

Anleitung zum Energiekreis

Die gesamte Übungszeit dauert circa 30 Minuten (danach kann je nach Gefühl weiter geübt werden). Übe so, wie es Deinem Zustand entspricht - sitzend, stehend oder liegend.

Bei der Übung nach der DEAN METHODE benötigt man keine Vorstellungen oder besonderen Gedanken. Ein ruhiges, aufmerksames Dasein ohne Erwartungen ist eine gute Ausgangsbasis.

Während der Übung wird die Zunge leicht an den Gaumen gelegt, so dass die Zungenspitze ihn berührt.

Beim Stehen oder Sitzen wende Dich bitte mit dem Gesicht nach Norden, oder alternativ in die Richtung, die sich nach Deinem eigenen Gefühl richtig anfühlt. Im Liegen positionierst Du Dich so, wie es sich am besten anfühlt.

Die ersten 5 Minuten lässt Du möglichst alles los und entspannst und sammelst Dich. Danach wird Meister Dean Li Energie übertragen, circa 15 - 20 Minuten lang.

Die letzten 5 - 10 Minuten fühlst Du nach und kommst entweder zurück oder übst einfach weiter, je nach momentanem Zustand.

Natürlich brauchst Du dabei nicht auf die Uhr zu schauen, der genannte Ablauf empfiehlt sich nur für die innere Vorbereitung. Mache alles nach Deinem Gefühl und lasse es geschehen.

Es gibt verschiedene Arten der Energieübertragung. Oftmals findet eine körperliche Energieübertragung statt, was auch unerwünschte Effekte mit sich bringen kann. Entweder bekommt der "Therapeut" dabei selbst Probleme oder der "Behandelte" bekommt die Probleme seines "Therapeuten" dazu. Die Energieübertragung von Meister Li geschieht durch den Kontakt mit unserem ursprünglichen Geist und ist daher ganz klar und rein. Die Veränderungen und Wahrnehmungen finden daher zuerst direkt auf der geistigen Ebene statt. Allerdings kann auch unser Körper sie zeitgleich wahrnehmen und/oder spüren. Dies fällt bei jedem sehr unterschiedlich aus. Egal was da ist oder nicht ist - bleibe gelassen und fühle.

Ein paar Hinweise für Eltern

Wenn die Kinder noch sehr klein sind, oder einfach noch nicht still mit geschlossenen Augen sitzen/liegen und die Zunge zum Gaumen hoch halten möchten oder können, lasse sie einfach in Frieden und dadurch zur Ruhe kommen. In diesem Fall ist es am besten, wenn die Kinder sich mit sich selbst beschäftigen und sich damit in einem zufriedenen Zustand befinden. Als Elternteil weißt Du aus eigener Erfahrung bestimmt gut, wie Du Dich und das Kind frühzeitig hierfür vorbereiten kannst. Wenn Kinder schlafen, ist es auch ein sehr guter Zustand für die Energieübertragung. Für Kinder, die älter sind und bewusst mitmachen können und möchten, gelten die gleichen allgemeinen Regeln wie für Erwachsene.

Die Energieübertragung wird jedes einzelne Kind in jedem Bewusstseinszustand erreichen.