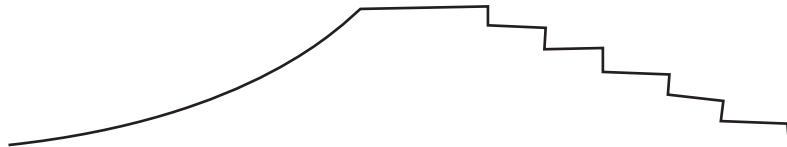


Radieren Sie nun die Flecken und ihren Inhalt energisch wieder weg.

Zeichnen Sie zum Schluss in bunten Farben eine wunderbar strahlende Sonne oder eine schöne Landschaft mitten auf den Spiegel.

Sie können auch Ihren Atem benutzen, um sich von einem Problem zu befreien. Hier drei kleine Übungen, die Ihnen eine wertvolle Hilfe sein werden:

Erste Übung: Atemhauch, um sich zu reinigen



1. Atmen Sie über die Länge der ansteigenden Kurve hinweg kontinuierlich ein und steigen Sie dabei auf den Gipfel des Berges.
2. Visualisieren Sie, während Sie eine Weile die Luft anhalten, Ihre Probleme im Tal unter Ihnen als dichten Nebel oder schwarzen Rauch, der die Luft verschmutzt.

3. Atmen Sie stoßweise aus und blasen Sie dabei stark (durch den Mund, wenn Sie wollen), um den Nebel oder den Rauch zu vertreiben. Steigen Sie dabei Stufe für Stufe die Treppe hinunter.
4. Ruhen Sie sich am Ende des Ausatmens einen Moment lang aus. Stellen Sie sich dabei eine sonnenbeschienene Landschaft vor.

Hinweis: Bei dieser Übung können Sie auch die Arme zu Hilfe nehmen.

Kreuzen Sie die Unterarme über der Brust; die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, die linke auf der rechten Schulter.

Heben Sie beim Einatmen ruhig die Ellenbogen, bis sie waagrecht sind.

Atmen Sie dann stoßweise aus, während Sie die Arme wieder sinken lassen.

Sie können diese Übung auch »nur« in Gedanken ausführen, indem Sie sie visualisieren.

Zweite Übung: Der Wind vertreibt die Wolken am Himmel

1. Setzen oder legen Sie sich hin, schließen Sie die Augen, und nehmen Sie Ihren Körper ganz bewusst wahr, indem Sie von unten nach oben wandern: Füße, Knie, Becken, Rücken, Hände, Schultern, Hals, Kopf.
2. Spüren Sie Ihren Atem im Unterleib, in der Brust und dann in der Nase. Beobachten Sie dann den Stirnraum und das sanfte Leuchten, das von außen durch Ihre Lider dringt.