

14

Sicherheitsenergieschloss Nr. 14 Gleichgewicht / Nahrung

Das SES 14 liegt am rechten und linken unteren Rippenbogen.



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 einzeln, wie oben abgebildet beidseitig oder auch überkreuzt halten. Wir halten uns dieses Schloss «unbewusst», wenn wir zuviel gegessen haben, bei Bauchschmerzen und oft um uns für etwas zu wappnen, vor etwas zu schützen, uns zu stärken und ganz bei uns zu sein. Du wirst das wohlige Gefühl, die Ruhe und Geborgenheit spüren. Es ist so einfach und tut unglaublich gut, probiere es mal aus.

Die 14 stärkt das Vertrauen und den Willen, balanciert Geben und Nehmen, unten und oben, was will ich, was will ich nicht, bei Wut, Ärger, Neid, Eifersucht, Mangel, nährt und stabilisiert, harmonisiert alles oberhalb mit unterhalb der Taille, schützt den Solarplexus und das Herz, bringt Entspannung, hilft alles verdauen, Nahrung und Erlebnisse. Bei allen Schlaf- und Kopfprojekten, bei Ansammlungen in den Oberschenkeln, Gewichtsthemen, Bauchschmerzen und Blähungen.

Alternativ kannst Du den Ringfinger halten