



Acceptance and Letting Go

TE Day #4 in Basel – 29 Sept 2018
Henry Marshall, PhD & Marie-Paule Ricchi

Love is the healing power ^{3x}

It helps us to accept and let things go

Liebe ist die heilende kraft ^{3x}

Es hilft uns zu akzeptieren und loszulassen

9:00

Love is the healing power... It helps us to accept and let things go

Liebe ist die heilende kraft... Es hilft uns zu akzeptieren und loszulassen

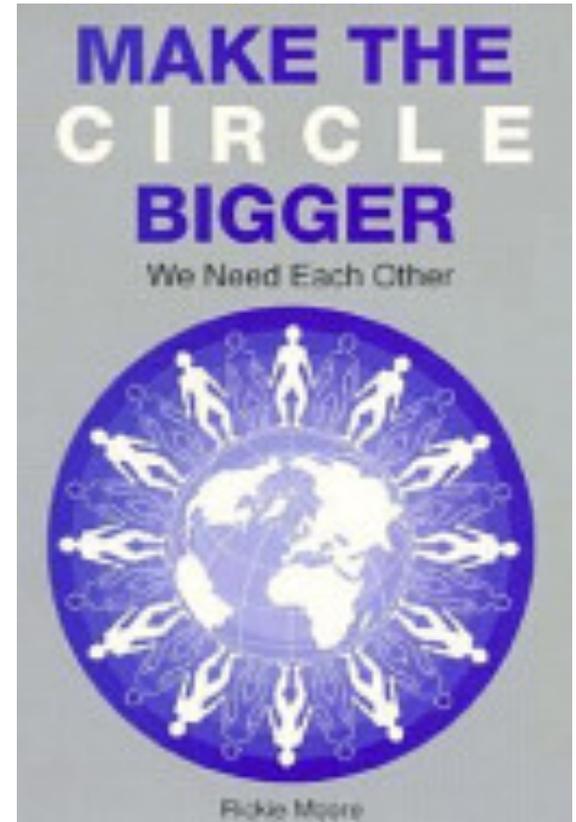
◇ **Intro group members. What do you want?**

◇ **Theme: "Acceptance and Letting Go" / "Akzeptanz und Loslassen"**

What do I need? What do I want? What are my intentions?

Was brauche ich? Was will ich? Was sind meine Absichten?

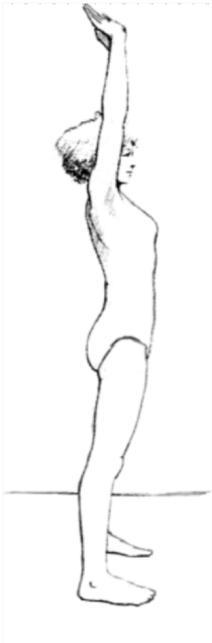
SEVEN STRETCHES for a Flexible Body



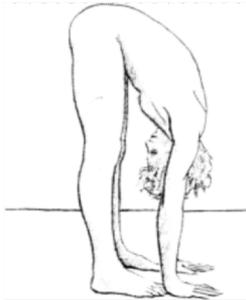
Rickie Moore

THE 7 STRETCHES

© Rickie Moore



First stretch
Stretch



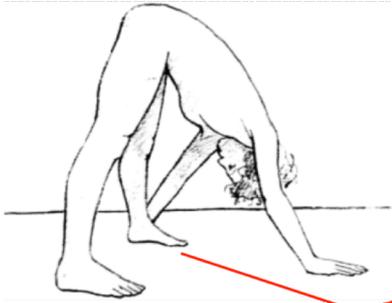
Second Stretch



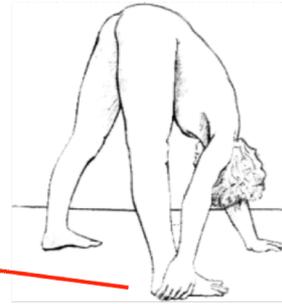
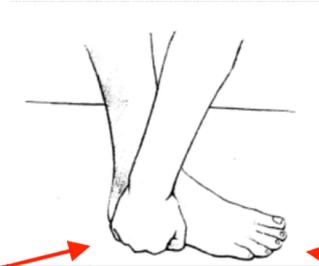
Third Stretch



Fourth



Fifth Stretch
Stretch



Sixth Stretch



Seventh

When you do the 7 stretches with a group **it is very important** to tell them to:

- Breathe in by the nose
- Breath out by the mouth

Always use first the left hand under the left foot, it is the "outflow", then charge up with the right hand under the foot, it is the "inflow".

ALWAYS end the 7 stretches with gratitude, by bringing your hands slowly with the palms together in front of your chest.

