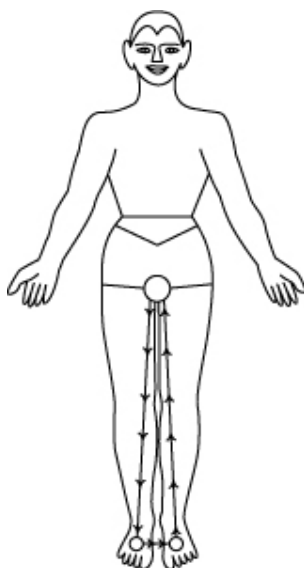


Jord forbindelses øvelse 1



Øvelse til forbedring af energicirkulation i rodchakra

En blokering i rodchakra giver en dårlig energicirkulation,. Denne blokering skyldtes ofte at man har problemer med egen eller andres autoritet og struktur - Fader energien - og det at få hverdagen til at fungere og tjene penge.

Det kan også være Moderenergien - det at give eller modtage omsorg, næring både fysisk og psykisk. Den manglende cirkulation af energi kan ofte give sig udslag i evigt kolde fødder og i mange tilfælde også kolde hænder.

Øvelsen er også god, hvis man er stresset. Man får fat i den indre ro, så man kan holde hovedet koldt og ikke blæse omkuld midt i al travlheden.

Dette er en god øvelse, som indrager både de sekundære chakraer og det primære, og som vil øge energicirkulationen.

Teknik.

Under indånding:

Under indåndingen trækkes en rød linje fra rodchakraet til højre sekundære rodchakra under foden og videre til det venstre sekundære rodchakra.

Under udånding:

Under udånding trækkes den røde linje fra venstre sekundære rodchakra og op til rodchakraet.

Gentages efter behov

