

Geben und nehmen in Balance bringen

Herz-Integration. Diese Partnerübung verhilft Ihnen zu mehr Gleichgewicht in Ihrer Beziehung

VON MARIA OBERMAIR

Schenken Sie gerne oder lassen Sie sich lieber beschenken? Eines gleich vorweg: Ich spreche nicht nur von Geschenken im herkömmlichen Sinne wie Blumen, süßen Gaumenfreuden oder Kaufbarem. Denken Sie an Zeitgeschenke, zum Beispiel Rücken kraulen oder Füße massieren. Oder an eine besondere Dienstleistung – hoch im Kurs ist die Autoreinigung!

Auch alltägliche Gefälligkeiten zeigen, ob Geben und Empfangen bei Ihnen im Ausgleich sind. Kochen, Wäsche, Saubermachen, Rasenmähen, der Einkauf oder oder oder ... Alles, was Sie für an-

dere tun, und alles, was Sie von anderen erhalten, sollte in etwa ausgeglichen sein. Ein permanentes Ungleichgewicht macht unzufrieden, kann Sie zur Erschöpfung bringen und auslaugen.

Lassen Sie es zu, dass jemand etwas Gutes für Sie tut? Oder fühlen Sie sich dabei sofort schuldig oder hilfsbedürftig? Versuchen Sie, Ihre Verhaltensweisen und Gewohnheiten von herzlichem Schenken und genießendem Empfangen auszugleichen und erleben Sie dadurch mehr Harmonie!

Die Herz-Integration ist eine Partnerübung und hilft Ihnen, Geben und Empfangen in der Beziehung in Ba-

lance zu bekommen. Sitzen Sie einander dabei mit mindestens einem Meter Abstand gegenüber und schauen Sie sich liebevoll in die Augen. Bewegen Sie Ihren linken Arm kreisförmig vom Herzen weg nach vor, als würden Sie Ihrem Partner etwas von ganzem Herzen und voller Güte schenken.

Am vordersten Punkt bewegen Sie den Arm zu Ihrem Herzen zurück und stellen sich vor, dass Sie von Ihrem Partner eine Herzengabe erhalten haben und diese in Ihren Herzraum bringen. Halten Sie nun die Handfläche vor Ihrem Herzen während Sie die Übung mit Ihrem rechten Arm wiederholen.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um in diese Übung „emotional einzutauchen“. Paare spüren nach der Herz-Integration intensive Verbundenheit mit dem Partner und allgemeines Wohlbefühl in sich selbst. Diese Übung können Sie auch alleine durchführen, um blockierte Herzenergien, Geben und Empfangen aber auch bei Bedarf um Hilfe bitten in Fluss zu bringen. Eine gute Gelegenheit, um sich nach einem Konflikt zu beruhigen.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.



INTERNET
www.kinmo.at



Alleine durchgeführt wirkt die Übung sehr beruhigend