



# Forgiveness-Vergebung

TE Day #6 in Basel \* 9 Feb 2019

Henry Marshall, PhD & Marie-Paule Ricchi



**HIS FAULT**

**HER FAULT**

**THEIR FAULT**

**NOT ME**

**Love is the healing power <sup>3x</sup>**

**Love is the power of forgiveness**

**Liebe ist die heilende kraft <sup>3x</sup>**

**Liebe ist die Kraft der Vergebung**

# Forgiveness - Vergebung

- What's love got to do with it?  
Was hat Liebe damit zu tun?
- Forgiveness as a practice and a tool  
Vergebung als Praxis und Werkzeug





FORGIVENESS – What are your beliefs?

forget?

minimize?

you're a chump?

VERGEBUNG – Was sind deine Überzeugungen?

vergessen?

minimiert?

du ein Trottel bist?

## FORGIVENESS

does not mean you have to forget

does not minimize your experience

doesn't mean you're a chump

## VERGEBUNG

bedeutet nicht, dass Sie vergessen müssen

minimiert Ihre Erfahrung nicht

Das heißt nicht, dass du ein Trottel bist



## FORGIVENESS

does not depend on the other person

is an ongoing process

is for your health and well being

## VERGEBUNG

hängt nicht von der anderen Person ab

ist ein fortlaufender Prozess

ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Express the emotion.

Reframe the story.

Rebuild safety.

... Let go.

Drücke die Emotionen aus.

Reframe die Geschichte.

Sicherheit neu aufbauen.

... Loslassen.

Express the emotion.

Reframe the story.

Rebuild safety.

... Let go.

Drücke die Emotionen aus.

Reframe die Geschichte.

Sicherheit neu aufbauen.

... Loslassen.

Releasing

Sharing

Connecting

Ceremony

Freigeben

Teilen

Verbinden

Zeremonie



spirit

mind

body

compassionate

flexible

curious

intention

wants

needs



**forgiveness**

## *Forgiveness*

- Is a NEED of the high level of MIND/EMOTIONS and surely of SPIRIT.
- is a star in our TE cosmos.

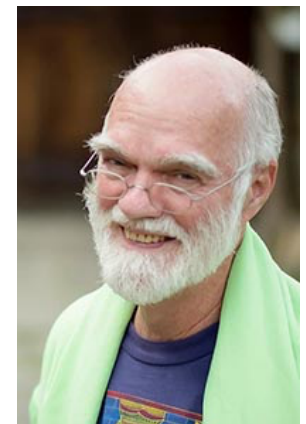
## *Vergebung*

- ist ein Bedürfnis des hohen Niveaus von MIND / EMOTIONS und sicherlich von SPIRIT.
- ist ein Star in unserem TE-Kosmos.