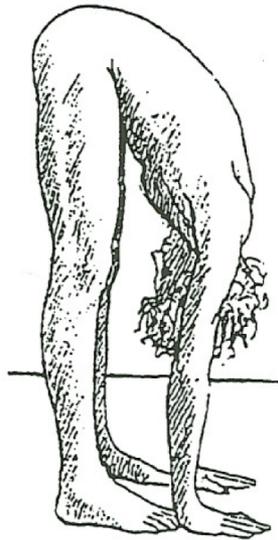
If you leave out one of the 7 stretches , that is OK, **but also tell the group!**

Flexibler Körper:

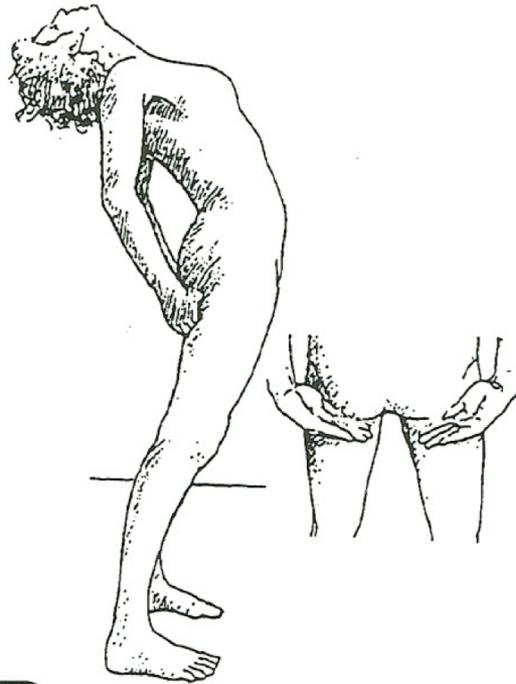
Sieben Stretches jeden Tag



1 Zum All



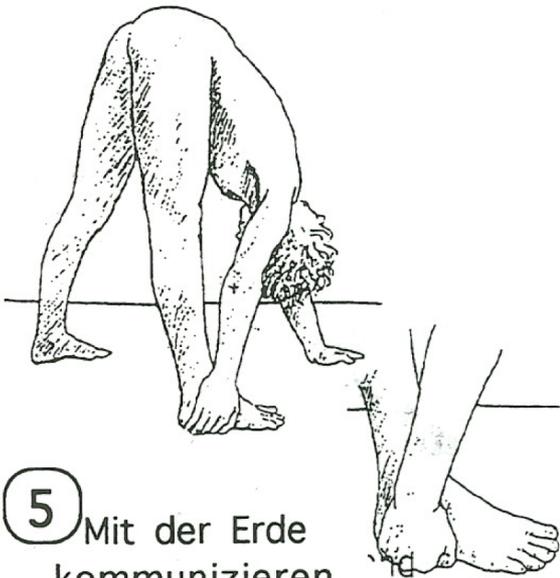
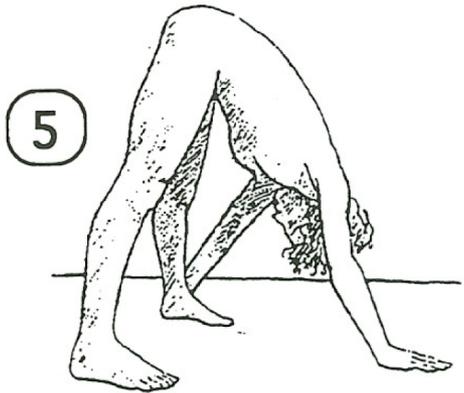
2 Zur Erde



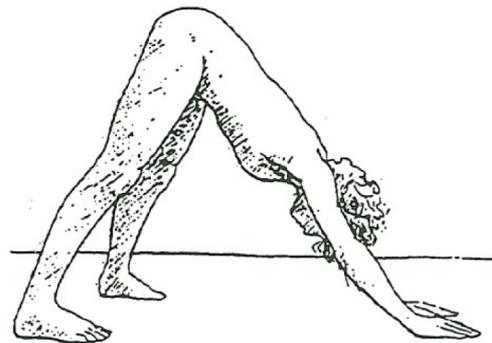
3 Zum All von meiner
Wurzel her



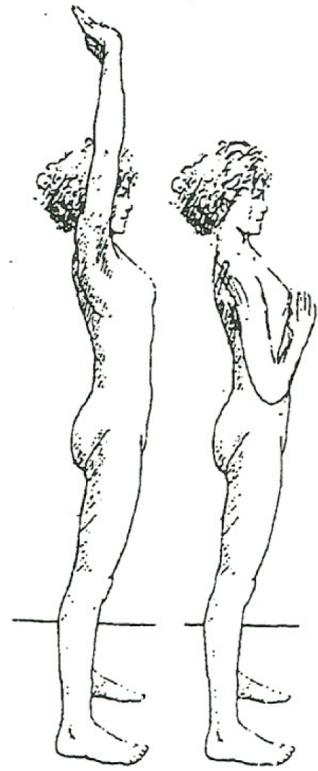
4 Zum All vom Bauch
und Herzen her



5 Mit der Erde kommunizieren



6 Ganz im Einklang mit oben und unten



7 Der Dank

Flexibler Körper:

7 Stretches jeden Tag

- 1 Erstes Stretching: Nimm diese Stellung wenigstens für die Dauer von zwei bis drei tiefen Atemzügen ein, ansonsten so lange, wie du spürst, daß es dir guttut und keine Beschwerden bereitet. Stehe aufrecht, die Füße parallel in Schulterabstand auseinander. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nach ein paar Atemzügen hebst du die Arme langsam empor und streckst sie zum Himmel. Die Hände sind schulterweit auseinander. Bring die Oberarme nah an die Ohren, halte die Arme gerade und parallel zueinander ... und streck dich, soweit du nur irgend kannst, indem du weiter durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmest.
- 2 Zweites Stretching: Bleibe in dieser Stellung mindestens eine Minute lang. Du atmest durch die Nase ein und durch den Mund aus und beginnst, die Handflächen gegen den Boden zu stemmen und langsam die Hüften nach oben zu drücken. Wenn du dich auf die Hüften konzentrierst, wie sie in Richtung Himmel steigen, fällt es dir leichter, die Kniesehnen zu dehnen, und auf diese Weise bekommst du die Beine eher ganz gestreckt. Entspanne die Nackenmuskulatur, laß den Kopf einfach baumeln ... und genieße deinen Zustand.
- 3 Drittes Stretching: Du stehst mit leicht angewinkelten Knien, die Füße bilden eine senkrechte Linie mit den Schultern, Fußspitzen geradeaus, die Daumen fest in die Falte unter den Pobacken gedrückt. Beuge dich nach hinten und schau zum Himmel. Ziehe die Schultern zurück, drücke das Herzzentrum nach vorne. Dein Körper sollte jetzt von den Füßen bis zum Kopf eine durchgehende, anmutige Kurve beschreiben. Dies ist keine schwierige, anstrengende Stellung ... entspanne dich und gib dich ihr ganz hin.

- ④ Viertes Stretching: Greife nach deinen Fersen (rechte Hand an die rechte, linke Hand an die linke Ferse), atme ein und strecke den Bauch zum Himmel hoch, wobei der Kopf locker nach hinten herabhängt. Die Arme sind vollkommen gestreckt, die Ellbogen durchgedrückt. Diese Stellung fällt den meisten von uns recht schwer, aber mit beharrlicher Übung wird sie leichter. Je tiefer du atmest, desto leichter wird es.
- ⑤ Fünftes Stretching: Die Füße stehen ungefähr einen Meter auseinander, und die Hände stützen sich ca. einen Meter vor den Füßen auf, so daß Hände und Füße ein gleichseitiges Dreieck bilden. Mit dem Po in der Luft siehst du nun wie eine vollkommene Dreiecks-Pyramide aus. Während die rechte Hand auf der Stelle bleibt, schiebst du die linke Hand von außen unter die Ferse des linken Fußes und trittst leicht mit der linken Ferse auf die Finger. Dadurch werden die Reflexpunkte in den Fingern der linken Hand aktiviert. Laß den Kopf entspannt gegen den rechten Arm hängen und achte darauf, daß die Füße und die rechte Hand gleich weit voneinander entfernt sind.
- Setze die Übung fort, aber diesmal mit der linken Hand einen Meter vor den Füßen und der rechten Hand unter der rechten Ferse.
- ⑥ Sechstes Stretching: Lege die rechte Hand neben die linke. Die Füße sind weiterhin einen Meter voneinander entfernt, die Hände einen Meter davor, dicht beieinander. Bringe das Hinterteil soweit wie möglich himmelwärts. Halte die Arme gestreckt und laß den Kopf entspannt an ihnen ruhen, so daß du ein vollkommenes Tetraeder (Dreieckspyramide) bildest. Genieße.
- ⑦ Siebentes Stretching: Bewege die Füße schrittchenweise bis auf Schulterabstand aufeinander zu, und laufe dann mit den Händen auf die Füße zu. Strecke langsam mit einem tiefen Einatmen nach und nach die Wirbelsäule, bis du wieder ganz aufrecht stehst. Atme tief durch und erlebe, was du für dich getan hast. An diesem Punkt sind unsere Bedürfnisse von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Eine Möglichkeit ist es, dich auf etwas zu besinnen, wofür du dankbar bist. Danach kannst du dich einige Minuten im Stehen oder auf dem Rücken liegend auszuruhen.

