

6

Sicherheitsenergieschloss Nr. 6 Gleichgewicht / Unterscheidungsfähigkeit

Das SES 6 befindet sich an der Innenseite des Fussgewölbes, Du kannst es einzeln, zusammen oder überkreuzt halten. Es wird unterstützt von SES 15 (Leiste) und wird deshalb oft zusammen gehalten.



Beginne wie immer damit Dir einen Platz und eine Position zu suchen, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin, setz Dich auf einen bequemen Stuhl oder mach die Übung im Stehen. Lass die Schultern sinken, entspanne Dich, atme ruhig ein und aus. Der Atem ist der grösste Heiler. Halte jeden Schritt ca 3 Minuten, so lange, bis es zu pulsieren beginnt oder einfach so lange, wie es sich gut anfühlt.

Die 6 hilft uns im Gleichgewicht zu bleiben, im Innen und im Aussen. Das Fussgewölbe ist vergleichbar mit einem Brückengewölbe, es trägt unseren Körper aufrecht durchs Leben. Deshalb hat die 6 auch viel mit Aufrichtigkeit und Ausgeglichenheit zu tun. Wir müssen unsere Mitte finden, gut geerdet sein um auch die Mitte des andern zu erkennen und zu respektieren. Seinen Prinzipien treu bleiben, nicht schwanken. Auch für das Gleichgewicht im Ohr, bei Schwindel, Drehschwindel, auch für Menschen, die schwindeln. Für Kinder, die nicht trocken werden, kann die 6 mit dem kleinen Zeh gehalten werden, auch bei Blasenentzündungen.

Alternativ kannst Du den Mittelfinger halten.