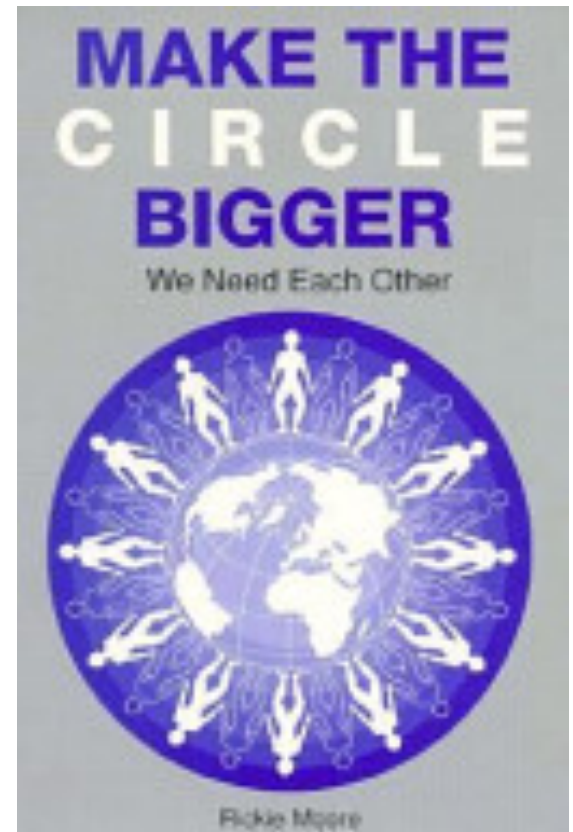
# TRI ENERGETICS®

Rickie Moore, PhD  
Henry Marshall, PhD

<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>



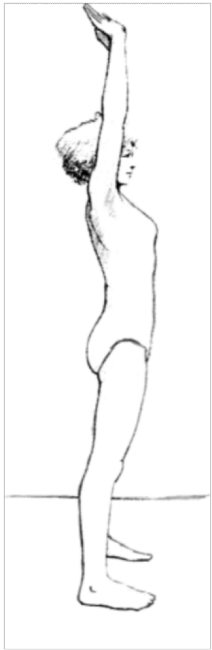
# SEVEN STRETCHES for a Flexible Body



Rickie Moore

# THE 7 STRETCHES

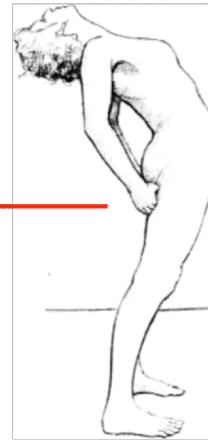
© Rickie Moore



First stretch  
Stretch



Second Stretch

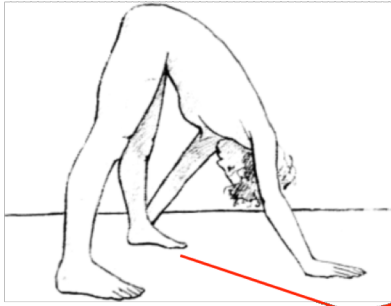


Third Stretch

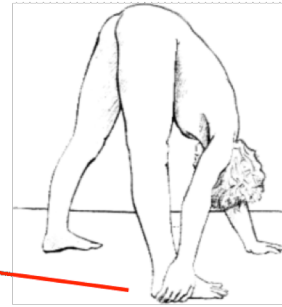
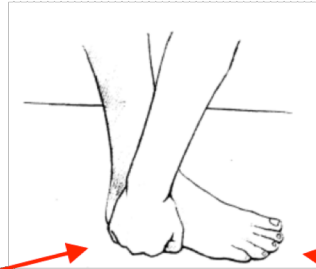


Fourth





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

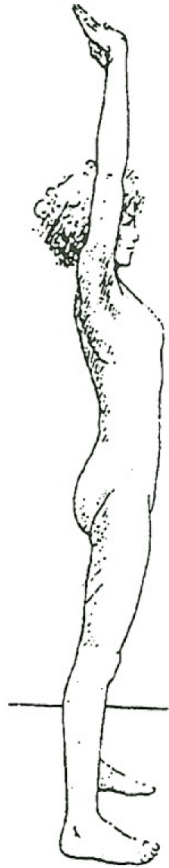
Always use first the left hand under the left foot, it is the "outflow", then charge up with the right hand under the foot, it is the "inflow".

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

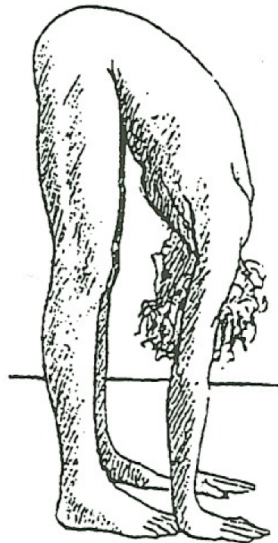
If you leave out one of the 7 stretches , that is OK, **but also tell the group!**

# Flexibler Körper:

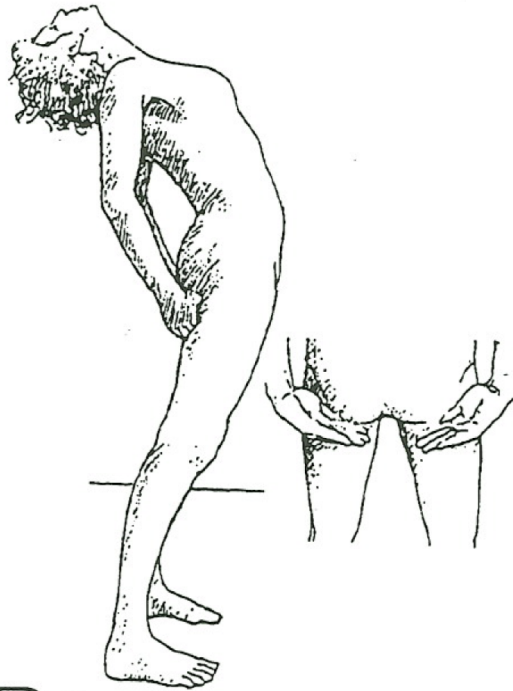
## Sieben Stretches jeden Tag



1 Zum All



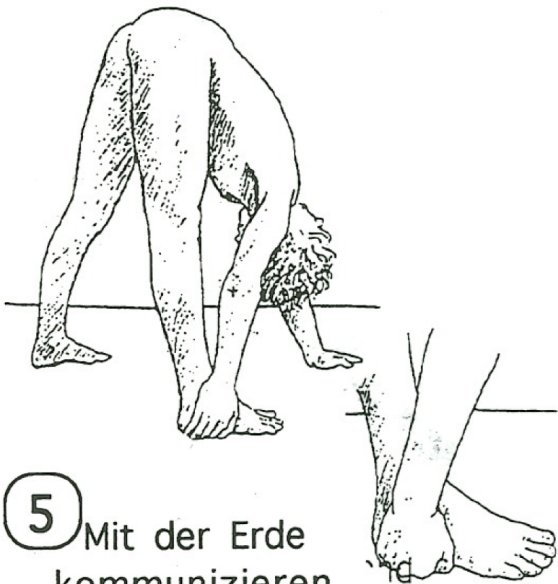
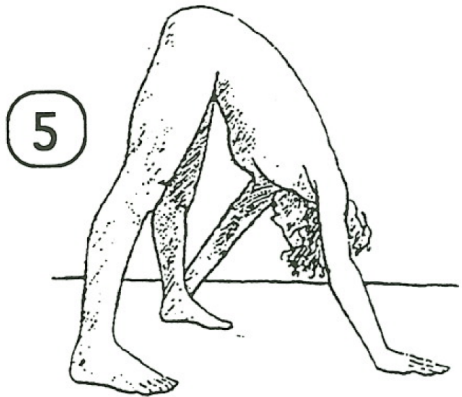
2 Zur Erde



