



Aktivierung der Rückseite: Kopf und Becken verbinden

- Im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich.
- Eine Hand auf das Hinterhaupt legen.
- Die zweite Hand auf den unteren Rücken legen, idealerweise auf das Kreuzbein.
- Mehrfach tief ein- und ausatmen.
- Ganz auf die Wirbelsäule konzentrieren und darauf, eine Verbindung zwischen den Händen herzustellen.
- Mehrere tiefe Atemzüge halten.
- **Mit der Nenbutsu-Rezitation beginnen.**

Entspannt den Rücken und wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem.
Gleichzeitig öffnet sich der zentrale Meridian am Rücken, dadurch wird Energie freigesetzt.