

Chakren strömen

Mit dem Strömen der Chakren kannst du dir selbst wunderbar die Energien ausgleichen. Diese Übung bringt dich ins Gleichgewicht und regt deine Selbstheilungskräfte auf körperlicher und seelischer Ebene an.

- Die rechte oder die linke Hand bleibt ständig auf dem Schambein dem Wurzelchakra liegen.
- Mit der anderen Hand strömst du drei bis fünf Minute nacheinander die anderen Chakren. Beginnend bei der **Stirn**, danach **Hals**, danach **Brust**, danach den **Magen**, danach den **Bauchnabel**.
- Mach die Übung **mindestens einmal täglich**.
- Die Übung kannst du auch abends vor dem Einschlafen machen. Du wirst tief und fest schlafen und erfrischt aufwachen.

Fingerströmen

Das ist Strömen für „Faule“. Du strömst täglich alle deine Finger, um Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen. Fingerströmen ist einfach, unkompliziert und wirksam.

- Einen Finger nach dem andern mit der anderen Hand locker umschliessen und drei bis fünf Minuten oder auch länger ganz nach deinem Gefühl strömen.
- Immer beide Hände strömen. Die Reihenfolge ist egal.
- Auch musst du nicht alle Finger nacheinander strömen. Immer wieder, wenn du Zeit hast strömst du einen oder mehrere Finger bis du alle deine Finger geströmt hast.

Kiefergelenk entspannen

Diese Übung löst Verspannungen und macht dich frisch und munter.

- Zunge zwischen Zähne und Zahnfleisch legen. Nun putzt du mit der Zunge die Zähne. Schliess die Augen und bewege auch deinen Kopf und Nacken langsam und in alle Richtungen.
- Nun legst du deine Zunge zwischen den Zähnen hindurch in die Wange. Durch den geöffneten Mund atmest du ein paar Mal tief durch.
- Nun schneidest du ein paar Grimassen.
- Leg deine Hände auf die Backen und massiere kräftig deine Backen.
- Lass nun ein paar Mal dein Kopf langsam zuerst nach vorne und vorsichtig nach hinten sinken.
- Bewege deinen Kopf nun langsam von rechts nach links. Soweit es geht.
- Dehnen nun deinen Nacken. Langsam und sanft. Dafür führst du dein Ohr zu der Schulter. Erst die eine, dann die andere Seite.