



## **Stabilisierung im Alltag**

*Eine einfache Energieübung, die Euch helfen möchte, Eure Ausrichtung in Eurem Alltag zu stabilisieren – sie kann höchst effektiv wirken, wenn Ihr sie regelmäßig anwendet.*

*Diese Übung ist so konzipiert, dass sie in relativ kurzer Zeit durchführbar ist und keinerlei „technisches Wissen“ abverlangt.*

*Wenn möglich 2-3 Mal über den Tag verteilt.*

.....

*Stellt Euch dafür hin und erlaubt Euch, sobald Ihr dafür mindestens fünf Minuten Zeit habt ganz und gar in Eure Fußsohlen zu spüren.*

.....

*Atmet in diesen Bereich und lenkt Eure gesamte Aufmerksamkeit ganz und gar in Eure Fußsohlen, spürt wie Ihr dabei jede einzelne Zelle in Euren Fußsohlen durchdringt und auch allen Nervenzellen dabei stimuliert werden - unterstützt dies mit Eurer bewussten Atmung.*

.....

*Ihr atmet Eure gesamte Energie in Eure Fußsohlen und spürt dabei das Kribbeln und die starke Verankerung in Eurem Körper, der Teil von Mutter Erde ist.*

.....

*Spürt Eure klare Verbindung zur Mutter und genießt dieses Gefühl Euch klar zu erden und Euch gleichsam erden zu lassen, um ganz und gar in Eurem Körper anzukommen.*

..... Lasst Euch dafür Zeit .....

*Nun erlaubt Ihr Euch mit Hilfe Eures Atems, Eurer Absicht und Aufmerksamkeit diese Energie nach Oben fließen und durch Euren gesamten Körper und durch jede Zelle strömen zu lassen.*

*.....*

*Spürt wie die Energie durch Euren Körper fließt, durch Eure Waden, Eure Knie und Beine, Euer Becken, den Brustraum bis hoch zu den Schultern, in die Hände und Finger und schließlich Euren gesamten Kopfbereich und dabei jede einzelne Zelle durchströmt, belebt und regeneriert.*

*.....*

*Wenn Ihr mit Eurer Aufmerksamkeit bei Eurem Kopf angekommen seid, visualisiert Ihr nun ein strahlendes Licht in der Mitte Eures Kopfes, ungefähr dort wo sich Eure Zirbeldrüse befindet.*

*.....*

*Dieses Licht wird nun auf natürliche Weise eine Verbindung mit dem Kosmos und den „Himmelsenergien“ herstellen – Ihr braucht dafür nichts im Speziellen tun – genießt dieses Gefühl und heißt auch die kosmischen und himmlischen Kräfte in Eurem Leben und Eurem Hier und Jetzt willkommen.*

*.....*

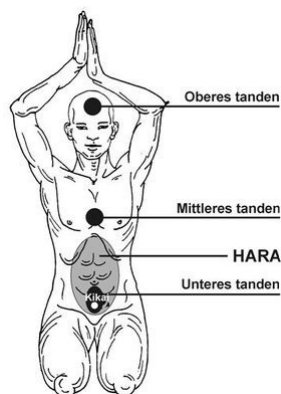
*Seht wie dadurch das Leuchten in Eurem Kopf immer mehr zu erstrahlen beginnt und dieses Strahlen sich nun immer mehr ausdehnt und dabei jede einzelne Zelle belebt und diese Belebung wie eine Kettenreaktion durch Euren gesamten Körper hindurch stattfindet – durch jede einzelne Zelle, bis hinunter zu Euren Füßen.*

*.....*

*Ihr seid nun verbunden mit „Mutter Erde und Vater Himmel“ ~ lasst Euch nun Kraft tanken, regenerieren und erfrischen.*

*.....*

*Dabei senkt Ihr nun langsam Eure Aufmerksamkeit auf Eurer Hara-Zentrum und erlaubt Euch ganz und gar an diesem Punkt zu verankern.*



*vom Magen bis einschließlich Unterleib*

.....

*Atmet bewusst in Euren Unterbauch und in Euer Hara-Zentrum, um Euch klar in diesem Bereich zu zentrieren ~ dort findet die Vereinigung der Yin und Yang Energien statt, von dort aus seid Ihr stark mit Eurer Körperintelligenz verbunden und somit mit der Intelligenz allen Seins.*

.....

*Erlaubt Euch nun während des Alltags Euch immer wieder an die Atmung in das Hara-Zentrum zu erinnern und gegebenenfalls die Übung zu wiederholen.*

.....

*Diese einfache Übung wird Euch stark unterstützen in Balance zu sein und den Kontakt zu Eurer inneren Intelligenz aufrechtzuerhalten.*

*Genießt das Gefühl der wohligen Wärme und der inneren Verbundenheit mit Euch!*



*Namastè*

*Quantität ist bei dieser Übung nicht gleich Qualität ~ morgens kurz nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen sind jedoch stets sehr Wirkungsunterstützende Zeiten – achtet jedoch mehr auf die bewusste und achtsame Durchführung, als auf die Häufigkeit, dadurch stärkt Ihr die Er-Innerung auf zellulärer Ebenen an Eure stabile Ausrichtung.*

*Benutzt dazu keinerlei hochkomplexe Begrifflichkeiten oder Formeln. Einfachheit ist der Schlüssel zu großer Macht und Effektivität.*