



MUT & HINGABE

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

Walking-In-Your-Shoes, Walk your way, Matanka oder Befreit gehen ist eine Selbsterfahrungsmethode, mit der du dich selbst, dein Leben, dein Anliegen, andere Personen und Dinge besser verstehen lernst.

Durch das detaillierte Hineinschauen in bestimmte Rollen, kannst du tiefgreifende Antworten und Lösungen für deine privaten oder beruflichen Anliegen finden.

Anders als bei einer Familienaufstellung, gibt es keine Aufstellung, und wir schauen auch nicht auf das Familiensystem. Das Verständnis kommt einfach aus der gegangenen Rolle selbst, indem sie berichtet, was sie auf ihrer „Reise“ erlebt und entdeckt.

Du kannst Rollen selbst gehen oder eine andere Person bitten für dich eine bestimmte Rolle zu gehen.

Die Person, die geht, öffnet sich für diese Rolle und bewegt sich körperlich, z. B. durch Gehen ganz intuitiv und spontan.

Aber es kann alles mögliche passieren, du stehst und ein Körperteil beginnt sich zu bewegen.

Du liegst, bis in der Rolle und auf einmal macht deine Verstand eine Reise, der Verstand beginnt sich zu bewegen.

Durch die Bewegung wird Energie frei, und durch die Energie wird Information frei. Diese Information hilft, gibt Antworten auf einer tieferen Ebene.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die Rolle, die gegangen wird, sehr viel Wahrheit auf verschiedenen Ebenen zeigt. Und auch, wenn du in der Rolle nichts spürst, so kann es sein, dass ein paar Tage später, etwas ins Bewusstsein aufsteigt.

Lösungen auf einmal im Raum stehen und Entscheidungen ganz klar sind.

Für deinen Walk ist jene Rolle sinnvoll, von welcher du annimmst, dass sie Antworten auf Fragen für dein Verständnis, dein Wachstum und dein Fortkommen liefert.

Beispielsweise könnte das sein: „Du selbst“, „Dein Kind“, „Eine Person, mit welcher es Konflikte gibt“, „Dein blinder Fleck“, „Deine berufliche Zukunft“, „Deine Berufung“, „Dein unentdecktes Potential“, „Dein körperliches Symptom“, „Dein Glück“, „Dein Erfolg“, „Dein inneres Kind“, „Deine Seele“, „Deine Entscheidung, die du fällen möchtest“.

Möglich sind auch Themen aus deinem Umfeld, beispielsweise „Dein Haustier“, „Dein Haus“, „Deine Firma“, „Dein Projekt“, usw.

Niemals: Andere Personen ohne ihr Einverständnis oder Wissen (Partner)

Das Ziel dieser Session:

Es gibt verschiedene Arten mit Walks zu arbeiten und diese Session dient dazu, dass du lernst Informationen deines Körpers abzurufen. Du kannst kurz oder lange in einer Rolle bleiben, aber es geht nicht darum massiv in Emotionen reinzugehen. Aha, da ist Wut, Schmerz, Angst. Notiert.

Du kannst aber auch in der Rolle bleiben, wenn es sich gut anfühlt oder du mehr wissen möchtest.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

01 MUT

Was ist Mut und was bedeutet er im Leben des/der Einzelnen?

Mut ist ein Sanskrit Verb und bedeutet auch zerbrechen, mahlen, brechen, beschuldigen, zerdrücken, binden.

Wenn dir der Mut fehlt, macht sich Angst in deinem Leben breit. Das Abwägen von Handlungen und Entscheidungen wir zu einem ständigen Gedankenkreislauf, der sich immer mehr als Gewohnheit ins Leben schleicht. Schlußendlich wirst du starr, unbeweglich. Du tust nur noch das, was du kennst, wo du dir sicher bist.

Mut zusammen mit Vorsicht, Besonnenheit und Enthusiasmus kann viel bewirken. Es ist dabei nicht notwendig, dass man jede Eigenschaft zur Verfügung hat.

Auf dem persönlichen Weg braucht man Mut um:

- anders zu sein, anderes zu tun als andere,
- deine inneren höheren Ideale zu verwirklichen,
- deine Schattenseiten, deine blinden Flecken zu sehen,
- weiter zu machen, auch wenn es mal nicht so einfach ist – oder du Rückschläge einstecken musst, für etwas einzustehen, sich in der Gesellschaft, deinem Umfeld für eine gute Sache zu engagieren,
- Versuchungen, die dir nicht gut tun, nicht nachzugehen,
- deine Visionen, deine Berufung, deinem Herzen zu folgen – wenn du die entsprechende Eingebung hattest,
- spirituelle Erfahrungen zu machen - zu erfahren, dass man ein Wesen ist jenseits von Zeit, Raum und Kausalität, jenseits von Körper und Geist.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

01 MUT

Du brauchst wieder Post-It´s, einen Notizblock und etwas zu schreiben:

Wir beginnen mit der Frage nach dem was du dir wünschst. Was du im Moment gefühlsmäßig denkst, dass dir gut tun würde, aber du dich noch nicht traust in diese Richtung zu gehen, oder es umzusetzen

01 Was ist es, nach was du dich sehnst und dich nicht traust es zu verwirklichen?

02 Wofür wünschst du dir mehr Mut in deinem Leben?

03 Was würdest du gern tun, sein, leben? Und wo fehlt dir der Mut dazu?

BREAK: Sieh dir die Themen, die du erfahren hast an und sortiere sie. Welches Thema ist für Jetzt am Wichtigsten. Überfordere dich nicht. Du musst dir nicht das stärkste Thema ansehen, such dir eines, dass dir am Herzen liegt und geh damit weiter.

04 Was sind die nächsten Schritte um freudvoll in diese Richtung zu gehen?

05 Was brauchst du um diese Schritte entspannt und voller Vertrauen zu gehen?

06 Welche Berührung an welcher Stelle deines Körper unterstützt dich bei deinem Vorhaben?

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

02 HINGABE:

Im yogischen Lehrsystem gibt es als eigenen Weg zum Erwachen BHAKTI-YOGA. Der Weg des Yoga der Liebe/Verehrung/Hingabe an das Göttliche. Im Bhakti Yoga geht man in liebevolle Verbindung zu Gott um die Einheit mit Gott zu erfahren. Ergänzend kann man noch folgende Lehrpfade hinzufügen: Hatha Yoga (Yoga der Kraft), Mantra-Yoga, Laya-Yoga, Kundalini-Yoga

Das sind die Ergebnisse von praktiziertem Bhakti Yoga:

- Liebe ohne ein Objekt, ein Ziel oder eine Person.
- Glaube. Hingabe. Gnade Gottes. Gotteserfahrung. (in dieser Reihenfolge)
- Dankbarkeit.
- Großes Mitgefühl und Verständnis.
- Toleranz und Geduld für das "Was ist".
- Enormes Vertrauen begleitet von Glückseligkeit.
- Transzendenz von Mustern, sozialen Konditionierungen und egoistischen Gewohnheiten.
- Intensive sexuelle Erregung & spontane sexuelle Ekstase ohne Stimulierung.
- Seltsame Aktivitäten und Glücksgefühle in verschiedenen Bereichen des Kopfes zu verschiedenen Zeiten.
- Wundervolle Empfindungen die sich durch Gehirn und Wirbelsäule bewegen und das Herz mit anderen Teilen des Körpers verbinden.
- Die Fähigkeit, energetische Zustände zu beeinflussen und die Herzausdehnung bei anderen zu fördern

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

WAS IST BHAKTI YOGA?/1

Bei Bhakti Yoga geht es um deinen inneren Herz-Raum um die selbstlose Hingabe an dich selbst, das Göttliche und an alles was dich umgibt. Es ist ein in Verbindung gehen und diese Verbindung ins göttliche Selbst erheben. Bhakti Yoga macht dich emotional, dehnt dein Herz aus, bis es überströmt und du vergisst, wer du bist, weil alles nur noch Liebe und Weite ist. Auch Bhakti ist wieder ein Weg beim dem du Schritt für Schritt in mehr Ausdehnung und innere Hingabe gehst.

