

533 Übung Kraftpunkt entstehen lassen

Für diese Übung ist oft eine **erfolgreiche Übung** in der Wahrnehmung des **Kraftraumes (532)** hilfreich.

Nimm eine **Übungshaltung** ein.

Spüre den **Unterbauch**, den Bauchraum, von mir auch „Kraftraum“ genannt.

Nimm wahr, was dort geschieht, **ohne zu bewerten**.

Lasse auch **subtile Wahrnehmungen** zu.

Vielleicht spürst du, dass sich z.B. ein **Raum** bildet?

Vielleicht spürst du, dass du dort **Energien** wahrnimmst?

Vielleicht spürst du, dass du da **Dynamiken** wahrnimmst, z.B. dass sich dort etwas bewegt, etwas pulsiert, was auch immer?

Und lasse auch zu, dass **Konzentrationen von Bewusstsein** wahrnehmbar werden z.B. als Verfestigung in unterschiedlichen Formen z.B. wie ein Ball, z.B. wie ein **Punkt**.

Von so einer Verfestigung eines mehr oder weniger harten Punktes, mehr oder weniger warm oder pulsiierend, von daher kommt die Bezeichnung „**den Kraftpunkt entstehen lassen**“.

Aber unabhängig davon, ob du so etwas wahrnimmst. Wichtig ist, dass du dass, was im Kraftraum passiert, wahrnimmst.

Bleibe bei den **Formen**, die entstehen und vergehen ohne sie beeinflussen zu wollen.

Nimm **Wandlungen** wahr.

Spüre was das **Gewahrsein** der Formen und der Wandlungen **in dir hervorruft**:

vielleicht vermehrte **Kraft**?

vielleicht eine **Zentrierung**

was auch immer.

Und du kannst auch **Kraft einladen**.

Vielleicht entsteht dann so etwas wie ein **Kraftpunkt**.