Chakra Yoga

Archer Pose 1st

Sat Kriya 2nd

Stretch Pose/Breath of Fire 3rd

Bear Grip at Heart 4th

Neck Roll 5th

Opening Third Eye 6th

Pressure on Crown of Head/Pull off energy 7th

→ Guided Journey, message from Higher Self Director at the NEXT STEP CINEMA

“What to Accept / What to Let Go”

→ Draw impressions / messages from the NEXT STEP CINEMA

10:30 – 10:45 Break

◇ Kodanada Rama

→ Share about the message

→ Share about what NEED, WANT, INTEND in order to do this.

◇ Kodanada Rama chant and dance →

→ Move body parts in new ways... DANCE EXPERIENCE ... intention “ACCEPTANCE”

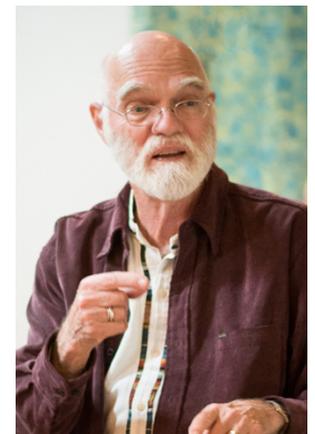
→ Be in different body parts on the floor, sit down on the knees, stand up with feet on floor, and jump. Make contact with other participants.

**KODANDA RAMA PAHI /
PATTABHIRAMA PAHI /
HARA HARA GANGA /
SHIVA SHIVA GANGA /
SHANKARA GANGA /
JAI PANDURANGA**

TRI ENERGETICS[®]

Rickie Moore, PhD
Henry Marshall, PhD
www.tri-energetics.com

<i>SPIRIT</i>	<i>CURIOSITY</i>	<i>INTENTIONS</i>
<i>MIND EMOTIONS</i>	<i>COMPASSION</i>	<i>WANTS</i>
<i>BODY</i>	<i>FLEXIBILITY</i>	<i>NEEDS</i>



- ◇ **TE map – everything in us is connected to everything else. Change one thing, the whole system changes. TE can help us with acceptance and letting go. It teaches “Know what you need, say what you want, have clear intentions.” An important aspect of this is simplifying what you want so that you can say it clearly.**

Simplifying Complex Feelings

Start with one mode or attitude (Anger, Sadness, Joy Fear), rather than two at a time or the whole state of mind.

A shift in a single mode opens a path to integrate it and change the general state of mind.

Vereinfachen Sie komplexe Gefühle

Beginne mit einem Modus oder einer Einstellung (Wut, Traurigkeit, Freude) und nicht mit zweien oder dem ganzen Geisteszustand.

Eine Verschiebung in einem einzelnen Modus öffnet einen Weg, um sie zu integrieren und den allgemeinen Geisteszustand zu verändern.

Simple feelings & complex feelings

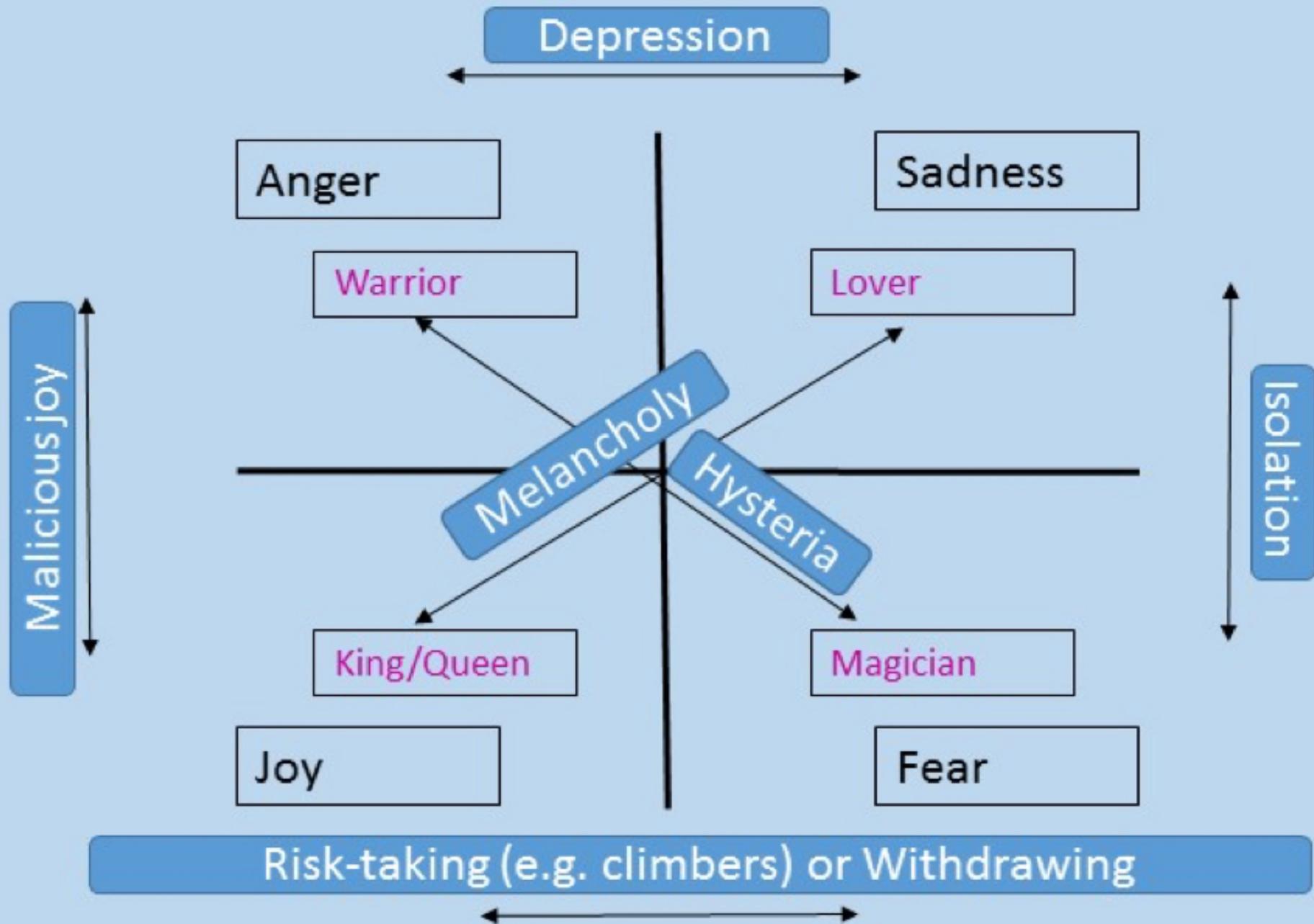
Four different modes of being or behavioral attitudes (Anger, Sadness, Joy, Fear).

Combined with one another they produce complex feeling states (e.g. Sadness and Fear together lead to a state of Isolation).

Einfache Gefühle & komplexe Gefühle

Vier verschiedene Seins- oder Verhaltensweisen (Wut, Traurigkeit, Freude, Angst).

Zusammen ergeben sie komplexe Gefühlszustände (Zum Beispiel führen Traurigkeit und Angst zusammen zu einem Zustand der Isolation).



Acceptance and Loss / Akzeptanz und Verlust (Kübler Ross Model)



Schock und
Verleugnung → Zorn → Verhandeln → Depression → Akzeptanz

- **Share examples of Satisfy needs, Simplify wants, Clarify intentions.**

12:45 LUNCH

Exercise during lunch to practice acceptance

One shares what is really important to them to accept / to let go

Other listens deeply – not commenting or judging – really hearing

INTENTION is to say what you NEED, what you WANT, what you INTEND

14:15 Begin after lunch

◇ → **group photo**

◇ → **Om Ham Hanumate Namaha (move, sing, victory and strength)**

OM HAM

HANUMATE

NAMAHA

- ◇ **Share re. exercise on the break**
- ◇ **Emotional release with partners – little bit of personal work**
- ◇ **Stress-reduction body work with partner**

Releasing



Arm pull (standing, with two helpers) – Stand with feet grounded and your hips relaxed. Raise your arms shoulder high to ninety degrees with your hands relaxed and fingers pointing upward. Take the hands of your helpers in a way that lets you hold hard without hurting their fingers. Relax your throat and jaw, push your chest forward, let your head look slightly up. Pull down hard with your arms and make a long deep sound from your belly. Use all your breath to make the sound. Continue. Go deeper into the sound and feelings. Let yourself relax and enjoy your power. Maybe you will even feel like laughing.

Stress Reduction Bodywork

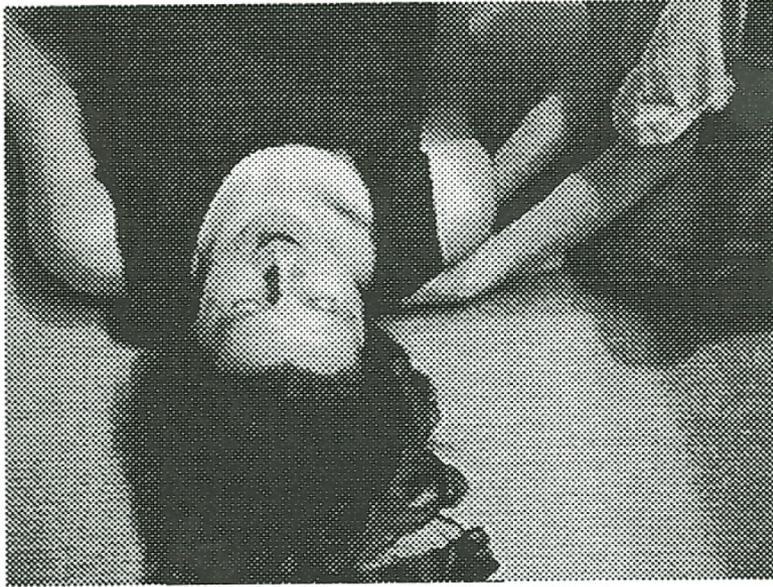
Michael Schönen:

Den ***STRESS*** herausziehen...

Leben ohne gestreßt zu werden, das dürfte heutzutage den Wenigsten gelingen. Aber es ist schwer füreinander da zu sein, wenn Du gestreßt bist. Und sich hinzugeben ist dann völlig unmöglich. Bleibt also nur eine Möglichkeit: Raus mit dem Streß aus dem Körper.

Dies zu tun, ist etwas, daß sich gut anfühlt; und Du kannst es als ein Geschenk Deinem Partner/Deiner Partnerin geben.

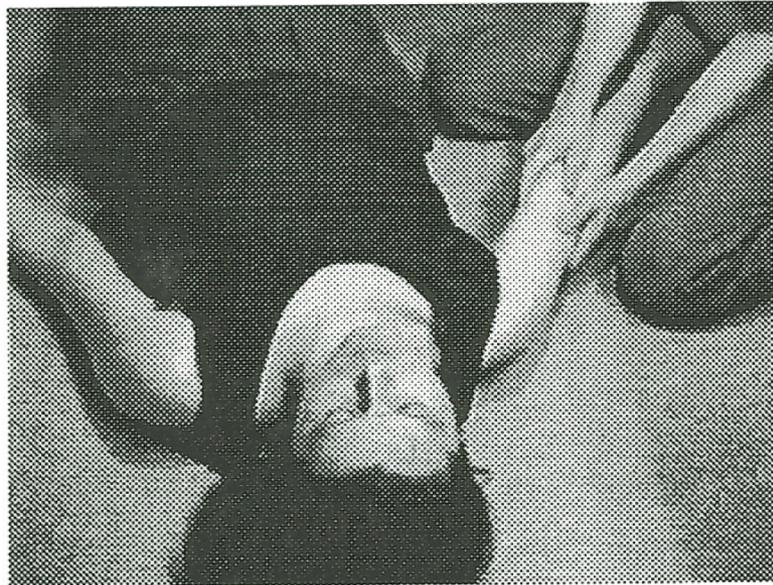
Eine/r liegt auf einer nicht zu harten Unterlage - auf dem Boden oder auf dem Bett. Es sei genug Platz, daß Du um sie/ihn "herumgehen" kannst. Der hier beschriebene Ablauf ist ein Muster, nicht Dogma, flechte Deine eigenen Ideen ein und bleib flexibel ...



1 Setze Dich auf die rechte Seite Deines Partners. Zunächst die Hände kräftig reiben (palmieren), das verstärkt den Energiefluß enorm!

Lege beide Hände unter die Schulter, soweit, daß Du das Schulterblatt ganz erfühlen kannst. Nur berühren und Kontakt aufnehmen - etwa eine Minute. Dann beginne die Schulter zu schockeln, d. h. in einem gleichmäßigen Rhythmus anzuheben und loszulassen, vibrierend zu schütteln.

Während der ganzen Behandlung tut es sehr wohl, wenn der/die Empfangende einen Ton macht, z. B. AAA UUU OOO MMM HHH. Dabei den Mund einfach öffnen, die Luft herausfließen lassen - mit dem Ton geht der Streß weg.



2 Nachdem Du einige Zeit geschockelt hast, den Arm entlang Richtung Hand herunterstreichen mit Druck und melkenden Bewegungen. Wiederhole dies einige Male.

3 Dann die Hand greifen und den Arm anheben. Mit leichtem Zug in lockere Schwingung versetzen. Arm vorsichtig ablegen.

4 Jeden Finger einzeln melkend ausziehen. Es muß dabei nicht unbedingt knacken, aber wenn es geschieht, ist es ok. Nur nicht forcieren.

Du ziehst nicht fließende Energie aus ihm/ihr heraus. Schüttele Deine eigenen Hände aus. Pflanzen und Katzen (auch manche Hunde) mögen diese Energie und wandeln sie um. Oder schenke sie der Erde zurück. Nur schüttele sie nicht auf Deinen Partner zurück.



