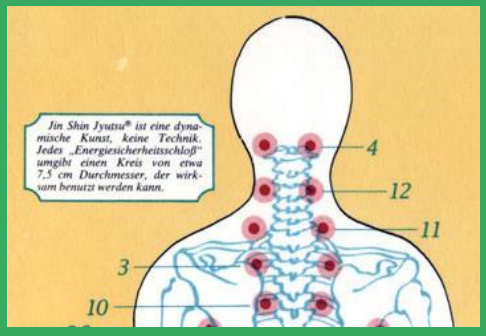
11

Sicherheitsenergieschloss Nr. 11
Gerechtigkeit / Entladen von überflüssigem Gepäck

Das SES 11 befindet sich hinten an der Schulter neben der Halswirbelsäule



Zur Erinnerung, such Dir einen Platz und eine Position, 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. Halte jeden Schritt ca 3 Minuten, so lange, bis es zu pulsieren beginnt oder einfach so lange, wie es sich gut anfühlt.

Du kannst dieses Schloss halten indem Du Deinen Arm wie einen Kleiderbügel über die gegenüberliegende Schulter hängst. Am angenehmsten ist es, wenn Du die Hand unter das T-Shirt legst, so rutschst Du weniger ab. Da es ein wenig unbequem ist beide 11 zusammen zu halten, kannst Du entweder beide Seiten nacheinander halten und die zweite Hand entweder auf die 15 (Leiste) legen oder mit Daumen und Ringfinger einen Kreis machen.

Die 11 gilt als Zentrum aller 26 Schlösser, beinahe alle Ströme kreuzen sie, sie hilft loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird. Oft ist diese Stelle sehr angefüllt, vieles lastet schwer auf den Schultern. Erwartungen, Trauer, Schuldgefühle, belastende Erlebnisse, Bemühungen, Trauer, Perfektionismus, nicht nein sagen zu können und nicht gut genug zu sein. Deshalb ist die 11 eine Schlüsselstelle, ist sie offen, sind wir ausgeglichen, im Gleichgewicht und alles wird leichter. Sie bringt die Energie in Fluss, unterstützt Atem, Lunge und Dickdarm, Kopf, Hüfte, Beine, Arme, Hände, Finger und entspannt Nacken und Schultern.

Alternativ kannst Du den Zeigefinger halten