

Kurzentspannung nach Hedda Lückemeier

1. An aktuellen Stress denken und dabei vier Punkte klopfen:
Die Punkte der Mittellinie liegen auf den beiden Hauptenergiebahnen des Menschen. Folgende Punkte ca. eine Minute, von oben nach unten klopfen und wiederholen bis fühlbar weniger Stress. Jeden Punkt 5-10 mal klopfen. (Mittellinienklopfen nach Fred Gallo)



2. Licht einatmen durch Scheitelpunkt (mitten auf dem Kopf) und sich vorstellen Licht in die Füße zu atmen. Ebenso: Unterschenkel, Oberschenkel, Geschlecht, Unterbauch, u.s.w. bis der ganze Körper und Kopf mit Licht gefüllt ist. Dabei den Glaubenssatz denken: "Wo das Licht hinkommt, breitet sich Ruhe und Entspannung und Heilung aus." Dies ist die Hauptphase und darf am längsten dauern.
3. Erden und Himmeln
Rotes Band v. Steißbein in Erde und weißes Band von Schädel in Himmel visualisieren. Rote vitale Erdenergie einfließen lassen in Wirbelsäule und ganzen Körper und von oben mit weißem Licht mischen in Wirbelsäule und ganzen Körper. Rot und weiß ergibt gemischt rosa, die Farbe der Selbstliebe.
4. Nachspüren, wo sitzt noch etwas? Blockade, Verspannung, Schmerzen? Licht einatmen durch Schädelmitte und durch die schmerzende Stelle hindurch ausatmen.

Diese Übung kann man mehrmals am Tag machen. Sie muss nicht länger als drei bis fünf Minuten dauern. Auf jeden Fall sollte man sie nach stressigen Situationen oder stressigen Gedankenspielen machen. Sie bringt nachweislich das Nervensystem in einen ausgeglichenen Zustand, auch die Herzschlagfrequenz verändert sich in den gesunden Bereich. Der Blutdruck reguliert sich und die Atmung vertieft sich. Man kann hierzu auch Kurzmeditation sagen, wenn sie sich auch durch die vorherige Entstressung positiv von sonstiger Meditation unterscheidet und hier auch keine lange Einübungszeit erforderlich ist.