

BALANCIEREN AUF DEN ZEHEN

Diese balancierende Übung ist von dem „schlafenden Prophet“ Edgar Cayce. Durch Kim da Silva ist sie seit mehr als 20 Jahren fixer Bestandteil im MSK 1 Kurs „Die Basis der Gesundheit haben“. Sie ist sehr effizient, da sie einen unterstützenden Einfluss auf mehrere Bereiche ausübt:

- Die Übung balanciert den **Blasen- & Nierenmeridian**. Somit hat sie stärkenden Einfluss auf unser Wasser-Element.
- Die **Nerven in der Wirbelsäule** werden stimuliert und der Fluss der Rückenmarksflüssigkeit angeregt - besonders nach langem Sitzen.
- Die Beckenenergie wird aktiviert, somit der **Dünn- & Dickdarm** und die energetische Versorgung der Beine.
- **Der Atemreflex** balanciert sich.
- Schwache **Fußgelenke stabilisieren sich wieder**, besonders dann, wenn die Beschwerden im Außenbereich der Knöchel liegen.
- Bei **Hämorrhoiden** hat diese Übung schon vielen Leidenden gute Dienste geleistet - aber nur, wenn sie ein Vielfaches der empfohlenen Anzahl (5 Einheiten, mind. 4x täglich) gemacht wird.

Balancieren auf den Zehen bewährt sich bestens bei sog. funktionellen Störungen. Gerade diesem Problem ist nur schwer beizukommen. Doch diese Übung - regelmäßig durchgeführt - schafft es! Wichtig dabei sind Beharrlichkeit, Geduld und Konsequenz.

Anleitung:

Du stehst ohne Schuhe, die Beine hüftbreit auseinander, die Füße sind gerade nach vorne gerichtet und die Arme in Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt ①.

Beim Einatmen stellst du dich auf die Zehen und hebst gleichzeitig die Arme senkrecht nach oben ②.

Beim Ausatmen beugst du dich nun nach vorn ②→③→④ und bringst die Hände bis kurz vor den Boden, ohne ihn zu berühren ⑤. Dabei bleibst du die ganze Zeit wenn möglich auf den Zehenspitzen stehen.

Beim Einatmen hebst du zuerst die Arme nach oben ⑥ und richtest dich dann wieder mit möglichst flachem Rücken auf ⑦→⑧.

Achte bei dieser Übung darauf, dass du nicht „zwischenatmest“!

Die klassische Anwendung ist:

2x täglich, eine Einheit (= jeweils 3x) oder ein Vielfaches davon.

Die Übung bitte barfuss durchführen. Die Kleidung sollte locker sein.

