



Verankerung der höheren Aspekte

Eine Energieübung, die Euch dabei unterstützen möchte, Euch in Eurem Alltag Eure innere Harmonie zu stärken.

*Wenn Ihr wahrnehmen könnt, wie Ihr durch den Fokus auf das Hara-Zentrum (**siehe Stabilisierung im Alltag**) immer klarer in Eurem Körper ankommt und Euren Körper durchdringt, könnt Ihr noch einen Schritt weiter gehen.*

.....

Dehnt Eure Energie aus, zuerst unter Euren Füßen bis circa 30-40cm unter Euch, bei manchen kann das auch etwas tiefer sein – hier befindet sich ein energetisches Zentrum, das wir auch das untere Erdenchakra nennen und das Euch hilft, auch mit Euren höher schwingenden Aspekten hier ganz anzukommen.

.....

Spüre nun wie sich Eure Energie durch Euren Fußsohlen hindurch bis zu diesem Punkt ausdehnt und nehmt dabei die stabilisierende, ausrichtende Wirkung wahr und lasst diese stabilisierende Wirkung sich auf Euren gesamten Körper ausdehnen, ohne dabei an Flexibilität zu verlieren.

.....

Fühlt die Schwingung, den Rhythmus, den Puls, die Frequenz von Mutter Erde und wie sie Euch hilft, Euch ganz natürlich auszurichten und Euren eigenen Rhythmus zu finden, hierdurch kann sich auch Eure Atmung verändern/angleichen.

.....

Es kann sein, dass Ihr hier etwas zu wippen beginnt und Eure Körper sich etwas in ihrer Haltung verändern möchten, vertraut Eurer Körperintelligenz und erlaubt dem Energiefluss der Erde durch Euch zu strömen, dies kann ein wahrer Genuss sein und Euch an die unmittelbare Verbindung mit Mutter Erde erinnern – Euer Körper ist Mutter

Erde.

.....

Nun richtet Ihr nach und nach Euren Fokus auf den sogenannten Ba-Punkt überhalb Eure Kopfes, spürt für Euch wo genau sich dieser Punkt befindet und erlaubt nun den Energien Eures Höheren Selbstes, Eurer höheren Aspekte durch Euch zu fließen, sich in Eurem Körper zu verankern und anzukommen, heißt Euer höheren Sein willkommen, ladet es ein Teil Eurer (all-)täglichen Erfahrung zu sein und genießt das Gefühl Eure spirituellen Qualitäten in Eurem Hier und Jetzt wahrnehmen zu können.

Ba-Punkt



Es ist nicht erforderlich, bei dieser Tätigkeit mit gekreuzten Beinen zu sitzen. Wenn das Sitzen in einem Stuhl angenehmer ist, dann wäre die Basis der Scheibe bei euren Füßen. Das tröfe auch zu, wenn ihr das Holon (Radius) aufrecht stehend ausführen wollt. Die Größe der Scheibe ist eure persönliche Wahl. Ihr könnt eine kurze, gedrungene haben oder eine längliche, elegante. Fühlt einfach nur die Scheibe auf eine Weise, die für euch natürlich ist. Wenn man die Scheibe von oben oder von unten ansieht, würde sie natürlich als ein Kreis erscheinen.

Atmet nun während dies geschieht in Eurer Herzzentrum und erlaubt Euch hier Euer Ankommen und spürt wie sich dadurch Eurer Qualitäten von Eurem Herzen ausgehend durch Euren gesamten Körper hindurch ausdehnen.

.....

Zum Abschluss und zur Stabilisierung könnt Ihr Euch nun vorstellen, wie von Eurem Herzen ausgehend sich eine Energiesäule nach unten und nach oben hin ausdehnt:

Nach Unten bis hinunter zu Eurem Wurzel -Chakra und nach Oben bis hoch zu Eurem Kronen-Chakra und lasst diese Säule nun in Euch lebendig und flexibel sein – Ihr seid nun mit „Oben und Unten“ verbunden und Eure spirituellen Qualitäten klarer zugänglich und „abrufbar“



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.