

Klopfübung und Energiekugel

Du stellst dich mit den Beinen schulterbreit hin und richtest dich gut ein.

Du streckst die linke Hand nach vorne und klopfst mit der rechten Hand 3 mal auf die linke Handinnenfläche und klopfst in kleinen Abständen den ganzen Arm auf der Innenseite bis zum Brustbein.

Dann wechselst du.

Du streckst die rechte Hand nach vorne und klopfst mit der linken Hand 3 mal auf die rechte Handinnenfläche und klopfst in kleinen abständen den ganzen Arm auf der Innenseite bis zum Brustbein.

Nun klopfst du deinen Brustbereich auf beiden Seiten mit beiden Händen gleichzeitig den Brustkorb runter und gehst unter den Rippen nach hinten zur Position deiner Nieren.

Du klopfst mit beiden Händen dabei ununterbrochen.

In der Nierengegend kannst du kurz verweilen es geht klopfend weiter über das Gesäß, die hintere Seite der Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen.

Dann klopfst du auf der Innenseite deiner Beine wieder hinauf und verweilst ein wenig klopfend auf der Innenseite der Oberschenkel.

Dann kommst du hoch und klopfst mit der rechten Hand die linke Schulter und den Arm an der Außenseite bis zu deinen Fingerspitzen ab. Dann klopfst mit der linken Hand die rechte Schulter und den Arm an der Außenseite bis zu deinen Fingerspitzen ab.

Diesen Klopfdurchgang machst du dreimal in Folge.

Bei Beendigung der Klopfdurchgänge geht es nun nahtlos über:

Schließe nun deine Augen.

Stell dir eine Energiekugel vor, die du in Bauchhöhe in deinen Händen hältst, du spürst die Energie in dieser imaginären Kugel.

Sie leuchtet ganz leicht.

Genieße kurze Zeit diese Situation.

Nun zähle von 0 bis 10 – zähle langsam – bei jeder Zahl steigt deine Kugel ein Stück höher und ihr Licht wird heller.

Zähle behutsam und spüre das weiß-goldene Licht deiner Kugel – jede Zahl nimmst du unausweichlich wahr.

Bist du bei 10 angelangt wirst du deine Kugel direkt über deinem Kopf halten und spüren.

Wenn du bereit bist, lässt du die Kugel los und sie hüllt dich in das Licht von oben bis zu deinen Zehenspitzen ein!

Stell dir vor, wie du die Energie, das Licht in dir aufnimmst!

Genieße kurz den Moment – starte dann durch!