

## Afbalancering af krop, følelser & det mentale jeg

---

### **Afbalancering af det mentale jeg - med det universelle samt naturen**

*Start med at tage en dyb indånding og forstil dig at du i den indånding forbinder dig med rødder fra dine fødder og fra halebenet helt ind til jordens kerne. Læg mærke til hvilke farver og kvaliteter der er derinde som lige netop du skal bruge i dag. Når du ånder ud lader du disse kvaliteter fordele sig i alle kroppens celler.*

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle fysiske affaldsstoffer, spændinger, træthed og lignende samler sig i indåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud, gerne med lyd på.

Lad nu opmærksomheden gå til dit hjerte og dit følelses-jeg. Læg mærke til hvilke kvaliteter i naturen du kan forbinde dig til for at vække det lag af dig? Er det bølgerne, vidderne ved vesterhavet, vindens susen, naturens stille skønhed eller andet? På en dyb indånding forbinder du dig til de kvaliteter i naturen som spejler dit hjerte/dit følelse-jeg og på udåndingen lader du kvaliteterne tage plads i hjerteområdet og hvor det ellers føles rigtigt.

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle psykiske/følelsesmæssige spændinger, emotioner, stress og andre følelser som du ikke længere kan drage læring af bliver samlet i indåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud, gerne med lyd på.

Lad nu opmærksomheden gå til dit mentale jeg og lad dette forbinde sig til dit højere Selv (Det vil sige din vise spirituelle side). Læg mærke til hvilke kvaliteter i naturen du kan forbinde dig til for at vække det lag af dig? Er det himmelen, fuglene, trækrønerne eller noget helt andet? På en dyb indånding forbinder du dig til de kvaliteter i naturen som spejler dit højere Selv og på udåndingen lader du kvaliteterne tage plads i hovedet og hvor det ellers føles rigtigt.

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle de blokeringer der måtte stå i dig vejen for din fuldstændige forbundethed til det universelle samler sig i udåndingsluften. Forestil dig eventuelt et langt gyldent rør der går fra toppen af dit hoved og op til universet, det guddommelige, det universelle eller hvad det måtte hedde for dig. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud og forestiller dig at røret bliver rensset. gerne med lyd på.

Mærk nu forbindelsen mellem krop/jorden - hjerte/følelser og Dit højere Selv/Det åndelige univers

Sid gerne i kort eller lang tid og ånd igennem disse lag af dig uden at skulle andet end at mærke livet og balancen imellem disse lag af dit væsen.

*God fornøjelse*

*Lene Ince/Tobias-Skolen*