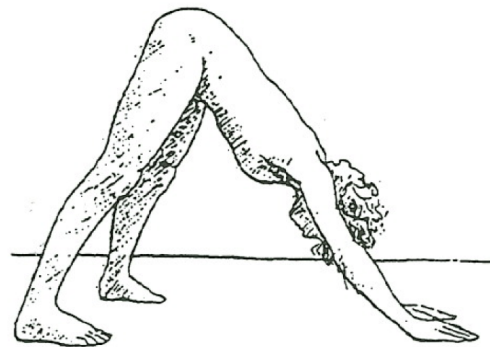
3 Zum All von meiner  
Wurzel her



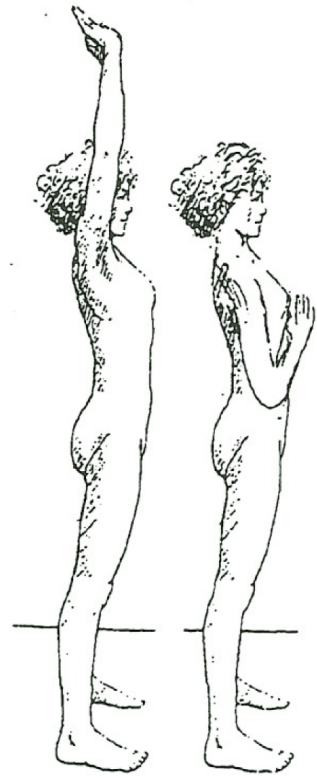
4 Zum All vom Bauch  
und Herzen her



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

## **7<sup>th</sup> chakra – PRESSURE ON CROWN OF HEAD / PULL OFF ENERGY**

crown of head -- cosmic connection

activates sense of oneness

## **6<sup>th</sup> chakra – OPEN THIRD EYE**

brow center -- intuition, knowing

activates intuition

## **5<sup>th</sup> chakra – NECK ROLL**

throat -- hearing / communicating / listening / strong voice

activates understanding

## **4<sup>th</sup> chakra – BEAR GRIP AT HEART**

heart center -- love / connection/ open heart

activates compassion

## **3<sup>rd</sup> chakra – STRETCH POSE / BREATH OF FIRE**

solar plexus – will power / standing for yourself / saying what you want

helps heal anger & blame

## **2<sup>nd</sup> chakra – SAT KRIYA**

genitals -- sexuality / passion / appetite

helps heal guilt & shame

## **1<sup>st</sup> chakra – ARCHER**

anus -- surviving / trusting / feeling safe / knowing what you need

helps heal insecurity & fear

# Forgiveness

# Releasing Repressed Emotion

Do you repress feelings by denying them, rationalizing them, or projecting them onto others?

When you scream, or weep from deep within the belly, you can actually touch that pain, release it, and dignify the sounds of your soul.

Life goes better with a lot of love, a few good laughs, and the freedom to scream.

Rickie Moore

Tri-Energetics, 1999





## **Hand Squeeze** (with one helping person) –

Cup your hands, interlock the fingers, and place the thumbs inside. The client squeezes your cupped hands. Amazingly, even the strongest person can squeeze your hands and it won't hurt. This technique provides the tension needed to really let go of repressed sound.

## **Scream into a Pillow** (on your own) –

If you or someone else needs to scream and you don't want to be run out of your neighborhood, scream into a pillow. It blocks the sound.



**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.



## **Arm pull** (lying, with one helper) –

Lie on your back stand with knees bent, feet grounded, and your hips relaxed. Raise your arms shoulder high to ninety degrees with your hands relaxed and take the hands of your helper in a way that lets you hold hard without hurting her fingers. Relax your throat and jaw, extend your 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. Lift your hips and thrust them upward. Let yourself relax and go into your feelings. Enjoy your power. Maybe you will even feel like laughing.

## **Arm pull** (lying, with two helpers) –

In addition to having a helper hold your hands for the arm pull, this variation makes use of a second helper to support releasing tension in your lower body. Allow this second helper to guide you by  
1) holding your knees together while you lift your hips and thrust them upward,

or

2) holding your knees apart while you lift your hips and thrust them upward.

Relax, cooperate with your partner. Let yourself relax and go into your feelings. Enjoy your power. Maybe you will even feel like laughing.

LUCKY LUKE 19

MORRIS & GOSCUIN



# LES RIVAUX

de Painful Gulch

MORRIS & GOSCUIN



DUPUIS