



## Loslassen Übung (Shaolin-Technik) (Dr. Ricarda Swoboda)

Was können wir tun, um etwas durch eine Tür hinaus zu bringen?

- Tür öffnen oder
- mit gewaltiger Kraft durch die Tür hindurchzubrechen suchen...

Es funktioniert mit dem Loslassen nicht, wenn wir durch die geschlossene Tür wollen...

**TEIL 1:** die Tür = Das Bewusstsein öffnen mit „Ich kann xy loslassen“

- Vorn aufrecht auf Stuhlkante setzen
- Daumen und Ringfinger beider Hände zusammenbringen
- Augen schließen

Beim Ausatmen das Loslassen im Bauch verankern, dort wo das Festhalten drin ist.

**5 Minuten** mit Wecker oder Meditations-Uhr.

+5 Minuten **TEIL 2 der Loslassen-Übung.**

- frühestens nach 15 Minuten „Sacken lassen...“ -besser am 2. halben Tag...

**1x /Tag über 3-4 Wochen 1 Thema** loslassen, dann ggf. nächstes.

**2. Teil der Loslassen-Übung:** = durch die Tür durchgehen:

- Aufrecht auf Stuhlkante setzen
- Daumen und Ringfinger zusammenbringen
- Durch die Nase einatmen
- Durch den Mund deutlich hörbar/stark ausatmen, um so auch das letzte Quäntchen xy loszulassen

+ geistige Vorstellung:

beim Einatmen: nichts denken

beim Ausatmen: das, was Ihr loslassen wollt, über den Atem rauslassen...  
xy verlässt so meinen Körper...

Spätestens nach 5 Tagen spürt der Mitteleuropäer:

Es tut sich etwas. Man spürt, wenn es losgelassen ist.