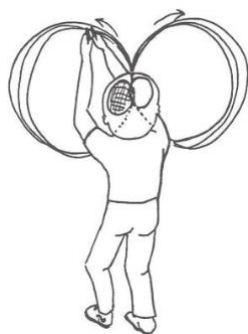




Verbinden mit der 8

Letzthin war ein Klient in der kinesiologischen Behandlung, der seine Lust auf Alkohol im Bedürfnis vermutete, sich emotional besser mit sich selber zu verbinden. Wir identifizierten Alkohol als Vermittler, innerlich und im gesellschaftlichen Umgang. Als positiven Ersatz dafür fanden wir **die Form der liegenden Acht** als geeignet, sich auf allen Ebenen zu harmonisieren. Dies kann man auf vielerlei Arten erreichen:



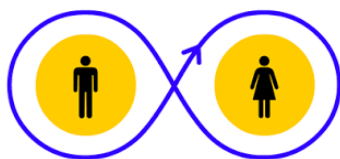
→ **Mit zusammengefalteten Händen eine liegende 8 in die Luft zeichnen.** Dabei darauf achten, dass die Bewegung in der Mitte an der Schnittstelle aufwärts und dann in der Aussenbewegung nach unten führt, wie es die Pfeile zeigen. Diese schwingende Bewegung mit beiden Armen integriert sowohl beide Hirnhälften als auch alle Muskeln vom Rücken und Hals. Sie wird auch empfohlen bei Schulter- und Nackenverspannungen.

→ **Mit den Augen rollend die liegende 8 fahren.** Dies ist zuerst vielleicht anstrengend, aber nach einigen Minuten beruhigend.

Innert kürzester Zeit ist das „Aussen“ unwichtig und nur die Augenbewegung im Fokus. Dies hilft, schnell abzuschalten, die Gesichtsmuskulatur zu entspannen (Antifaltenmittel!) und die innere Harmonie zu fördern.

→ Über eine schmerzende Stelle oder Narbe die liegende 8 **fahren oder massieren.**

→ **In einer 8-Form laufen:** Dies ermöglicht es, emotionale oder mentale Blockaden einfach zu lösen. Dabei die Arme frei schwingen lassen und tief atmen.



→ Wenn zwei Gegensätze einen Ausgleich brauchen, können sie auf zwei Zettel notiert und auf den Boden gelegt werden. **Dann läuft man in der 8-Form darum herum.** Oder man stellt sich die beiden Themen bildlich vor sich schwebend vor und lässt die Arme darum herum in der 8-Form schwingen. «Ich bin hier und du bist dort,

jeder ist an seinem Ort.» Dieser Gedanke unterstützt eine gute Balance mit der Distanz.

→ Als geniale Meditationsübung kann man sich **den Atemfluss innerhalb des Körpers in einer 8-Form vorstellen.** Als Erweiterung darf die 8 noch viel grösser werden und sich über den Körper hinaus mit dem Energiefeld verbinden. Oder gar noch mehr expandieren mit der Vorstellung, dass ich als Bindeglied zwischen Himmel und Erde die Schnittstelle der 8 bilde. Der passende Gedanke dazu wäre: Ich bin verbunden mit Himmel und Erde.

Egal, ob wir uns alleine, isoliert, schlecht geerdet, nicht in unserer Mitte oder einfach blockiert fühlen in irgendeiner Sache – die liegende 8 gleicht aus, verbindet, balanciert und stärkt immer, bringt uns auf einfache Art wieder zurück in den Fluss des Lebens.