

Sich Energetisieren und Wohlfühlen in 20 Minuten

Jede/r kann sich ganz einfach selbst energetisieren und so für das eigene Wohlbefinden sorgen ... Wenn ich gut für mich Sorge, geht es mir gut!

Was kann ich dafür tun?

Meine Organe und verschiedenen Körperbereiche lade ich mit feinstofflicher Energie auf ... Warum mache ich das? ... Ich helfe meinen Organen und Körperbereichen ganz bewusst mit der Energetisierung und wertschätze ihre wundervolle Arbeit!

☞ **1.** Ich Sorge für ein Umfeld, wo ich in Ruhe und gut üben kann.

☞ **2.** Am besten ist es, im Sitzen (Stuhl oder Bank) in bequemer Kleidung bei angenehmer Temperatur, draußen oder drinnen, und ohne Schuhe zu üben.

☞ **3.** Beide Handflächen reibe ich schnell und kraftvoll aneinander, so lange bis sie sich warm anfühlen. Es kann auch sein, dass die Handflächen etwas „bitzeln“.

☞ **4.** Beide „warmen“ Handflächen lege ich nun auf den Bauchraum. Damit energetisiere ich alle Organe, die in der **Leibesmitte** liegen, also Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase und spreche dazu langsam und bewusst einen wertschätzenden Satz, wie zum Beispiel:

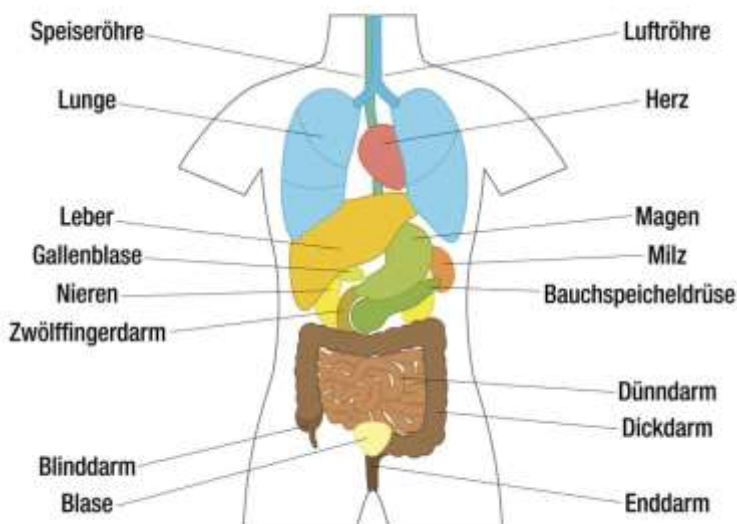
„Dankeschön liebe Bauchorgane, dass ihr eure Arbeit zuverlässig, mit Freude und zu meinem Wohlbefinden macht.“

Ich kann die Organe auch einzeln aufzählen ;-). Die Wärme meiner Handflächen lasse ich einige Zeit einwirken und spreche den wertschätzenden Satz (3mal).

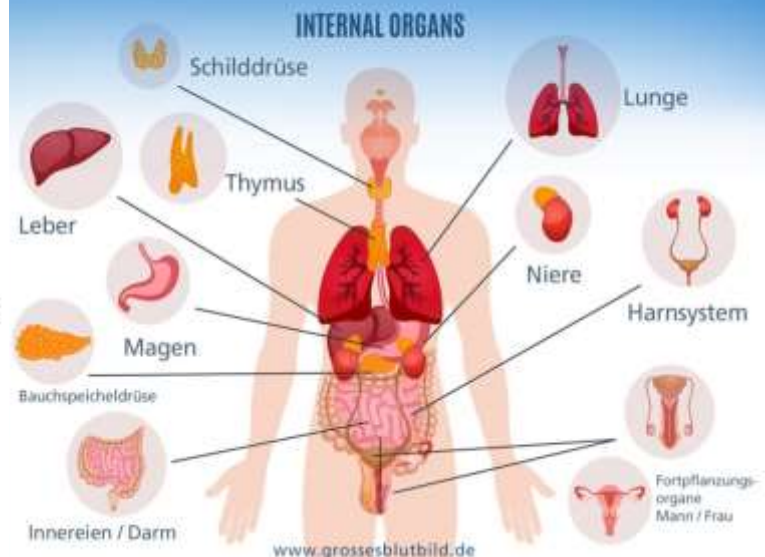
Hier ein Überblick zu den inneren Organen:



Die inneren Organe



Innere Organe des Menschen



☞ **5.** Dann „lade“ ich mich wieder auf, indem ich beide Handflächen ein weiteres Mal kraftvoll aneinander reibe, wie bei Punkt 3; die wertschätzenden Worte sind Beispiele. So energetisiere ich alle folgenden Körperbereiche (hier in den entsprechenden Chakralfarben dargestellt - dazwischen lade ich mich immer wieder neu auf!):

**Unterbauch mit
Zwölffingerdarm,
Dünndarm, Dickdarm,
Enddarm, Blase**

**Ich freue mich mit euch beim optimalen
Verdauen.**

**Liebe Organe, ihr investiert die Essenz der
Nahrung in mein Wohlbefinden;
ich danke sehr herzlich
für eure wertvolle Arbeit!**

Bronchien und Thymusdrüse

**Liebe Bronchien, ihr lasst mich leicht
und frei atmen, um meinen Körper
optimal mit Sauerstoff und guten Energien
zu versorgen ... Dankeschön liebe
Thymusdrüse: Du sorgst für meine
Wachheit!**

**Hals
mit Schilddrüse
(Form eines Schmetterlings)
Luftröhre
Stimmbänder**

**Mit der Leichtigkeit eines Schmetterlings
versorgst du meinen Körper mit
allen wichtigen Hormonen.
Ich danke dir dafür!
Meine Stimmbänder schwingen frei
und ich stehe immer zu dem,
was ich sage!**

**Nieren
Nebennieren**

**Liebe Nieren, ich bin euch beiden sehr
dankbar für eure unermüdliche Arbeit, um
meinen Körper rein zu halten.
Damit sorgt ihr miteinander für mein
Wohlbefinden!**



Das Herz

sollte NIE energetisiert werden!



Es können natürlich auch noch die Gelenke,
wie Schultern, Ellenbogen, Handgelenke, Fingergelenke, Kniegelenke,
Sprunggelenke auf die gleiche Art und Weise energetisiert werden.
Dafür finden sich bestimmt schöne und wertschätzende Sätze ;-).

Viel Freude beim Energetisieren und Wohlfühlen!

wünscht

Eva Maria Kirschner

med. gepr. Yogalehrerin GKJ

