



## Neigong – Atemübung

- Atme 3 x langsam und tief durch die Nase ein, halte die Luft einige Sekunden an, atme durch den Mund aus.
- Visualisiere dabei den Atem als einen heilenden Energiestrom, der durch den gesamten Körper zieht oder auch durch einen kranken Körperteil, das chronische Symptom, das Energiefeld der psychischen Störung, was immer eben betroffen ist. Wie du dir das vorstellst, liegt ganz bei dir, vielleicht in Form einer Farbe, die alles ausfüllt, oder einfach als warmes Gefühl oder irgendeine Form von Welle. Hierbei sind deiner Fähigkeit zu imaginieren keine Grenzen gesetzt – mach es einfach so, wie es sich für dich gut und stimmig anfühlt.
- Führe nun dieselbe Visualisierung beim Ausatmen durch, betreffend den Abfluss der negativen Energie. Stell dir vor, dass alles, was deinen Körper oder die betroffene Region jetzt gerade gereinigt hat, deinen Organismus nun wieder verlässt, alles Schlechte, alle Schadstoffe und alle negative Energie werden mit dem Ausatmen aus dir hinausgetragen. Das kannst du visuell unterstützen, indem du dem ‚Schmutz‘ jetzt vielleicht eine andere Farbe gibst oder eine andere Form von Gefühl oder dir ganz einfach vorstellst, wie gut du dich fühlst, wenn alles, was belastend war, mit dem Ausatmen ein wenig leichter geworden ist. Das liegt jetzt wieder an dir, es so zu gestalten, wie es für dich passt.

Wiederhole diese Übung, sooft du Zeit und Lust hast – sie wird dir gut tun!



© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridian Klopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern