



Von Bernhard Trenkle

Setze Dich in eine entspannte Haltung und schaue etwa 1 m vor Dir auf den Boden.

Schließe die Augen

Du kannst Dir vorstellen, dass in 1 m Abstand vor Dir eine große Truhe steht, sie kann aus Holz sein, aus Metall, was Einfaches oder auch ein Kunstwerk

Die Truhe ist offen

Lege all die Dinge rein, die Dir zu viel sind, die nerven, die dich überfordern, die dich aktuell ärgern, etc. ... das kann real sein oder auch symbolisiert

Schließe den Deckel der Truhe sorgfältig und suche Dir ein Schloss. Verschließe die Truhe sorgfältig und bewahre den Schlüssel auf.

Du kannst entspannt sitzen und auf die Truhe schauen. All die Dinge sind sicher verschlossen in der Truhe. Du fokussierst entspannt auf diese Truhe

Plötzlich steht die Truhe auf 3 m, auf 5 m, dann doch wieder auf 1 m, auf 3, auf 10, 5, 30 m, 10, 50, 30, 100, 50, 100, 30, 50, 10, 20, 5, 3, 5, 1 m

Du kannst die Truhe nochmal öffnen, reinschauen was in der der Truhe ist, wie sieht es jetzt aus, hat sich was verändert ...

Dann die Truhe wieder sicher verschließen

1 m, 3 m, 5 m, 3, 10, 5, 30, 50, 20, 100, 50, 100, die Truhe sieht anders aus auf diese Entfernung, 250, 50, 500, vielleicht nur noch wissen, die steht irgendwo dahinten ... 100, 500, 1 km, 500 m, 5 km, 10 km ...

Das steht irgendwo da hinten, weit weg ...

Dann wieder zurückholen über 10 km, 5, 3, 5 km, 2, 1, 1000 m, 500, 800

500, 300, 600, 200, 100, 80, 100, 50, 90, 30

50, 25, 30, 15, 10, 20, 5, 10, 3, 1 m

*Truhen-Technik nach Prof. Tianjun Liu, QiGong Laboratorium Peking Universität (adaptiert und modifiziert v. Bernhard Trenkle)

Diese Technik ist in dem Buch „Die Chinesische Truhe: Symptome symbolisieren und unbewußt auflösen“ von Tianjun Liu und Bernhard Trenkle im Carl-Auer-Verlag veröffentlicht.