



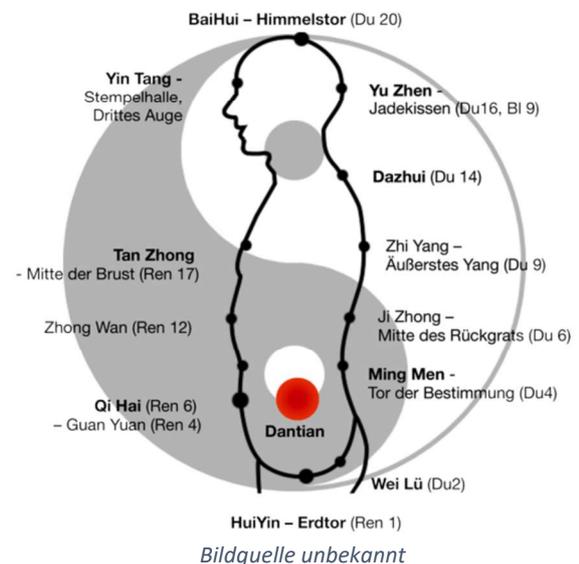
## Energietore im Fluss

Jedes der 5 Energietore in diesem Kurs, schwingt auf eine einzigartige Art und hat somit auch eine individuelle Wirkung auf uns sowie auf andere Lebewesen, sobald wir sie in Berührung mit diesen Toren bringen.

Dein Ziel sollte darin bestehen, dich in jedem einzelnen Tor zu üben und im Laufe der Zeit die Fähigkeit zu entwickeln, alle Tore gleichzeitig zu fokussieren. Dies erreichst du am besten, wenn du versuchst, diesen Prozess auf natürliche Weise geschehen zu lassen, ohne ihn krampfhaft zu erzwingen.

**Die Übungen zu den 5 verschiedenen Toren sind jeweils gleich aufgebaut:**

- ◆ Es beginnt mit einer Demo wie sich ein geschlossenes und offenes Tor auswirkt.
- ◆ Danach kommt die Übung dazu, dass du dieses Tor öffnen kannst, um den Durchfluss im ganzen Körper von dort aus zu machen.
- ◆ Danach folgt ein Video wie du das für andere Menschen, oder Tiere machen kannst.
- ◆ Anschließend findest du die kurze Variante der Übung für etwaige Wiederholungen.





## Energietore im Fluss

Mit der Zeit wirst du jenen Bereich entdecken, in dem es dir am leichtesten fällt, diese energetischen Tore zu aktivieren. Nutze diesen Bereich als Ausgangspunkt und beobachte genau, welche Empfindungen während der Übungen auftreten und wie sie sich nach der Übung anfühlen. Halte dieses Gefühl in Erinnerung und versuche es bewusst abzurufen – sei es während eines kurzen Wartemoments an der Kasse, an einer Straßenecke oder wann immer du dich in Gedanken damit verbindest.

Die wirkliche Entwicklung erfolgt durch konsequentes Training, sei es durch regelmäßige Wiederholung der Übungen einzeln oder in einer kontinuierlichen Abfolge. Doch ist es die Frequenz, mit der du diese Übungen im Laufe des Tages praktizierst, die letztendlich deine Fähigkeit zur Selbstverbesserung und zur Verfeinerung dieser Fokussierung steigern wird.