

Energie spüren

Diese verschiedenen Übungen sollen Dir und deinem Kind helfen, allmählich Energie zu spüren. Man kann dabei auch nichts falsch machen und es kann auch nichts passieren. Ich lade dich und dein Kind ein, es einfach einmal zu versuchen – auch wenn die Aufgaben vielleicht ein wenig sonderbar klingen.

Wundere dich auch nicht, falls dein Kind da ein wenig schneller ist als du. Meiner Erfahrung nach sind Kinder noch viel offener und nehmen schneller (und) mehr wahr als wir Erwachsenen.

Falls du nicht gleich etwas spürst – keine Sorge, das ist vollkommen normal. Die meisten Menschen brauchen einiges an Übung, denn dieser feine Sinn wird in unserem Alltag so gut wie nie geschult.

Weitere Aspekte dieser Aufgaben: fördern Achtsamkeit und Konzentration

Energie zwischen den Handflächen spüren

- Reibe deine Handflächen aneinander bis sie ganz warm sind.
- Dann öffne ganz langsam und Zentimeter für Zentimeter deine Hände (mit den Handflächen zueinander).
- Versuche wahrzunehmen, was du in dem Zwischenraum zwischen den Handflächen spüren kannst.
- Variiere immer wieder den Abstand zwischen deinen Handflächen und fühle, ob sich etwas verändert.

Anmerkung: Manche Menschen nehmen die Wärme zwischen den Handflächen wahr, manche spüren eine Verbindung (eine Art Druck) und manche (vor allem Kinder) können auch die Energie zwischen den Handflächen sehen (z.B. in Form von Funken oder Energiestreifen)

Energie an anderen Menschen fühlen

- Lade eine zweite Person (eventuell dein Kind) ein, sich gemütlich vor dich hinzulegen oder neben dich hinzusetzen.
- Dann lege beide Hände auf eine Körperstelle deines Übungspartners. Spüre die Energie/die Wärme.
- Und nun bewege wie zuvor (wieder ganz langsam) deine beiden Hände vom Körper deines Übungspartners weg.

- Nimm wieder wahr, was du fühlen kannst – was sich verändert.
- Taste dich nun am Körper deines Übungspartners entlang – egal ob direkt am Körper oder in einiger Entfernung (also in dessen Energiefeld). Nimm wahr!
- Vielleicht kannst du schon erfühlen, wie groß das Energiefeld/der Energiekörper deines Übungspartners ist. An welchen Stellen die Energie vielleicht dichter ist als an anderen Stellen oder wo sie weiter vom Körper wegreicht....

Die Energie der Farben spüren

- Besorge dir Zettelchen in verschiedenen Farben.
- Wähle eine erste Farbe und fühle mit deinen Handflächen die Energie indem du die Handinnenfläche über das bunte Blatt hältst.
- Wähle eine zweite Farbe und verfare wie zuvor. Wie fühlt sich diese Farbe anders an?
- Falls du bei den keinen Unterschied fühlen kannst, wähle zwei andere Farben aus.
- Nach einigem Üben ist es manchen Menschen möglich, die Farben mit geschlossenen Augen zu erkennen – sie also einfach zu erfühlen.

Auch diese Übung bedarf einiges an Wiederholung und Achtsamkeit. Verzweifle nicht, wenn es nicht gleich klappt.

Viel Freude und tolle Erlebnisse beim Ausprobieren!!