



"Balance-Atmung"

Die sogenannte "Balance-Atmung"¹ dient dazu, das Energiesystem und damit Körper und Gedanken zur Ruhe und ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Technik zielt darauf ab, die Hemispähren (Körperhälften) auszubalancieren und wird deshalb in der Behandlung unterschiedlichster Probleme eingesetzt. Sie eignet sich aber auch sehr gut zur Vorbereitung einer EFT-Behandlung² oder als morgendliche Atemübung zur Einstimmung auf den Tag.

Die Haltung:

- Nehmen Sie folgende Körperhaltung ein:
- Legen Sie, im Sitzen oder Liegen, den linken Fußknöchel über den rechten.
- Dann strecken Sie beide Arme aus und legen das rechte Handgelenk über das linke.
- Drehen Sie jetzt beide Hände, so dass die Handflächen nach innen zeigen und die kleinen Finger jeweils oben liegen. Verschränken Sie dann die Hände wie beim Beten.
- Jetzt drehen Sie die immer noch verschränkten Hände über Handgelenk und Ellenbogen nach unten und dann nach innen. Solange, bis die Hände jetzt etwas "verknötet" an der Brust liegen.

Die Atmung:

Atmen Sie jetzt ca. 2-3 Minuten gleichmäßig und ruhig ein und aus. Berühren Sie bei jedem Einatmen mit der Zungenspitze den Gaumen ca. 1½ cm hinter den Zähnen. Beim Ausatmen lassen Sie die Zunge locker.

Die Balance:

Während Sie auf diese Weise atmen, lassen Sie vor Ihrem inneren Auge, Ihrer Vorstellung ein Wort oder ein Bild auftauchen, das für Sie den Begriff "Gleichgewicht" / "Balance" symbolisiert. Das kann einfach das Wortbild sein, oder das Bild einer Waage, einer Wippe oder etwas ähnliches.

Ich habe bei dieser Übung gerne das Bild einer riesigen, goldenen Schale genutzt, in der eine Kugel langsam entlang des Randes rollt und sich in einer Kreisbewegung immer mehr dem Punkt des perfekten Gleichgewichtes in der Mitte nähert, während sie langsamer und langsamer wird. (Visualisierungen sind um so hilfreicher, je mehr Bewegung in ihnen enthalten ist.)

Es kann auch hilfreich sein, das Wort "Balance" bei jedem Atemzug laut zu denken.

Viel Erfolg.

Viele Grüße und
Keep on tapping,
Gerald Stiehler

¹ Die Balance-Atemübung stammt ursprünglich von Dr. Wayne Cook und ist auch als "cooks posture" oder "cooks hookup" bekannt geworden. Über "cooks posture" können Sie mehr erfahren auf der Internetseite von Gwenn Bonnel unter www.tapintoheaven.com. In der hier beschriebenen, vereinfachten Form wurde die Balance-Atmung von Sandy Radomsky entwickelt. Auf ihrer Internetseite www.allergyantidotes.com finden Sie eine Menge interessanter Informationen über EFT und vor allem die Behandlung von Allergien mit Hilfe von EFT.

² Wenn Ihnen die Methode der EFT ("emotional freedom techniques"TM) nicht vertraut ist, empfehle ich vorher ein entsprechendes Seminar zu besuchen oder eines der EFT-Einführungsbücher zu lesen. Buchtipps finden Sie unter anderem auf meiner Internetseite www.diplompsychologen.info/eft.