



## ***Energiefluss und Hemisphärenausgleich***

*Eine Energieübung die Euch helfen möchte, Euren Energiefluss in Eurem Alltag zu steigern und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.*

*Alles steht in gegenseitiger Wechselwirkung zueinander und die Macht der Gedanken und deren Einfluss auf Energie ist weitestgehend bekannt, wird jedoch noch meist in Ihren Auswirkungen sehr unterschätzt.*

*Sobald Ihr Euch in einem Zustand von blockierter Energie und/oder innerer Stagnation befindet, hat dies stets auch etwas mit einem geistigen Vorgang in Euch zu tun, auch wenn ihr dies oft nicht sofort wahrnehmen könnt.*

*Diese Übung möchte durch das Prinzip der gegenseitigen Wechselwirkung und das bewusste Fließen lassen von Energien, auch den Geist darin unterstützen sich von Anhaftungen zu lösen.*

*Ein klarer Geist ist die Voraussetzung für ein bewusstes Erschaffen und Navigieren, für innere Ruhe und Gelassenheit, was wiederum Eurem gesamten System zugute kommt.*

*Sobald Ihr merkt, dass Ihr Euch in einem blockierten Zustand befindet – dadurch, dass Ihr energetische Blockaden, das Festhalten an Emotionen oder gedankliche Anhaftungen wahrnehmen könnt, richtet Eure Intention auf den Fluss der Energien in Eurem Körper, um Euch aus diesen „stagnierenden Strudeln“ herauszubewegen und lösen zu können.*

*Diese Übung kann innerhalb von circa fünf Minuten im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden:*

*Richtet hierfür Eure Aufmerksamkeit zuallererst auf Eure Atmung, lasst sie kommen und gehen, beobachtet sie ohne sie in irgendeiner Weise verändern zu wollen.*

.....

*Spürt wie Ihr mit Eurem Atmen Euren gesamten Körper durchdringt und lasst Euch wieder ganz bei Euch, in Eurer Gegenwartigkeit ankommen.*

.....

*Um nun den Energiefluss zu steigern, richtet sodann Eure Aufmerksamkeit auf Eure*

*Handinnenflächen, dort wo sich die sogenannten „Hand-Chakren“ befinden.*

*.....*

*Spürt welche Seite aktiver ist, ohne dabei etwas verändern zu wollen.*

*.....*

*Haltet nun die Handflächen parallel zueinander, indem Abstand der sich gut und richtig anfühlt und stellt Euch nun vor wie sich ein Energiefluss zwischen Euren Handflächen bildet.*

*.....*

*Spürt in welche Richtung die Energien fließen wollen und lasst dies ganz genau so zu, wie es Eurem natürlichen Energiefluss in diesem Moment entspricht.*

*.....*

*Spürt dabei nach und nach eine Angleichung Eurer Körperhälften in und um Euren Körper, die sich dadurch ganz natürlich harmonisieren und ausgleichen.*

*.....*

*Während diese Angleichung nun geschieht,, richtet Ihr Eure Aufmerksamkeit auf Eure Fußsohlen und Eure Fuß-Chakren in der Mitte.*

*.....*

*Spürt nun hier eine leichte Öffnung und Aktivierung dieses Bereiches und wie sich dadurch Eure Energie noch klarer in Eurem Körper verankern kann.*

*.....*

*Lasst es zu Euren physischen Körper zu durchdringen und zu beleben und atmet belebende Energie.*

*.....*

*Verweilt nun in einer mehrfachen Aufmerksamkeit, indem Ihr die Aktivierung Eurer Fußchakren wahrnimmt, den Energiefluss zwischen Euren Händen und als dritten Punkt nun den Bereich Eures Gehirns und der Gehirnhälften und Euch stellt Euch dabei vor, wie sich dadurch auch Eure Hirn-Hemisphären ausgleichen.*

*.....*

*Bei einigen von Euch kann dies auch mit farblichen Wahrnehmungen oder gar inneren Klängen einhergehen – gebt Euch selbst den Raum um es auf die Weise geschehen zu lassen, wie es Eurem Sein entspricht.*

*.....*

*Verweilt nun in dieser „3-Punkt-Aufmerksamkeit“ für circa 2 Minuten, während Ihr gelassen atmet, beobachtet und geschehen lässt.*

*.....*

*Nach und nach werdet Ihr ganz natürlich spüren, wie sich dadurch auch Euer 7 Hauptchakren-System sanft aktiviert und ausgleicht – spürt nun diesen Fluss zwischen diesen Hauptchakren und atmet bewusst durch Euren sieben Haupt-Chakren und lasst auch hier Ausgleich und Harmonisierung geschehen.*

*.....*

*Genießt diese Harmonisierung, Ausgleichung und den natürlichen Energiefluss der dadurch entsteht.*

*.....*

*Langsam kommt Ihr nun wieder ganz bei Euch und in Eurem Alltag an, verbunden mit Eurem Atem in Eurer Gegenwärtigkeit.*

*.....*

*Ihr könnt diese Übung immer dann ausüben, wenn Ihr Euch unwohl, blockiert oder „innerlich starr“ fühlt – sie wird Euch helfen aus diesen blockierten Zuständen sanft wieder herauszutreten und auch Euren Geist unterstützen Anhaftungen ganz natürlich gehen zu lassen.*

*Experimentiert damit und erlaubt Euch Eure Energie noch besser und klarer kennenzulernen.*

*In Liebe*



*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.*