



## *„Horizonte öffnen“ Hörerservice*

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats Juli 2006: „Energie tanken“**

**von Ulrich Martitz, Reiki-Lehrer**

Wenn Du magst, kannst du Dich jetzt einfach mal ruhig hinstellen, die Füße etwa schulterweit auseinander, parallel zueinander, leicht in den Knien gebeugt und mit einem sicheren lockeren Stand.

Dann stellst du dir vor, dass hinter dir ein ganz großer Trog mit Energie ist. Energie in einer für dich adäquaten Form. Wenn du ein paar Zentimeter tiefer in die Knie gehst, kannst du mit deinen Händen aus diesem Trog die Energie herausholen. Deine Hände gehen wie Baggerschaufeln in diesen Trog hinein, ziehen langsam diese Energie hoch, bilden Fäuste und du ziehst die Hände vor deinen Körper hoch bis in den Bereich des Herzchakras – etwa Brusthöhe - und hältst dort beim Einatmen - mit einem langen Einatemzug - die Energie vor dein Herz. Wenn der Ausatem kommen möchte, dann senkst du deine Hände. Sie öffnen sich mit den Handflächen nach unten, gehen bis runter zu den Oberschenkeln und du gibst die Energie wieder ab in die Erde. So entsteht ein Kreislauf in dem du dann dich wieder etwas in die Knie beugst, nach hinten greifst, aus dem Trog deine Energie herausholst, mit dem Einatemzug langsam die Hände mit den geschlossenen Fäusten wieder zur Brust führst. Dann in dem Ausatem führst du wieder die Hände nach unten vor deinen Körper, die Handflächen nach unten, und die Energie gibst du an den Boden ab.

Diese Übung wiederhole etliche Male, 5 – 10 Minuten lang, in einer ruhigen Atmosphäre und du wirst merken, du kannst deine Batterien wieder aufladen und zusätzlich Energie finden.

#### **Literaturtipps:**

Frank Arjava Petter, Das Reiki Feuer

ISBN: 3893851879

Frank Arjava Petter, Das Erbe des Dr. Usui

ISBN: 3893852816

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast: Ulrich Martitz      [martitz@wissensimpulse.de](mailto:martitz@wissensimpulse.de)

Tel. 0441 – 50 10 79