

Körperübung: Pelikan

Energie absenkend, zentrierend und Ausgleich schaffend

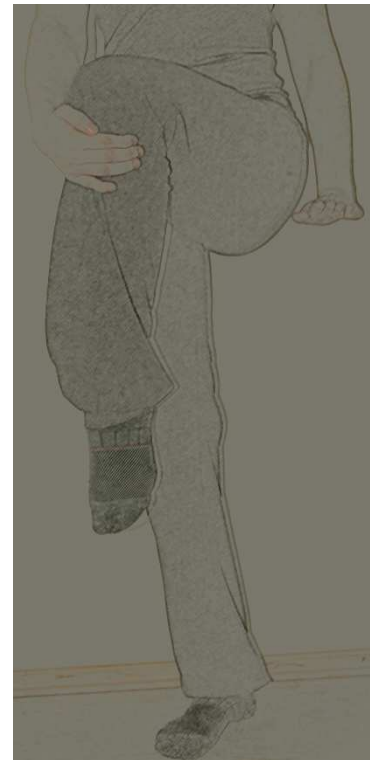
Hintergrund:

Wenn die Energie in Richtung Kopf schießt, zum Beispiel bei hohem Blutdruck oder Kopfschmerzen, ist der Pelikan eine effiziente Übung, einen Ausgleich wieder herzustellen. Dabei wirkt die Übung auf 4 Ebenen:

- Nach der Meridianenergetik ist der Punkt besonders gut geeignet, Energie abzusenken und einen klaren Kopf zu bekommen.
- Es ist eine Gleichgewichtsübung, die zentrierend wirkt.
- Es kommt zu einem Ausgleich der linken und rechten Gehirnhälfte.
- Das Sprunggelenk wird gedehnt und erlaubt so mehr Flexibilität.

Schritte:

- Heben Sie das linke Bein an und legen Sie die rechte Hand etwas unter das Knie, so dass die Finger an der Außenseite des Schienbeins aufliegen.
- Kreisen Sie mit dem linken Fuß. Dabei sollten die Finger die Muskelbewegungen spüren. Hier finden Sie eine Einbuchtung. Diese mit den Fingern satt und intensiv drücken!
- Kreisen Sie weiter mit dem linken Fuß.
- Wiederholen Sie die Übung nun auf der anderen Seite.



Wenn Sie Frage haben, unterstütze ich Sie gerne!



Mit besten Grüßen,

Sylvia Sabin