

ELEMENT WASSER
Geführte Körperreise
*Wasserritual, Nebelportal, das Wesen
deiner Menopause*

Körperreise •

Hier findest du die Asanas und Energiepunkte, die du für die geführte Körperreise brauchst.

Du brauchst eine Schüssel für dein Fußbad, Yogamatte und ein paar Polster oder Decken.

Taixi

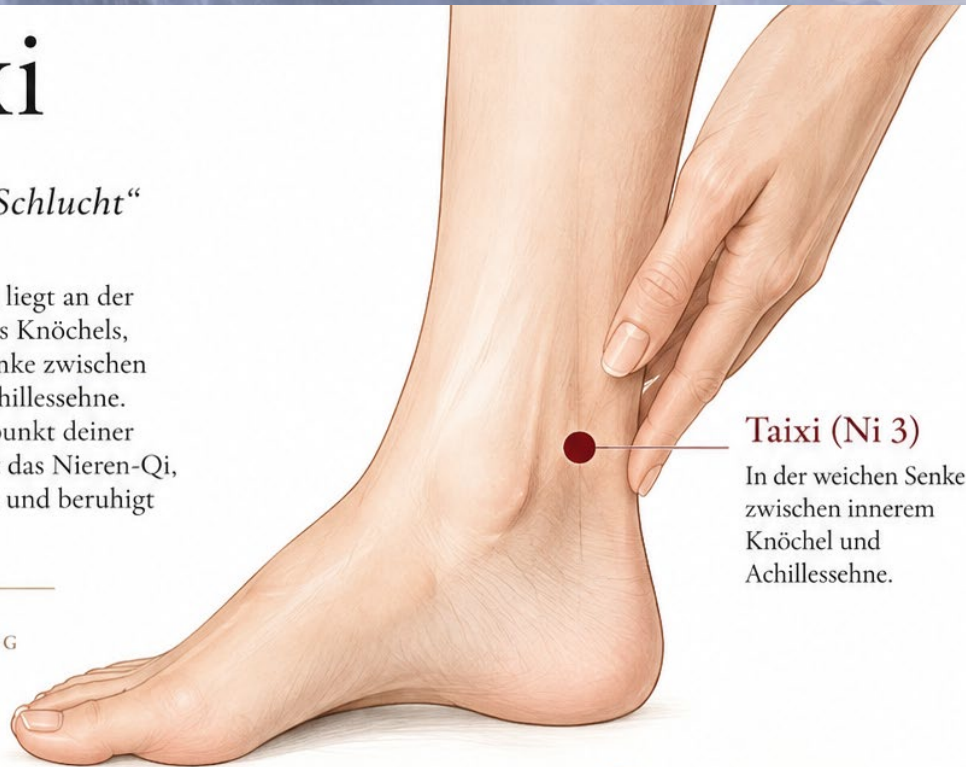
Niere 3

„Die große Schlucht“

Der Punkt Taixi liegt an der Innenseite deines Knöchels, in die weiche Senke zwischen Knöchel und Achillessehne. Er ist der Quellpunkt deiner Niere und stärkt das Nieren-Qi, nährt die Essenz und beruhigt den Geist.



