

Energetisches Do In



Verbinden ins Innerste

Dem Energetischen Do-In liegt das japanische Energieverständnis zugrunde. Über das Lösen von „Jaki“ – klebriger, müder, verbrauchter Energie aus dem System, kann „Seiki“ – vitale, klare, frische Energie nachströmen und den Organismus wieder mit Leben erfüllen.

Indem wir uns beim Üben auf die Meridianebene begeben, erreichen wir zugehörige Körperbereiche, Organe und Gewebe. Tiefliegende Ansammlungen von Jaki, (langfristige) Stagnationen, können in Bewegung kommen und Verbrauchtes, dem eigenen System nicht mehr Dienliches, kann freigegeben werden.

Wird z.B. ein Organ entlastet und erfrischt, so wird sich diese Veränderung nicht nur im Körperlichen bemerkbar machen. Die Bewegung wirkt in alle damit in Verbindung stehenden Ebenen unseres Lebens.

Die Kräfte für das körperliche, wie auch das psychische Gleichgewicht bekommen so die Möglichkeit, sich neu auszurichten. In uns beginnt das Leben wieder zu zirkulieren, wir werden klarer und entwickeln eine innigere und vertrauensvollere Beziehung zu unserer inneren Stimme und dem, was uns unser Körper vermitteln möchte.

Im Energetischen Do-In begeben wir uns, durch das Verlassen der gewohnten Geschwindigkeit, auf eine erweiterte Wahrnehmungsebene. Die Verlangsamung in Kombination mit dem Achten der eigenen Grenzen öffnet einen Raum, in dem sich Körper, wie auch Geist, entspannen können. In der Entspannung kann der Körper bis auf Zellebene nun beginnen sich neu auszurichten, aus dem Zur-Ruhe-kommen des Geistes kann neue Inspiration und Einsicht entstehen.

Durch das Verlangsamten und Den-Blick-nach-innen-richten verlassen wir unsere Komfort-Zone. Uns innewohnende Themen können plötzlich in den Bewusstseinsraum rücken, an die Oberfläche kommen. Indem wir an dieser Stelle in Kontakt bleiben, können wir Hinweise bekommen, die Schlüssel für einen selbstbestimmteren und selbst-bewussteren Weg darstellen.

Beim Üben, wie auch bei den anderen Tätigkeiten des Lebens, geht es nun nicht so sehr um die Quantität, sondern vor allem um das WIE, also die Qualität, in der wir üben.

Diese, auf das Wie bezogene Haltung zu verinnerlichen, bedarf regelmäßiger Pflege. Durch das Üben der Energetischen Do-Ins werden u.a. Qualitäten wie

- Spüribewusstsein
- Im Hier und Jetzt sein
- Fokus
- Klarheit
- Sich-einlassen/ In-Kontakt-gehen
- Dranbleiben
- die eigenen Grenzen respektieren

mehr und mehr in das gesamte Leben hineinwirken.

Energetisches Do In ist ein wirkungsvolles, therapeutisches Werkzeug, das uns jederzeit zur Selbsthilfe zur Verfügung steht. Es hilft uns selbst-bewusster zu werden und so mehr Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen.