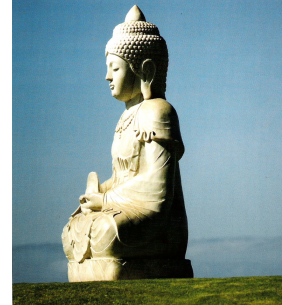


## *Der Ruhemantel*

Im Ruhemantel finden wir eine schützende Umhüllung, die schädliche Einflüsse fernhalten kann und gleichzeitig die eigene Mitte stärkt.



Grundstellung im schulterweiten Stand

1. Stelle Dir einen schönen Stoff vor; vielleicht wärmende Wolle oder kühlende Seide
2. Gib dem Stoff noch eine Farbe, die Dir gerade gut gefällt
3. Nun nimm den Stoff mit Deiner rechten Hand und lege ihn auf die linke Schulter
4. Nimm den Stoff mit Deiner linken Hand und lege ihn auf die rechte Schulter
5. Befestige hier den Stoff und lasse ihn vorne herabfallen, um die vordere Seite Deines Körpers zu umhüllen.
6. Beuge Dich bis zu den Füßen herab und ziehe den Stoff unter den Füßen hindurch
7. Richte Dich langsam wieder auf und umhülle mit der Geste der Hände die Rückseite der Beine und den Rücken bis zum Kopf
8. Ziehe den Stoff wie eine Kapuze über den Kopf bis tief in die Stirn
9. Lasse nun die Hände zurücksinken und spüre in die schützende Umkleidung Deines Ruhemantels.

Spüre, wie alle äußeren Eindrücke etwas gedämpft zu Dir durchdringen.  
Spüre den Schutz nach außen und zugleich Dich selber in der Mitte, wie in einem kleinen Raum. Du allein entscheidest, was und wieviel Du durch diesen Mantel hindurchlassen willst.

Du kannst diese Übung jetzt wiederholen, oder auch später immer wieder erneuern.

Mit Empfehlung von Ulla Bremer, [www.qigong-und-toepfern.de](http://www.qigong-und-toepfern.de)