



Verwurzeln

Seit wir nicht mehr oft barfuss laufen, seit wir vermehrt denken (und weniger fühlen) und seit wir zunehmend elektrischen Frequenzen ausgesetzt sind, verlieren wir langsam aber sicher „den Boden unter den Füßen“. Wir spüren die Füße schlechter und wir sind weniger belastbar oder flexibel in unserem Gleichgewicht. Energetisch gesehen verlagert sich das Energiefeld auf die obere Körperhälfte, wo die Hauptaktivität (das Denken) sich abspielt. → Spüre ich jetzt meine Füße gut? Sowohl beim Stehen wie auch beim Laufen? Beim Arbeiten und auch im Gespräch? Oder vergesse ich meine untere Körperhälfte, sobald sie nicht aktiv im Gebrauch ist?

Die Nachteile dieser (hauptsächlich energetischen) Verlagerung zur oberen Körperhälfte sind vielfältig: Die Füße werden schnell kalt. Der Atemfluss reicht kaum in den Bauch. Fett lagert sich schneller um den Bauch, Po und die Hüfte ab. Verdauungs- und Sexualorgane sind weniger gut durchblutet mit entsprechend mangelnder Funktion. Dazu kommt die unsichtbare Realität: Das menschliche Energiefeld, welches gleichmässig um den ganzen Körper herum wie ein warmes Luftkissen von 20-30 cm Dicke sein sollte, ist vom Brustkorb an abwärts häufig stark reduziert.

Dieser (gesellschaftlich generalisierten) Entwicklung kann jeder ganz einfach entgegenwirken: Mit dem regelmässigen Verwurzeln durch eine **Visualisationsübung aus der Morphokybernetik**, welche sich mit dem Energiefeld befasst:



→ Ich spüre meine Atmung. Ich stelle mir vor, wie der Atemfluss den Bauchraum erfüllt. Beim nächsten Atemzug fliesst der Atem weiter durch die Hüftgelenke. Meine Aufmerksamkeit geht mit jedem Atemzug tiefer die Beine hinunter bis ich bei den Füßen angelangt bin. Dann stelle ich mir vor, wie meine Energie über die Zehen hinaus fliesst. Wie ein Baum Wurzeln hat, wachsen mir Wurzeln durch die Fusssohlen hindurch in den Boden hinein, soweit ich will.

Diese Übung geht am einfachsten im Stehen, da ich mir das Bild vom Baum gut vorstellen kann. Ich fühle mich wie

ein Baum, der seine Wurzeln tief in den Boden schlägt. Sie kann aber auch sitzend oder gar liegend gemacht werden.

Anfangs lohnt es sich, einen ruhigen Moment dafür zu nehmen. Später, wenn das Bild vom verwurzelnden Baum im Körper gut verankert ist, genügt ein kurzer Augenblick des Innehaltens und schon sind die energetischen Wurzeln spürbar.

Der Nutzen dieser Visualisation ist enorm: Wir spüren den Körper intensiver. Die Energie in den Meridianen und im morphischen Feld fliesst besser. Wir erhalten uns damit ein ausgeglichenes Energiefeld, welches mich physisch, psychisch und energetisch viel stärker, stabiler und belastbarer macht, sei es gegenüber emotionalen Störfaktoren oder auch jegliche Art von Elektromog.

→ Bei jedem Telefongespräch, vor dem Kochherd und beim Gebrauch aller elektrischen Geräte sich gut verwurzeln, aber auch bei wichtigen Gesprächen, im Sport und in allen Situationen, die ich vollumfänglich geniessen will.