

Liegende Acht - eine kleine Übung!

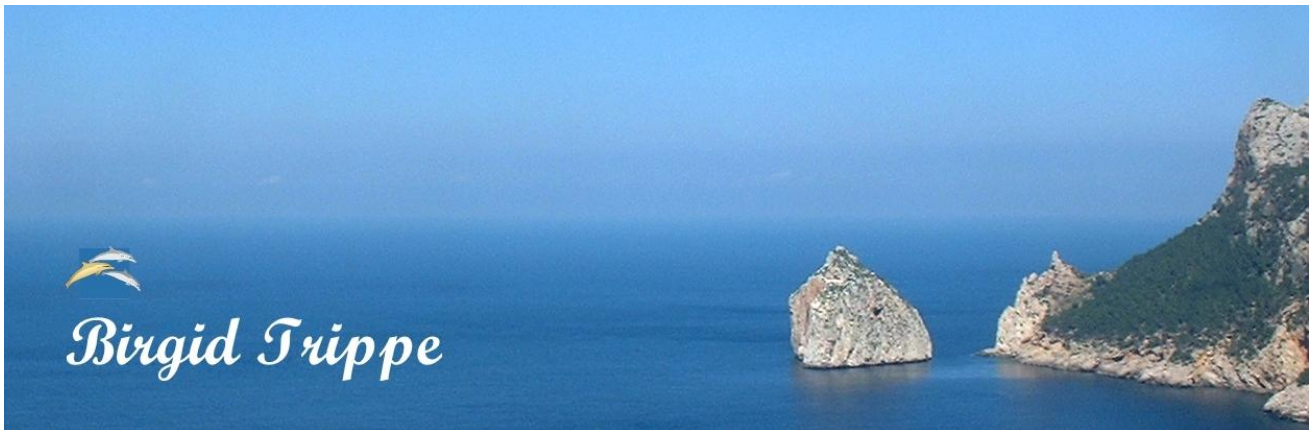
Diese Übung ist für zwei Personen. Sie benötigen dazu nur ein Seil oder mehrere Tücher, die Sie zu einem Seil zusammenknoten können. Die Übung dauert nur wenige Minuten.

Legen Sie auf den Boden mit dem Seil bzw. den zusammengeknoteten Tüchern einen geschlossenen Kreis. Der Kreis sollte groß genug sein, dass Sie und die zweite Person gleichzeitig bequem darin stehen können.

Stellen Sie sich nun in den Kreis - einander zugewandt. Sie brauchen an nichts Besonderes denken. Nehmen Sie beide einfach wahr, wie Sie sich fühlen - Sie können zufrieden sein oder sich auch etwas beengt fühlen - alles kann sein. Es geht bei der Übung nicht darum, etwas zu bewerten oder zu analysieren, sondern einfach nur darum, etwas wahrzunehmen. Seien Sie also so entspannt wie möglich. Nach ein paar Minuten steigen Sie und Ihr Gegenüber dann wieder aus dem Kreis heraus.

Nun legen Sie auf den Boden mit dem Seil bzw. den zusammengeknoteten Tüchern eine Acht. Stellen Sie sich jetzt beide in die Schleifen der Acht - Jeder in eine Schleife - wieder einander zugewandt. Spüren Sie wieder in sich hinein. Womöglich werden Sie beide sich in den Achterschleifen jetzt wohler und auch freier fühlen. Auf jeden Fall werden Sie die harmonische Energie der gegenseitigen Verbundenheit wahrnehmen können. Spüren Sie, wie die Energie der Liegenden Acht zu pulsieren beginnt und in einem unendlichen Strom zwischen Ihnen Beiden und um Sie herum fließt. Die Schwingung der Acht fließt von einer Seite zur anderen und kreuzt dabei immer wieder den Mittelpunkt, in dem beide Schleifen miteinander verbunden sind. Bleiben Sie so lange in Ihren Schleifen stehen, wie es Ihnen gut tut. Nachdem Sie die Übung beendet haben, tauschen Sie sich ruhig darüber aus, was Sie gespürt haben.





Durch den Energiefluss entsteht eine tiefe Verbundenheit zwischen Ihnen Beiden - eine Vereinigung, jedoch ohne gegenseitige Einflussnahme. Jeder hat seinen eigenen Raum und darf seine Einzigartigkeit behalten, und trotzdem sind Sie Beide in einer tiefen Beziehung verbunden.

Diese Übung zeigt Ihnen, was die Liegende Acht für uns bedeutet. Sie verbindet zwei unterschiedliche Energien zu einer harmonischen Einheit. Sie Beide dürfen in ihrer Individualität sein und dennoch ein Teil des anderen werden oder den anderen als einen harmonischen Teil von sich selbst erkennen.

Probieren Sie diese Übung mit möglichst vielen Menschen in Ihrem Umfeld aus - vor allem mit Ihrem Partner und Ihren Kindern. Sie erfahren immer wieder die ausgleichende und harmonisierende Energie, die jede Beziehung bereichert.

Wir lernen daraus, dass eine innige Verbindung gleichzeitig auch Freiheit sein darf. Und wir lernen es nicht nur mit unserer linken, analytischen und rationalen Gehirnhälfte, sondern auch mit unserer rechten, emotionalen Gehirnhälfte.

