

Visualisierungsübungen

Small Universe Workshop

Anmerkungen

Visualisierungen werden ein Bestandteil der 6 Schritte des Small Universe sein. Um bestens darauf vorbereitet zu sein, kannst du hier bereits einige Übungen praktizieren.

Wichtig: Die Visualisierungen sollen sanft durchgeführt werden. Es handelt sich hierbei nicht um starke Konzentrationsübungen. Stell es dir mehr als eine geführte Tagträumerei vor. Verbring nicht mehr als 5 Minuten mit einer Übung.

Vorbereitende Übung Nr. 1 – Kosmische Energie

Steh aufrecht oder setz dich aufrecht hin. Atme entspannt und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Während du sanft durch die Nase einatmest, visualisiere wie du frische kosmische Energie aus allen Richtungen in dein Dan Tian aufnimmst.

Vorbereitende Übung Nr. 2 – Energieperle

Steh aufrecht oder setz dich aufrecht hin. Atme entspannt und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Visualisiere sanft eine goldene Energieperle voller Vitalität am Dan Tian. Die Energie strahlt in alle Richtungen vom Dan Tian nach außen, wie das Licht der Sonne.

Vorbereitende Übung Nr. 3 – Mondenergie

Steh aufrecht oder setz dich aufrecht hin. Atme entspannt und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Visualisiere sanft in deinem Beckenboden einen schönen, vollen, silbernen Mond auf dem Grund eines Sees. Lass die angenehme Mondenergie zu deinem Körper hinauf schimmern.