

Energi-øvelser – andet sæt.

Dette sæt indeholder især øvelser, der hjælper de to hjernehalvdele med at arbejde sammen, og beroliger amygdala. Sagt på en anden måde, det hjælper med at få de indre batterier til at vende rigtigt, og få slukket alarmen.

Navle-korrektion

Hvis du føler dig forvirret eller forskrækket, eller har en fornemmelse af bare ikke rigtig at fungere, kan det handle om at polariteten i dit elektromagnetiske felt er blevet forstyrret. Lav denne enkle øvelse, og er der tale om en generel følelse – så lav den flere gange om dagen.

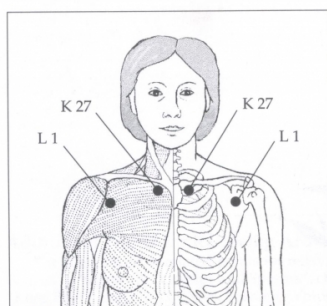
Træk vejret dybt ind gennem næsen og ud gennem munden.

Placer fingrene på den ene hånd på navlen og lad den blive der.

Læg pegefingeren på den anden hånd hen over din overlæbe, og tommelfingeren i mellemrummet mellem mund og hage.

Gnid flere gange frem og tilbage.

Lad stadig den første hånd blive på navlen, men flyt pege- og tommelfinger på den anden hånd til punkterne K27 (K står for kidney – nyre – og angiver at det er et punkt på nyre-meridianen.)



Masser punkterne

Behold stadig første hånd på navlen.

Flyt anden hånd ned til halebenet, og masser let.

Gentag med hænderne omvendt.

Hurtig stress-reduktion

Hold hænderne over øjnene – (hænderne vandret med albuerne ud til siden).

Tag en dyb indånding gennem næsen og træk fingrene hen til tindingerne.

Ånd ud gennem munden.

Hold fingrene på tindingerne og tage en dyb indånding – ind gennem næsen og ud gennem munden.

Tag en ny dyb indånding og træk fingrene hen over ørene, pres fingrene ind mod hovedbunden, og træk dem ned bag ved øret, ned til skulderen og lad fingrene "hænge" på skuldrene.

Ånd ud.

Tag endnu en dyb indånding og pres fingrene godt ind i skuldrene. Træk fingrene over skuldrene og høj begge hænder ned til hjertet.

Ånd ud.

<https://www.youtube.com/watch?v=2HwQjINWP4A>

Energi til hjernen

Sæt tommelfingrene over ørerne og lad resten af fingrene, let spredte, mødes i panden. Pres fingrene ind i panden og træk dem tilbage til tommelfingeren.

Lidt som om dine hænder er en haverive – og du er i færd med at rive hovedet © Gentag hele vejen op over hovedet, til du slutter i nakken.

Hurtig afslapper

Tap på Gamut-punktet (på håndryggen mellem knoglerne til lille fingeren og ringfingeren) ca. 30 sekunder.

Tap så oven på hovedet – (der hvor en marionetdukke ville have en snor) ca 30 minutter

Tap igen på Gamut-punktet ca. 30 sekunder. Tag en dyb indånding gennem næsen, og slip din stress og anspændelse sammen med udåndingen gennem munden.

Wayne Cook – kort version.

Wayne Cook var en pioner inden for bioenergetik, og denne øvelse er i sin fulde længde lidt mere kompliceret. Her tager vi den korte version, som stadig giver klarhed i tankerne.

Ræk hænderne ud foran dig.

Vend håndfladerne udad.

Kryds den højre arm over den venstre og flet fingrene.

Træk hænderne ind imod dig, og vend albuerne nedad.

Tag en to tre dybe ind og udåndinger. Ind gennem næsen og ud gennem munden.

Gentages så tit du har behov for det.

Hjerne afbalancering/Cortices

– er en øvelse fra Bodytalk-systemet, som afbalancerer højre og venstre hjernehalvdel.

1. del.

Du lægger den ene hånd på bagsiden af hovedet.

I løbet af øvelsen skal hånden gradvist flyttes op over hovedet til den er helt fremme i panden. Ideen er, at hånden – stykke for stykke – dækker hele hjernen.

Du spreder fingrene på den anden hånd, og tapper på panden/forsiden af hovedet. Det er vigtigt at fingrene rammer både på højre og venstre side af hovedet.

Derefter tapper du midt på brystet i hjerteområdet med let spredte fingre.

Opsummering af 1. del.: Den ene hånd ligger i nakken og den anden hånd tapper skiftevis på pande og bryst.

For hver gang du bevæger hånden i nakken opad, tapper du med den anden på pande og bryst.

Bliv ved til første hånd er helt fremme i panden.

2. del

Læg begge hænder over ørene med fingerspidserne pegende opad, så de dækker siderne af hjernen.

Hold begge hænder der et øjeblik.

Løft først den ene hånd (mens den anden bliver liggende) og tap ligesom før på pande og bryst.

Læg derefter hånden tilbage over ørerne, så begge hænder er over ørerne.

Løft derefter den anden hånd (mens den første bliver liggende) og tap igen på pande og bryst.

Slut af med begge hænder over ørerne.

Tag en dyb indånding.

På det følgende link, kan du Dr. John Veltheim, Bodytalk, fortælle om (på engelsk) hvad cortices er, og hvorfor det virker. Du kan også se ham demonstrere øvelsen. Hvis du kun ønsker at se øvelsen demonstreret og hoppe snakken over, skal du ca. syv minutter ind i videoen.

<http://www.bodytalksystem.com/learn/access/cortices.cfm>

Lyn-justering

Tag en dyb indånding gennem næsen

Ånd ud gennem munden

Placer langefingeren på den ene hånd (lige meget hvilken) mellem øjenbrynene (det tredje øje).

Placer den anden hånds langefinger i navlen.

Pres let med begge fingre og hive lidt opad (mod loftet) hold i tyve sekunder.

Slip.