5 Gehe zum anderen (linken) Arm und zur anderen Hand und behandle sie wie in den Nummern 2 - 4.

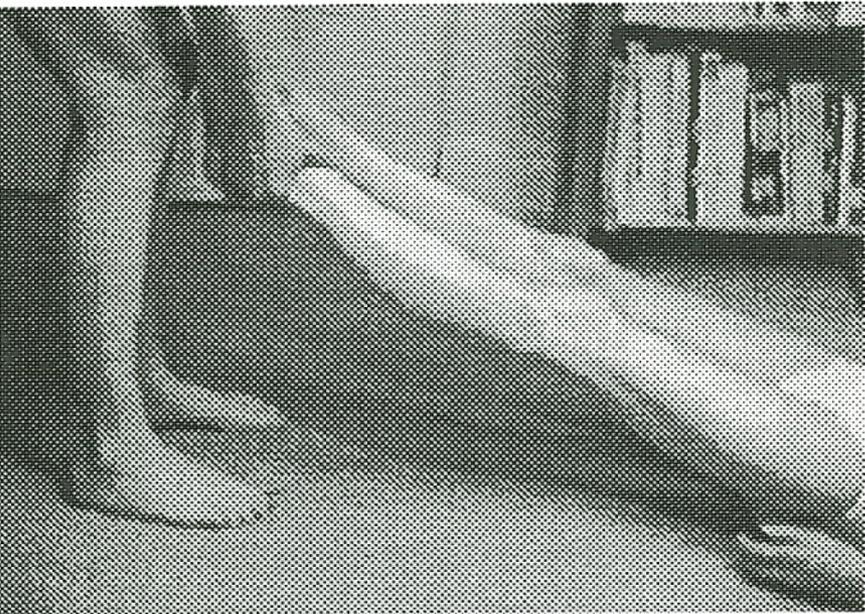
6 Weiter geht es am rechten Bein. Beginnend mit dem Oberschenkel bis hinunter zu den Zehen mache die gleiche Bewegung wie bei dem Arm. Das Bein ist etwas schwieriger zu melken-drücken-streichen. Atme gut und überanstreng dich nicht. Bleibe in Deinem Rhythmus - ruhige klare Bewegungen.

7 Die Zehen verdienen individuelles Melken wie die Finger.

8 Führe dieselbe Behandlung (Nummern 6 und 7) am linken Bein und Fuß durch.*)

*) **Variante** zu dem in den Nummern 1 - 8 beschriebenen Ablauf: Statt der Reihenfolge "Arm - Arm - Bein - Bein - Kopf" kannst Du auch in der Reihenfolge "rechter Arm - rechtes Bein - linkes Bein - linker Arm - Kopf" vorgehen, also Deine/n PartnerIn gegen den Uhrzeigersinn umkreisen.





9 Nach der Behandlung des zweiten Beines hebe beide Beine an den Fußknöcheln und wiege sie und schüttele sie leicht. Der ganze Körper kommt dabei in sanfte Schwingung.

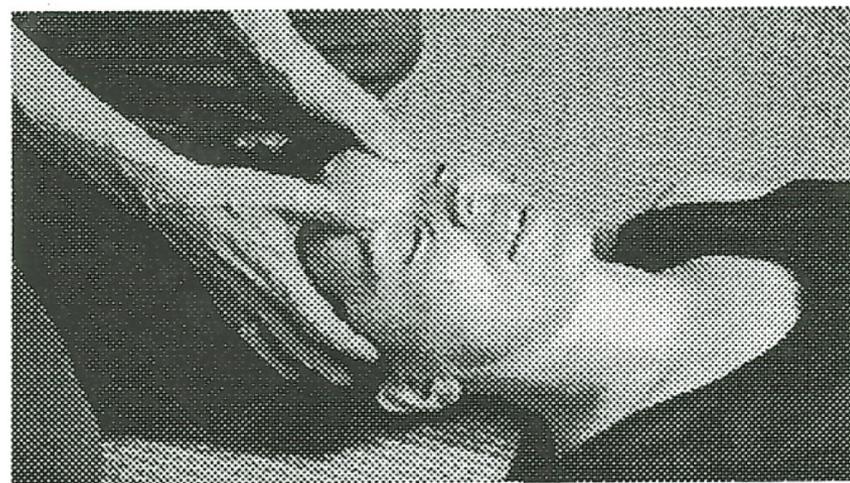
Die Beine wieder vorsichtig ablegen.



10 Sitze nun beim Kopf Deines Partners, im Fersensitz oder mit gespreizten Beinen. Gib von oben Druck auf beide Schultern mit flachen Händen - drei Atemzüge lang. Während der Partner ausatmet, drücke die Schultern fest hinunter. Lass nach in dem Druck, wenn er/sie ausatmet.



