

## **Die liebevoll heilende Schildkröte**

Die ist eine Übung zur Heilung des Herzens. Sie ist bei Depressionen und anderen emotionalen Problemen nützlich und wirkt ausgezeichnet auf den Kreislauf und die Nieren.

### Teil I

1. Sitzen Sie mit den Händen auf den Knien , die Handflächen nach unten gerichtet.
2. Atmen Sie ein. Streichen Sie mit beiden Handflächen über die Oberschenkel und den Bauch nach oben zum Herzbereich
3. Atmen Sie aus. Streichen Sie mit der rechten Hand über die Innenseite des linken Arms nach unten, bis über die Fingerspitzen hinaus.
4. Atmen Sie ein. Lassen Sie die rechte Hand über die Außenseite des linken Arms nach oben streichen.
5. Ziehen Sie die rechte Hand über die linke und zurück zum Herzen.
6. Beide Hände liegen wieder kurz auf der Brust.
7. Atmen Sie aus. Streichen Sie mit der linken Hand über die Innenseite des rechten Arms nach unten, bis über die Fingerspitzen hinaus.
8. Atmen Sie ein. Streichen Sie mit der linken Hand über die Außenseite des rechten Arms nach oben.
9. Ziehen Sie die linke Hand über die rechte Schulter und zurück zum Herzen.
10. Beide Hände liegen wieder kurz auf der Brust.
11. Atmen Sie aus. Schieben Sie beide Hände über den Bauch und die Oberschenkel nach unten zu den Knien.

(Ratziel Bander: Hsin Tao)