die Zirkulation hinunter zu den Füßen läuft und auch umgekehrt vom Grund hinauf in den Bauch
- **Abschluss: Klopfe die eine Ferse zweimal, dann die andere:** Fühle den Kontakt und die Verbindung von jedem Fuss zum Grund. Klarer, entspannter, lebendiger?
- **Stell dir einen heilenden Licht-Wasserfall vor, der von oben über dich strömt:** er säubert die Umgebung um dich und umgibt dich mit Licht, Wohlbefinden und Gesundheit, auch in dir.
- **Atme und fühle dich im Einklang mit allem Lebendigen in dir und um dich.** Ziehe diese Empfindung nah an dich ran, wie eine umhüllende Decke, die dich 5 bis 10 cm umgibt.

Solltest du in der Öffentlichkeit Angst empfinden: **Klopfe einige Male mit der einen, dann mit der andern Ferse auf den Boden und lass den heilenden Lichtfall über dich strömen.** Dies wird deinen Geist beruhigen und dein Immunsystem stärken.