

## Energiovelser – første sæt.

NB: Energiovelser er ikke gymnastik. Vi træner ikke muskler, så du skal ikke anstrenge dig. Vi arbejder med energi – og det er på en gang meget let, og meget effektivt. Det kræver kun én ting: At du husker at lave øvelserne 😊 god fornøjelse.

### **Shaking the tree – at ryste træet**

Ryst hele kroppen igennem. Forestil dig, at du kan ryste alle led – hals, fingre, hofter, knæ, tæer, ryg. Du ryster al stivnet livsenergi løs, så energien kan løbe frit. Du kan lukke øjnene og fokusere på at ryste indeni. Selv om det er en fysisk bevægelse, er det også en meget subtil indre rysten. Bliv ved til du kan mærke energien prikke eller pulsere i dine hænder, når du holder dem stille.

### **Smid den gamle energi væk (Laves bedst efter at have rystet)**

Forestil dig, at der ud fra dine fingre løber lange lysende energi "fingre" . Bøj dig frem og "fej" med dine lysfingre fra fødderne, op ad benene og kroppen helt op til nakken, hvor hænderne går bag om hovedet og smid den gamle stivnede energi, som du har fejet sammen, væk. Gentag flere gange og ryst den gamle energi af hænderne for hver gang.

Bemærk at energien selvfølgelig bare forsvinder ud i universet. Det er ikke "dårlig" energi som sådan, og den skader ikke de mennesker, der står ved siden af dig –det er bare energi, der er stagneret i dig, og som du ikke har brug for. Og når du smider den væk , skaber det ny energi.

Også en god øvelse, når man vil ryste noget eller nogen "af sig" .

### **Krydsgang**

Du "går" på stedet. Først løfter du samme arm og samme ben (pasgang) 12 gange til hver side. Derefter krydser du, det vil sige modsat arm og ben – ligeledes 12 gange til hver side – så tilbage til samme arm og ben – 12 gange og til sidst krydser du – gerne 24 gange. ALTID slut af med kryds.

Gør dette mindst en gang om dagen. Gerne flere. Du vil blive forundret over, hvor godt det virker.

Jo mere trætt, afkræftet eller deprimeret du er, desto vigtigere er det, at du laver den parallelle pasgang – er din energi rimelig god kan du nøjes med at lave krydsene – lav til gengæld mange og gerne langsomt – det forøger effekten.

### **Stempelkanden – centrering**

Gør det lettere at sige fra og samler energien. Knyt hænderne. Hæv armene over hovedet ved at føre dem ud til siden og op – på en indånding.

"Tryk" hænderne kraftigt og hurtigt ned på en udånding ( gerne med lyd på) (plejer at sammenligne det med en stempelkande).

Gentag mindst tre gange.

### **Slip vreden**

Stå eller sid. Stræk armen ud til siden væk fra kroppen, mens du i tankerne sender vreden og anspændtheden ud langs indersiden af armene og ud gennem fingerspidserne.

Træk vejret roligt og meditativt for at berolige krop og sind. F.eks. ånd ind mens du tæller til en - ånd ud mens du tæller til en – o.s.v.

### **Lynlåsen**

Hold begge hænder oven på hinanden på skambenet. Før dem langsomt op til underlæben på en indånding. Før hænderne i en bue ud til siden og tilbage til udgangsstillingen på en udånding. Gentag 2 til 3 gange. Gentag

øvelsen igen, men denne gang forestiller du dig, at du har en lynlås midt på maven, som du lukker. Ved underlæben låser du den – evt. Med lyd – og fører så armene i en bud ned til udgangsstillingen.

### **Hurtig selvberoligelse**

Hold om din overarm lige over albuen, med den anden hånd holder du lidt under den modsatte armhule. Sid sådan til du kan mærke, at der sker en forandring. Skift side.