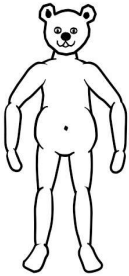


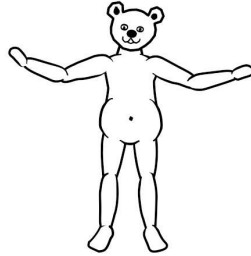
Die Lichtdusche

Wir stehen im Qigong Stand, beobachten wie der Atem den Körper bewegt.

1. Teil



Die Arme steigen seitlich



Handflächen nach oben wenden



weiter steigen, die Handgelenke überkreuzen, Handflächen zum Körper

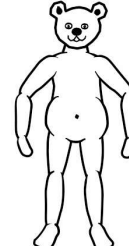
über uns eine Lichtquelle mit feinem Lichtregen



mit den Handflächen zum Körper den Lichtregen durch den Körper führen



durch die Füße in die Erde abfließen lassen und erneut beginnen, die Arme steigen...



3x wdh

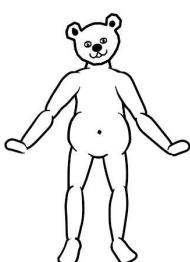
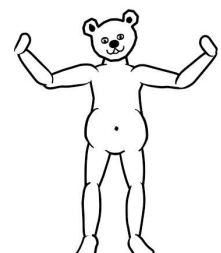
2. Teil



Den Körper von unten mit der Energie der Erde füllen, ab Herzhöhe einen Kelch formen nach oben abgeben



nach oben abgeben, Handflächen nach außen das Himmelsgewölbe ertasten



den Kreis unten schließen.



3x wdh



Zum Abschluss horizontal einsammeln, Hände übereinander auf das untere Dantian

