Piko Piko-Übungen

„Piko“ bedeutet auf Hawaii Bauchnabel und „Piko Piko“ bedeutet von Zentrum zu Zentrum. Früher begrüssten sich die Hawaiianer sogar mit der Frage: „Pakeo piko?“: Wie geht es deinen Zentren? Als Hauptzentren wurden Scheitel, Nabel und Genitalien angenommen. Im hawaianischen Schamaninsmus nach Serge King wird die energetische Balance im Organismus durch atemsynchrone Verlagerung der Aufmerksamkeit erreicht: Atem und Aufmerksamkeit verbinden energiereiche Körperstellen mit energiearmen. Das Prinzip ist sehr einfach und in allen Lebenslagen anwendbar. Die Übungen sind bewusst unspezifisch gehalten. Man überlässt dem Körperwissen die Freiheit ein Problem so zu lösen, wie es angezeigt ist. Bewusst gibt man nur das Ziel vor, der Weg bleibt dem Unbewussten überlassen.
Im Text gebrauche ich die Wörter Ku und Lono. Dies sind Begriffe aus dem hawaiischen Denken. Ku ist das Wissen der Ahnen, es wird motiviert durch Lust, es ist Körperwissen. Lono denkt, plant, kann logisch ableiten und ist motiviert durch Erfolg, Gewinnen. Dieser Teil kann auch in die Zukunft planen und Frust in Kauf nehmen für späteren Erfolg.

1. Piko Piko-Grundübung

Einatmen mit der Aufmerksamkeit beim Scheitel.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.

2. Energie verteilen mit Himmel und Erde

Einatmen mit der Aufmerksamkeit beim Scheitel.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei den Genitalien oder Füsse.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.

Hier kann man stoppen oder der Energie mehr Raum geben und sie verdünnen:
Einatmen mit der Aufmerksamkeit einen halben Meter über dem Scheitel.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit einen halben Meter im Boden.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Als nächstes kann man den Ort der Aufmerksamkeit in fünf Atemzügen immer mehr erweitern, bis man im unendlichen All und im Erdinneren einatmet . Zum Ausatmen bleibt man mit der Aufmerksamkeit jeweils beim Nabel.

3. Schutz durch Harmonisierung

Als erstes führt man die Piko Piko-Grundübung aus.
Dann verlagert man Aufmerksamkeit beim Einatmen nach folgendem Muster:
Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei der linken Schulter.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei der rechten Schulter.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei der linken Hüfte.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei der rechten Hüfte.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei den Genitalien oder den Füssen.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.
Einatmen mit der Aufmerksamkeit in der Herzregion.
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel.

Dann atmet man mit der Aufmerksamkeit beim Nabel ein. Beim Ausatmen verteilt man die ganze Energie vom Nabel aus als Licht- oder Energiehülle um seinen Körper und lädt diese Energie mit dem Gedanken „Harmonisiere“ auf.
Dieses Wort zeigt, dass es dabei nicht um die Abwehr von Unerwünschtem geht. Statt dessen vertraut man sich der inneren Führung an. Sie weiss am besten, welche Erfahrungen wir brauchen und wie wir sie in unser Leben integrieren können.

4. Entspannung fördern mit den „Vier Ecken“

Einatmen mit der Aufmerksamkeit bei beiden Schultern
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit bei beiden Hüften.
So lange wiederholen, bis sich Entspannung einstellt.

5. Harmonie zwischen zwei Personen fördern

Die linke Hand ist oben, die rechte Hand unten. Sie dürfen, aber müssen sich nicht berühren. Man atmet mit der Aufmerksamkeit in der linken Hand ein und in die rechte Hand aus.

Das kann man auch im Kreis mit mehreren Personen machen.

6. Schmerzen behandeln

- **Eigenbehandlung**
  Mit der Aufmerksamkeit beim Nabel einatmen und beim Schmerzpunkt ausatmen. Bei starken Entzündungsprozessen kann man beim Schmerzpunkt einatmen und bei Händen oder Füssen ausatmen.

- **Behandlung für andere**
  Als erstes eine Piko Piko-Grundübung durchführen. Dann mit der Aufmerksamkeit beim eigenen Nabel einatmen. Beim Schmerzpunkt des Gegenübers mit möglichst viel Liebe und Energie ausatmen und dazu summen. Es ist auch möglich, den Schmerzpunkt während dessen zu berühren. Berührung vermittelt mehr Sinneseindrücke und beeinflusst das Unbewusste (Ku) tiefer.
  Wenn die Schmerzen zunehmen, bedeutet dies wahrscheinlich, dass der Schmerz aus emotionalen Gründen von Ku (Unbewussten) und Lono (Ego) festgehalten wird. Sprich mit dem Unbewussten wie mit einem Kind und erkläre ihm, dass es der richtige Zeitpunkt und ein genügend sicherer Ort ist, um den Schmerz jetzt loszulassen. Das Ego hält den Schmerz durch ständiges Kritisieren und in Frage Stellen fest. Es braucht zur Lösung rational verständliche Erklärungen.

7. Loslassen durch Vergebung

Wird ein Schmerzpunkt oder eine unerwünschte Qualität aus emotionalen Gründen aufrecht erhalten, kann man eine universelle Vergebung anwenden. Dazu stellt man sich ein Symbol dafür mit möglichst allen Sinnesqualitäten ausgestattet vor. Man berührt den Schmerzpunkt und sagt dazu „In welchem Zusammenhang dies (Schmerz, Emotion etc.) auch immer steht - ich vergebe bedingungslos und in allen Zeiten - und es wird mich für immer verlassen.“

8. Spezifische Energie integrieren

Erinnere dich an einen Ort, der für dich Frieden bedeutet. Erinnere dich mit allen Sinneswahrnehmungen. Sieh, spüre, rieche und höre diesen Ort so intensiv wie möglich.
Gehe nun beim Einatmen mit der Aufmerksamkeit an diesen Ort. Beim Ausatmen richtest du deine Aufmerksamkeit zum Nabel.
Man kann diese Übung auch mit einem Tier, einer Pflanze, irgendeinem Gegenstand machen und auch für jedes Gefühl, mit dem man in Kontakt kommen will und dessen Stärke man in sich aufnehmen will. Allgemeine Begriffe wie „Frieden“ sind für das Ku zu abstrakt. Es braucht konkrete Sinneseindrücke.

9. Ein Ziel erreichen mit Liebe und Macht

Stell dir das Ziel, das du erreichen willst so vor, wie wenn du es schon erreicht hättest. Fühle dich so, bewege dich so, höre deine Stimme, rieche dich in deinem neuen Zustand. Lasse dir jetzt ein Symbol geben für die Liebe und Begeisterung die du brauchst, um dein Ziel zu erreichen.
Dann lasse dir ein Symbol für die Macht geben die du brauchst , um dein Ziel zu erreichen.
Atme nun mit deiner Aufmerksamkeit auf dem Symbol für Liebe ein und mit deiner Aufmerksamkeit beim Bauchnabel aus. Dann atmest du mit deiner Aufmerksamkeit beim Bauchnabel ein und atmest mit deiner Aufmerksamkeit auf dem Symbol der Macht aus.
Mache das so mindestens je drei Atemzüge lang.
Mache diese Übung zweimal täglich zwei Wochen lang und lasse dich überraschen.