

Die (eigene) Hand erkunden

Beginne damit, mit geschlossenen Augen deine Hand zu erkunden. Wie fühlt sich das Gewebe an? Warm/Kalt? Trocken/Feucht? Wo kannst du knöchernen Struktur wahrnehmen?

Stell dir vor, du hättest noch nie zuvor eine Hand erkundet. Sei neugierig, forschend.

Mach dir ein inneres Bild deiner Hand, bzw. der Hand des Partners/Partnerin.

Nun kannst du beginnen auch die einzelnen Finger zu erkunden. Jeder Finger ist einer Emotion, einem Chakra, einem Element zugeordnet. Du kannst den Finger halten (ca. 2-5 Minuten) oder ihn ausstreichen. Je nachdem, was dir angenehmer ist.

Viel Freude beim ausprobieren.

Finger	bei	Chakra	Element
<i>Daumen</i>	Sorgen, Einsamkeit, Schüchternheit	Manipura	Feuer
<i>Zeigefinger</i>	Angst, Unsicherheit	Anahata	Luft
<i>Mittelfinger</i>	Wut, Ärger	Vishudda	Raum
<i>Ringfinger</i>	Traurigkeit, Dumpfheit	Muladhara	Erde
<i>Kleiner Finger</i>	Stress, Perfektion, Überlastung, Vergesslichkeit	Svadhastana	Wasser
<i>Handinnenfläche</i>		Ajna	Geist

Das Finger-halten stammt aus der japanischen Heilkunst Jin Shin Jyutsu.