

Vital- und Yogapraxis

Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.

Körper-Energie-System

In Krisenzeiten

In Krisenzeiten oder wenn es um die Gesundheit geht, ist es wichtig das Körper-Energie-System zu stabilisieren. Dies gelingt einerseits durch gesunde Ernährung und Bewegung, andererseits dadurch, dass man die Angstauslöser analysiert, die das Energiesystem zusätzlich schwächen können. Dadurch bleiben wir stabil, in entspannter Klarheit und in der Kraft. Denn Angst macht instabil und hemmt den Energiefluss. Das wirkt sich auf die Widerstandskraft des Körpers und auf das Energiesystem aus.

Tipp: Ein Ruhepol sein: Stellen Sie sich einen Felsen in der Brandung vor

Stellen Sie sich vor, ein Fels zu sein, der in der Brandung steht, und nutzen Sie dieses Bild auch zum Meditieren/Alltag. Die Wellen tosen, doch der Fels ist ruhig und stabil. Sie werden berührt, aber dennoch wirft Sie nichts um. Bleiben Sie in diesem Bild, spüren Sie dem nach. Es kann passieren, dass Sie nicht der Fels sind, sondern „in den tosenden Wellen hängen“ und dadurch instabil sind. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Felsen, spüren seine solide Stabilität; spüren, dass er schon seit Jahrtausenden in der Brandung steht und ihr standhält. Immer wieder aufs Neue.

Tipp und Hausaufgabe: Die eigenen Angst-Auslöser erkennen und transformieren

Wenn man sich nur schwer aus dem Angstfeld befreien kann, hilft es, sich zu fragen:
Was genau wird in mir berührt? Bsp.: Ist es die Angst zu erkranken? Ist es die Angst, dass einer meiner Lieben erkrankt? Ist es die Angst vor den wirtschaftlichen Auswirkungen? Werde ich an Szenarien aus der Vergangenheit erinnert? Wenn ich erkannt habe, was in mir berührt wird, kann ich in diese Resonanzflächen transformierende und klärende Energie fließen lassen, um das bis zum Grund aufzulösen.

Bewusstheit und Dankbarkeit für das was ist im Hier und Jetzt = Kraft

Diese transformierende Kraft kann ich auch nutzen, wenn mir gar nicht klar ist, was berührt wird – und auch, um mehr zu klären, als mir bewusst ist.

Tipp: Stabilisieren Sie das Körper-Energie-System

Neben ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung ist es wichtig, auch genügend stabilisierende Energie zu bekommen. Erdung und Erdenkraft ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Raus in die Natur und tief Atmen. Verbinde dich mit den Kräften der Natur.

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, www.vitalpraxis-vogtland.de