

Øvelse 10. Stående leg med at løfte og grounde energien

3:14 min.

Det kan starte med en tanke, der følges op ad bevægelse. Eller bevægelse der følges op af en tanke. Så levendeheden både udfoldes og grundfæstes i krop og sind.

Vi har ofte en forestilling om, at "sådan som vi har det" er sådan vi kan have det. "Jeg er træt, jeg har ingen energi, jeg er glad, jeg er vred, jeg..." Men alle tilstande er forbigående tilstande. Og alle tilstande kan flyttes. Ja, du bestemmer altså virkelig selv et meget langt stykke henad vejen! Du behøver ikke piller, kaffe, sukker eller andre stimulanser for at flytte tilstanden.

jordforbindelse med fødderne, forstærk følelsen ved at bøje let i knæene. Dette er bevægelsen, du skal gøre i kroppen på ind- og udånding. Tilføj en mental attitude. Når du trækker vejret ind og løfter energien, siger du indvendig "styrke og energi". Når du sænker energien på udånding siger du "ro og centrering." Hav også et indre billede af, at du udvider din spændvidde, så der i princippet ingen grænser er for, HVOR stor styrken og energien kan blive, og hvor dybt rodfæstet du kan blive i en stærk centrering, hvor ingen og intet kan vælte dig.

Fortsæt med at løfte og sænke energien, indtil du har opnået det ønskede tilstandsskifte. Du kan lave øvelsen i 2 minutter, eller i 10 minutter. Du bestemmer selv.«



TEKST TIL LYDFIL

»Hold hænderne i en kugleform foran brystet, som om der mellem dem er en bold med en diameter på ca. 10 cm. I takt med åndedrættets bevægelse op og ned i kroppen skal du nu bevæge energien op og ned. Når du trækker vejret ind, så løfter du jævnt armene og energien op i halshøjde, uden at løfte skuldrene unødigt. Registrer energien som noget, der både bæres mellem dine hænder og mærk det foregå inde i kroppen. Understøt oplevelsen ved at løfte kroppen helt op, så du gør dig så høj som mulig, dog uden at løfte dig op på tæerne.

På udånding, sænk hænderne i en jævn bevægelse ned til navlehøjde, lad hænderne være bløde og håndfladerne ligesom skubbe energien ned. Få en fornemmelse af at skabe god

