



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://www.oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Juni 2008: „Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude – den Körper als Biosensor nutzen“

von Susanne Henneke (Shamanic.Energieheilerin, Oldenburg)

Wir können praktisch etwas wiedererlernen, was wir irgendeinmal irgendwann mal verloren haben: die Rückverbindung zu den enormen Naturkräften in uns.

Mit dieser Übung lernst Du Deinen Körper als Biosensor zur Entscheidungshilfe zu nutzen, um herausfinden, was Dir entspricht und wirklich zu Dir passt. Dein Körper ist ein intelligenter Ratgeber und wenn Du in ihn hineinspürst und Dein Körpergefühl rundum gut ist, dann stimmt dein Ziel, Dein gehegter Wunsch oder deine Lösung mit Dir überein. Wenn es irgendwo ein Gefühl von Unbehagen gibt, passt es in der form nicht zu Dir. Du lernst zu deinem Besten zu handeln, bekommst eine andere Sichtweise und entdeckst Dich und die Welt neu. Du lernst mit dem Herzen zu denken, kommst in Dein Bauchgefühl und gelangst so leicht an Deine Kraft und Lebensfreude.

Die Übung dauert je nach Gefühl 10 bis 30 Minuten. Da ich hier nur kurz Zeit habe, mache ich jetzt die Übung nur im Schnelldurchlauf.

Stelle Dich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen hin. Wer das nicht so gut kann, darf die Übung auch im Sitzen machen. Falls Du während der Übung ein Jucken oder Kribbeln wahrnimmst, lass es einfach geschehen, Nimm es wahr, aber lass Dich nicht davon ablenken. Nun schließe die Augen und konzentriere Dich auf Deinen Atem. Mit jedem Einatmen lädst Du Dich mit Energie auf und mit jedem Ausatmen löst die Spannung und Unruhe in Dir. Denke nicht, sondern spüre und fühle nur. Geh nun mit Deiner gesamten Aufmerksamkeit in Deinen linken Fuß. Fühle, wie er auf dem Boden steht. Wie fühlt er sich an? – Was spürst Du? Wenn Du mit Deiner gesamten Aufmerksamkeit Deinen Fuß wahrgenommen hast, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinen rechten Fuß hinein. Fühle wie dieser Fuß auf dem Boden steht. Wie fühlt er sich an? – Was spürst Du? Bleib mit Deiner Aufmerksamkeit aber gleichzeitig in Deinem linken Fuß und atme gleichmäßig. Nur spüre in Dein linkes unteres Bein und bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit gleichzeitig in Deinen Füßen. Dann spürst Du in Dein rechtes, unteres Bein. In gleicher Weise folgen das linke obere, dann das rechte obere Bein. Anschließend Po, Schambereich, Bauch, Rücken und Brustbereich. Nun die linke, dann die rechte Hand; der linke, dann der rechte Unterarm. Dann der linke und rechte obere Arm. Weiter geht es mit den Schultern, Nacken, Kinn, Mund, Nase, Augen, Hinterkopf, Stirn und zum Schluss die Schädeldecke.

So gehst Du Deinen gesamten Körper durch und bleibst aber gleichzeitig mit Deiner Aufmerksamkeit auch immer in allen vorangegangenen Körperstationen. Werde erfinderisch und probiere Deinen neuen Biosensor jeden Tag mit allem möglichen aus. Übe den Umgang mit Deinem neuen Körpergefühl für ein Leben, das Dir wirklich entspricht. Noch ein Tipp zum Abschluss: Um zwischendurch ins Hier und Jetzt zu gelangen, spüre intensiv in Deinen linken und Deinen rechten Fuß. Anschließend spürst Du intensiv in Deine linke und Deine rechte Hand und bleibst gleichzeitig mit Deiner Aufmerksamkeit in deinen Füßen.

Linktipp zur Schamanischen Ausbildung:

http://www.schamanische-heilsitzungen.de/html/uber_mich.html

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Susanne Henneke , Susanne.Henneke@web.de; Tel.: 0441 / 39 06 39 41,

Praxis Röwekamp 5, 26121 Oldenburg,

<http://www.schamanische-heilsitzungen.de>