

Good Vibration – Die Schüttelübung

Wirkung: Reinigungsübung für Körper, Seele und Geist

Stellen Sie sich locker hin. Das Gewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt.

Atmen Sie ruhig und tief in den Bauch.

Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf wird von einem goldenen Faden aufrecht gehalten.

Beginnen Sie nun ganz entspannt mit den Knien zu wippen.

Der ganze Körper – bis auf den Kopf – darf mitbewegt, geschüttelt, werden.

In der Vorstellung alles Verbrauchte, alles Trübe, alle negativen Emotionen herausschütteln. Dabei ruhig auch laut ausatmen.

Dann langsam wieder zum Stehen kommen und sich auf die Fußsohlen konzentrieren.

In der Vorstellung alles Trübe, alles Verbrauchte, über die Fußsohlen an die Erde abgeben.

Nun ist wieder Raum für frische Energie, die Sie nun mit jedem neuen Atemzug aufnehmen.

Tipp: beim Schütteln Lieblingsmusik auflegen