

Anschalten

Manchmal wünschen wir uns eine Möglichkeit, mehr Power zu haben. Oder hätten gern mehr Motivation für eine Aufgabe. Oder wir möchten einfach klarer im hier und jetzt sein. Dafür gibt es eine „Anschaltübung“ aus der Kinesiologie:

Du massierst den Bauchnabel (= die „Quelle“) und gleichzeitig unterhalb den beiden Schlüsselbeinen, rechts und links vom Brustbein. Damit stärkst du links und rechts zusammen.

Dann massierst du den Bauchnabel und das Kreuzbein am Rücken gleichzeitig. So verbindest du hinten und vorne.

Als dritter Teil massierst du den Bauchnabel und die Lippenränder, oberhalb und unterhalb des Mundes gleichzeitig. Damit aktivierst du oben und unten.

Mit diesen drei Ebenen, verbunden mit der Quelle, dem Bauchnabel, sind wir besser vernetzt und können so klarer konzentrieren. Du kannst alle drei Teile auch mit abwechselnden Händen doppelt massieren. So sind rechte und linke Hand gleichermassen berücksichtigt.

Welchen Teil du zuerst massierst, ist egal, auch welche Hand zuerst den Bauchnabel massiert oder welche Finger du oben und unter den Lippen nimmst, spielt keine Rolle. Wichtig ist einzig, dass das Anschalten mehrmals täglich kurz gemacht wird. Es ist eine sehr wertvolle Übung, die das Leben leichter macht, mehr Fluss und Klarheit bringt, vor allem wenn du dich dabei auf etwas Bestimmtes konzentrierst. Dieser Fokus lenkt Energie darauf, verbunden mit allen drei Ebenen des Seins.

Hilfreich vor Konzentrationsaufgaben wie z. B. das Lernen, Autofahren, Arbeit, Gesprächen oder vielleicht schwierigeren Arbeiten wie Putzen, Buchhaltung, Steuererklärung ausfüllen etc.