

WaldWege in die Balance

Annette Bernjus



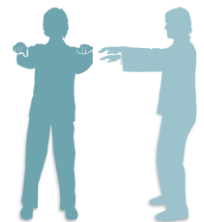
Himmel, Erde und Mensch verbinden (Den Morgen begrüßen)

☼ Schulterbreiter Stand, fest verwurzelt, aufgerichtet nach oben (sich einen goldenen Faden am höchsten Punkt des Kopfes vorstellen, der dich hält und mit einem Himmelpunkt verbindet), die Knie sind locker, die Arme hängen locker an der Seite, die Ellenbogen leicht nach außen gedreht („Luft“ unter den Armen lassen); die Haltung sollte insgesamt weich und flexibel sein.

- *Verbindung mit der Erde aufnehmen*

☼ Den Blick und die Aufmerksamkeit der Erde zuwenden „**Ich grüße die Erde, die mich trägt**“ (kräftigende, nährnde Energie der Erde)

Die Arme nach oben bis etwa Schulterhöhe anheben und langsam wieder sinken lassen, mit dem Bewusstsein der festen Verwurzelung im Boden (am Anfang 3 X, dann bei jeder Wiederholung nur 1 X - sich vorstellen, wie man immer tiefer mit der Erde verbunden ist)



☼ Die Handflächen nun nach außen drehen und die Arme zu den Seiten hin ausbreiten, anheben und nach oben öffnen

- *Verbindung mit dem Himmel aufnehmen*

☼ die Arme weiter anheben über den Kopf und zum Himmel hin ausbreiten – der Blick folgt den Händen himmelwärts „**Ich grüße den Himmel, der mich nährt**“ (kreative, anregende Energie des Himmels - bei jeder Wiederholung sich vorstellen, wie man sich und seinen Brustkorb immer mehr öffnet)



Annette Bernjus

www.waldbaden.com, www.annette-bernjus.de

- *Sich selbst wahrnehmen, grüßen*

☼ Nun die weit geöffneten Arme in einer gegeneinander kreisenden Bewegung nach unten führen bis sich die gekreuzten Hände auf Herzhöhe befinden – hier sich vorsagen: **„Mein Herz ist wach“**

(sich selbst ganz bewusst wahrnehmen als Mensch, der ein Teil des Ganzen ist - zwischen und mit Himmel und Erde - dieser Teil der Übung ist ganz besonders wichtig - da du dich wichtig nehmen solltest :))

☼ Danach die kreisende Bewegung der Hände bis zum Ausgangspunkt weiterführen, also bis beide Arme wieder nach unten gesunken sind und die Hände links und rechts an der Körperseite auf etwa Beckenhöhe zur Ruhe gekommen sind

☼ Den ganzen Ablauf beliebig wiederholen, mindestens jedoch noch 2 X (also insgesamt 3 X)

☼ Einatmen, wenn die Arme nach oben bewegt werden, ausatmen bei der Bewegung nach unten. Bei der Bewegung nach oben die Beine leicht strecken (**nicht** durchdrücken), nach unten wieder etwas tiefer einsinken (wie eine Wellenbewegung).

Am Ende:

☼ Die Hände auf den Unterbauch legen (Dantian) – unser zentraler Energiespeicher, hier sammeln wir Qi – unsere Lebensenergie, in den Bauch atmen/spüren

☼ **Eine Qigong-Übung immer mit Sammeln des Qi beenden** ☼

Und nun viel Freude beim Üben

