

Anleitung zum Wohlfühlen, zum Entspannen  
und zum „Sich frei und leicht machen“:

## Echte Wohlfühlzeit und Erholung pur

Edu-K™

Milz-Pankreas - Reflexion



Text und Foto: © Maria Obermair

Gehen Sie in Bauchlage, Sie sollten bequem liegen, nicht zu hart und nicht zu weich.

Ihr Kopf ist zur Seite gedreht, Ihr linkes Ohr ist das Yin-Ohr und liegt geborgen auf dem Untergrund. Das rechte Ohr, Yang-Ohr, ist frei nach oben.

Ihre Arme liegen unmittelbar seitlich neben dem Körper, die Innenarme und Handflächen liegen auf dem Untergrund und haben Kontakt mit Ihrem Körper und der Liegefläche. Ihr Yin-Teile haben Kontakt mit der Liegefläche und sind verborgen und geschützt.

Die Augen sind weich und sanft geschlossen.

Atmen Sie in den Bauch. Bei dieser Atmung und Position hebt und senkt sich die Wirbelsäule. Viele große und kleine Muskeln entlang des gesamten Rückens werden dadurch bewegt. Die Atmung schaukelt und wiegt regelrecht Ihre Muskeln im Atemrhythmus. Deshalb soll die Atmung sanft und fließend sein. Viele Muskeln werden nun sanft und fließend gewiegt.

Ihre Körpervorderseite steht für Yin, auch beide Arminnenseiten und Beinvorderseiten.

## Schutz vor äußeren negativen Einflüssen

Ihr Yin steht für Aufnahme und Empfang. Während dieser Übung sind alle äußeren Yin-Anteile geschützt, geborgen und verborgen durch den Kontakt mit der Liegefläche. Genau diese Haltung ermöglicht Aufnahme-STOP von Dauerberieselung und Informationsfluten von draußen.

### Variante zur Entspannung

Diese Übung schenkt Ihnen wertvolle Zeit. Zeit für innere Einkehr. Gerade in turbulenten Zeiten tut es gut, sich regelmäßig einige Minuten innere Einkehr zu schenken. Sie können diese Übung also rein zur Entspannung und Erholung machen.

Es ist Zeit für Pause. ...  
Zeit um Antennen einzuziehen ...  
Zeit und Gelegenheit, nach innen zu gehen ...  
Muskeln entspannen ...  
Anspannungen von Lasten gehen ...  
Druck geht fort ...  
Ich bin ganz in mir und ganz bei mir. ...  
Jetzt ist meine Zeit. ...  
Jetzt bin ich ganz bei mir. ...  
Ganz in meinem Körper ...  
Ich entspanne ...  
Ich atme ...

### Variante zur Reflexion

Machen Sie diese Übung zwischendurch zur persönlichen Reflexion. Damit bringen Sie Wichtiges von innen nach außen. Sie kommen dabei mit Ihrem Nicht-Bewusstsein in Kontakt. Sie verbinden sich mit inneren Anteilen Ihres Selbst und erhalten wertvolle Impulse. Bei Herausforderungen nähern Sie sich kreativen Lösungen an. Lauschen Sie nach innen - gibt es eine innere Stimme die Ihnen etwas sagt?

Blicken Sie nach innen - können Sie etwas sehen? Farben vielleicht? Oder Licht? Spüren und fühlen Sie Ihr Inneres - was können Sie wahrnehmen?

### Wirkung auf drei Ebenen

Diese Übung nennen wir in der Edu-Kinestetik „Integrated Movement für Milz-Pankreas“ und wurde in den Seminaren von Dr. Paul Dennison verbreitet. Sie wirkt wohltuend, schon allein deshalb, weil man sich im ruhig Liegen eine Pause gestattet. Sie aktiviert dabei die Meridian-Energie in beiden Milz-Pankreas-Leitbahnen.

#### Körper-Ebene

Auf Körper-Ebene stärkt sie die Energie für Milz, Bauchspeicheldrüse und den Zwölffingerdarm. Diese Drüsen und Organe haben wichtige Funktionen z. B. Filtersystem für Blut und Krankheitserreger, Enzymproduktion für Verdauung, Produktion für Hormone die den Zuckerhaushalt regulieren,... Mit dieser Übung können diese Funktionen energetisch unterstützt werden.

#### Emotionaler Ebene

Auf emotionaler Ebene kann die „Integrated Movement für Milz-Pankreas“ Vertrauen stärken. Wer gerne kontrolliert und über alles wacht, um sich sicherer zu fühlen, kann wertvolle Energie für Vertrauen und Sicherheit bereitstellen.

#### Ökologie-Ebene

Auf Ökologie-Ebene können wir mit dieser Übung ungesunde Lebensgewohnheiten wie erhöhter Zuckerkonsum oder unkontrolliertes Essverhalten in ein angemessenes Maß bringen.

### Starten Sie jetzt

Schenken Sie sich eine fünf- bis zehnmütige Pause. Schnappen Sie sich eine Decke oder legen Sie sich auf ein Sofa und genießen Sie diese kurze Wohlfühlleinheit. Sie werden danach gestärkt aufstehen und energiereich und mit einem Lächeln Ihre Aufgaben durchführen.



#### Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,

Kinesiologin,  
Buchautorin von  
„Die perfekte Nacht“

Int. Fakultät von  
Breakthroughs  
International

Lehrtrainerin für Brain Gym®  
und Edu Kinestetik

Rädlerweg 56, 4030 Linz  
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)  
[www.dieperfektenacht.at](http://www.dieperfektenacht.at)