



Liegende Acht

Die liegende Acht ist ein Heilungssymbol.

Es steht unter anderem für die Verbindung von rechter und linker Hirnhälfte, rechter und linker Körperseite, von männlicher und weiblicher Energie.

Indem du dich in Form der liegenden Acht bewegst, verstärkst du die Harmonie auf allen Ebenen.

Steh aufrecht, die Füße sind hüftbreit auseinander.

Stelle dir um deine Füße herum die Form einer liegenden Acht vor. Der Kreuzungspunkt liegt zwischen den beiden Füßen.

Lasse dich von diesem Bild in eine minimale Bewegung bringen. Folge der Acht und kreise sie mehrmals in die eine oder in die andere Richtung. Verlagere dabei nur dein Gewicht. Beide Füße bleiben fest auf dem Boden.

Stell dir jetzt die liegende Acht um dein Becken herum vor und kreise ebenfalls mehrmals mit der Hüfte rechts- und linksherum.

Stell dir jetzt die liegende Acht auf Schulterhöhe vor, der Kreuzungspunkt ist dabei das Herz. Kreise mit den Schultern in beide Richtungen.

Stell dir jetzt die liegende Acht um deinen Kopf herum vor. Diesmal ist der Kreuzungspunkt das „dritte Auge“ – zwischen den Augenbrauen. Kreise in beide Richtungen und spüre nach.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 47

