

Wayne Cook – Übung

Die Übung basiert auf den Forschungen von Dr. Wayne Cook, einem Chiropraktiker und Experten für elektromagnetische Energie. Er konnte nachweisen, dass diese Übung die negativen Auswirkungen „elektromagnetischer Umweltverschmutzung“ ausgleicht. Diese Übung ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, ruhig zu werden und „in deine Mitte“ zu kommen. Sie zentriert und balanciert die Gehirnhälften was zu einer verbesserten Aufmerksamkeit und Wahrnehmung führen kann.

Im ersten Teil der Übung, wird der Körper in eine „Acht“ gebracht, dadurch wird die elektromagnetische Energie im Körper balanciert.

In der zweiten Teil legst du die Fingerspitzen aneinander und achtest weiterhin auf eine entspannte Ein und Ausatmung.

Du kannst diese Übung im **Sitzen**, **Liegen** oder **Stehen** praktizieren.

1. Ein Unterschenkel wird über den anderen gelegt/gestellt die Beine werden überkreuzt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und die Handrücken aneinander gelegt, so dass die Daumen nach unten zeigen. Lege einen Unterarm über den anderen, bringe die Handflächen zueinander und verschränke die Finger. Die Hände werden nun nach unten, zum Körper gedreht und am Brustbein abgelegt. Lege Deine Zunge beim Einatmen an den Gaumen (hinter die Zähne), beim Ausatmen die Zunge nach unten fallen lassen. Atme tief und bleibe in dieser Position, bis Du Dich entspannt fühlst.

2. Stelle bzw lege deine Füße nebeneinander auf den Boden. Führe die Fingerspitzen beider Hände sanft zueinander. Wie im ersten Teil drückst Du beim Einatmen Deine Zunge an den Punkt am Gaumen, hinter den Schneidezähnen.

Entspanne Dich erneut bei ruhiger, fließender Atmung.