11 Beide Hände formen eine Schale unter dem Kopf. Mit massierenden, kraulenden Bewegungen hole alle Haare unter dem Kopf hervor in Richtung Deines Schoßes.



12 Das Gesicht austreichen. Zwischen den Augenbrauen (drittes Auge) Daumen aufsetzen, Handballen auf der Stirne, Finger an den Schläfen. Die Daumen machen deutlich Druck. Gleichzeitig ziehst Du sie über die Augenbrauen bis zu den Ohren hinunter. Etwa 3 - 4 Male diese Bewegung und dabei immer ein Stück höher wandern auf der Stirne.

Wenn du die anderen "Linien" des Gesichts entlangfährst, sei sehr zärtlich. Der Bereich um das dritte Auge verträgt schon einigen Druck.

13 Die Gesichts-Entstressungslinien laufen zum Ohr.



Dem Ohr gib nun eine gute Knetmas-
sage. Vielleicht mal wieder Deine
Hände ausschütteln.

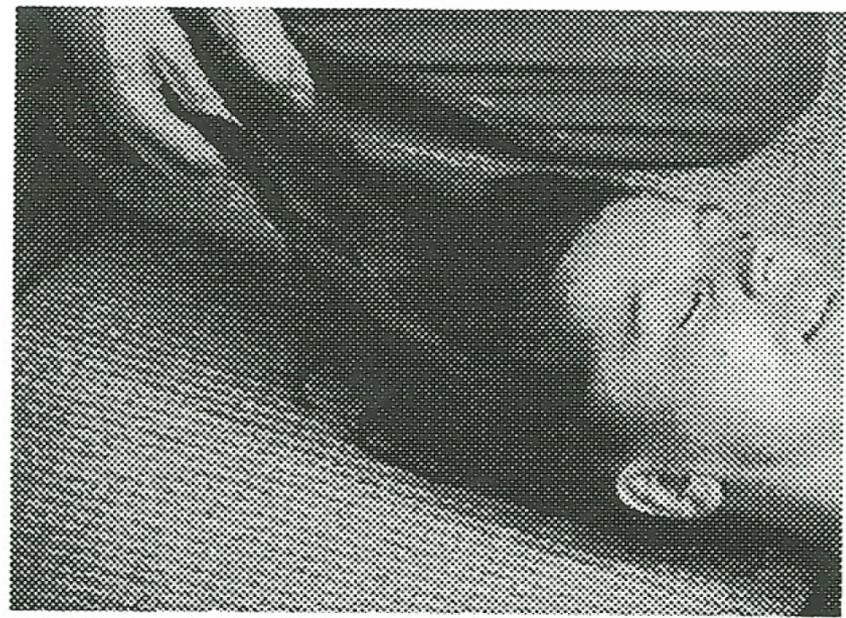


14 Die Kopfhaut der meisten Menschen verträgt
Druck auch sehr gut. Bleibe mit den Fingerspitzen an ei-
nem Punkt, drücke und kreise gleichmäßig (wie beim
Haarewaschen) - nicht kratzen oder reiben.

Dann versetze die Fingerspitzen, so daß Du nach und
nach die ganze Kopfhaut drückend-kreisend massiert
hast.



15 Nun ziehe den Streß noch aus den Haaren heraus. Benutze die Finger wie einen Kamm oder eine richtige Bürste.



16 Zum Schluß lege nochmal die Hände auf die Schultern. Das balanciert die Energie der beiden Körperhälften und markiert einen Schluß.

Laßt Euch Zeit, bevor Ihr die Rollen wechselt. Die ganze Massage braucht nicht viel mehr als eine viertel Stunde zu dauern. Das hilft schon, soooo viel Streß abzubauen.



16:30 Pause

◇ → Om Sri Ram – candle ceremony letting go what needs to be let go

OM SRI RAM

JAI RAM

◇ Round of “what are you taking home?”

◇ Okay sharing contact info with each other and Okay to receive email event info

17:00 Close

Resources

Clinton Callahan

<https://possibilitymanagement.org/>

Simplify Complex Feelings / Vereinfachen Sie komplexe Gefühle

Vivian Dittmar

<https://viviandittmar.net/>

Feelings & Emotions / Gefühle & Emotionen

Elisabeth Kübler-Ross

https://en.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_K%C3%BCbler-Ross

Acceptance / Akzeptanz

Tri-Energetics and Inner Peace

<http://tri-energetics.com/> and www.inpeacenet.com

Events, publications, recordings, and inspiration



curiosity

intentions

spirit

mind
emotions

compassion

wants

needs

body

flexibility