VERWURZELUNG
ESSENZ
INNERE RUHE
LEBENSKRAFT

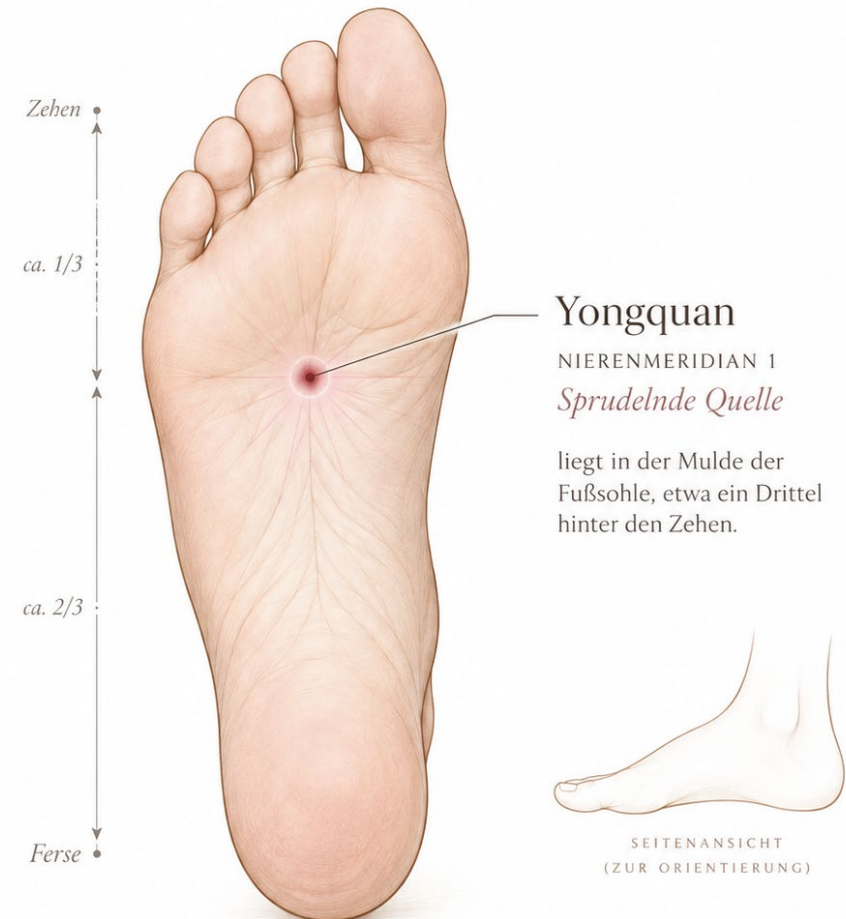


Taixi (Ni 3)

In der weichen Senke zwischen innerem Knöchel und Achillessehne.

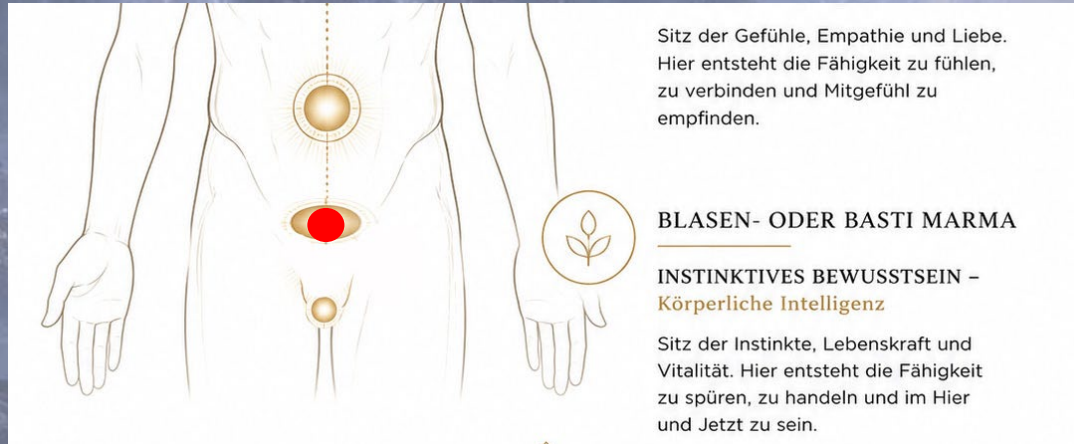
Yongquan – Nierenmeridian 1

— SPRUDELNDE QUELLE —



Körperreise

BASTI MARMA



Rolle nach links und rechts, so dehnt und massierst du den Bereich der Nieren



Körperreise

TRIYAK BHUJANGASANA

Diese Asana ist perfekt um die Nieren zu reinigen, das Gewebe flexibler zu machen.



- 1** Ausgangsposition
In Bauchlage ankommen,
Hände unter die Stirn legen, ruhig atmen.



- 2** In die Kobra kommen
Hände unter die Schultern,
Oberkörper sanft anheben.



- 3** Nach rechts drehen
Oberkörper sanft nach rechts drehen,
Blick nach rechts. Einige Atemzüge halten.



- 4** Nach links drehen
Oberkörper sanft nach links drehen,
Blick nach links. Einige Atemzüge halten.



- 5** Nachspüren
Zurückkommen, Stirn ablegen
und die Wirkung spüren.

BADDHA KONASANA

Stütze deine Knie mit Polster oder gerollten Decken, damit du in dieser Position länger verbleiben kannst.

Du drückst in dieser Position immer wieder den Yongquan Punkt.