Das Herz ist vielschichtig und wir verbringen unser ganzes Leben damit, wobei es uns ständig präsent ist. Obwohl dies unser eigentlicher Lebensraum ist, kennen ihn die meisten von uns kaum. Um mit unserem Herzraum vertraut zu werden, braucht es nicht nur Zeit.

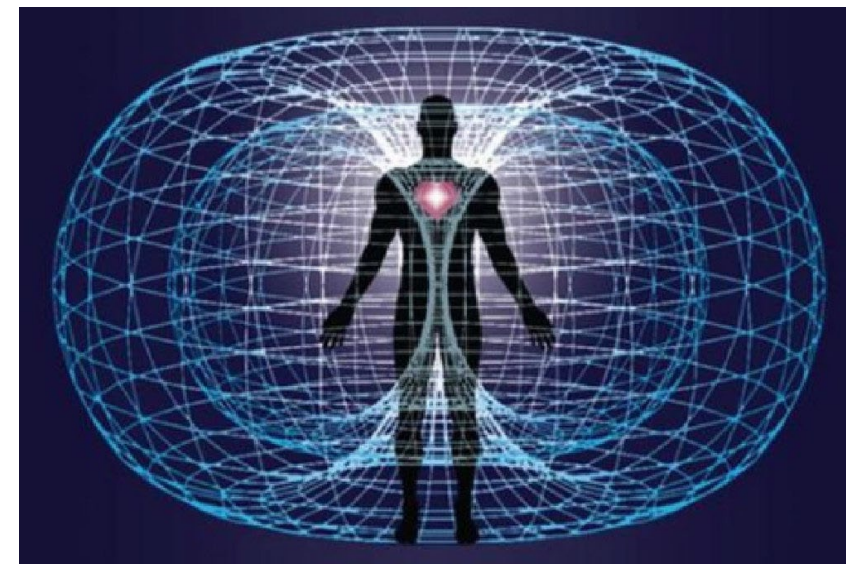
Was es vor allem braucht, ist das Fühlen, dass es da etwas in uns gibt, im inneren Raum, das uns wohlgesonnen ist und nur unser Bestes will.

Es braucht Interesse, diesen inneren Herzraum zu spüren, ihm begegnen zu wollen und ihn immer größer werden zu lassen.

Der Weg zu dir selbst ist ein Weg des Spürens, des Sich-Öffnens und des Sich-Einlassens – und damit immer ein Weg des Herzens.

Deine Vision wird nur dann klar, wenn du in dein eigenes Herz schaust.
Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.

C. G. Jung



YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

Bhakti Yoga nutzt 9 verschiedene Weg. Diese werden als Navaratnamalika bezeichnet. Navaratna heißt übersetzt die neun Edelsteine. Navaratnamalika ist die Neun-Juwelen-Kette.

Bestehend aus

- 1 Shravana (Hören)
- 2 Kirtana (Singen)
- 3 Smarana (sich erinnern)
- 4 Padasevana (Dienst zu Füßen)
- 5 Archana (rituelle Verehrung)
- 6 Vandana (Verneigen)
- 7 Dasya (Gott dienen)
- 8 Sakhya (Freundschaft zu Gott kultivieren) und
- 9 Atmanivedana (vollständige Selbsthingabe).

Mit dem Ausdruck Malika ist auch gemeint, dass du alle neun Wege parallel üben kannst. Sie sind unabhängig voneinander, bauen nicht aufeinander auf. Du kannst auch mal die eine mehr, mal die andere üben. Bhakti ist in allen Hauptrichtungen des Hinduismus, dem Vishnuismus, Shivaismus und Shaktismus zu finden und nutzt Gefühle als einen Weg, Gott nahezukommen oder sich mit ihm oder ihr zu vereinen.

Es ist ein sanfter, aber wirkungsvoller Weg.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

Du lernst heute Vandana kennen, das sich Verneigen.

DIE VERBEUGUNG

Das sechste Juwel bedeutet Verehrung oder auch Verneigen, dich Verbeugen. Manchmal wird Vandana auch als Namaskara bezeichnet. Vandana kann auch eng zusammen hängen mit einem Aspekt von Smarana. Wann immer du einen Altar siehst und dich verneigst, die Hände vorm Brustkorb zusammen gibst, den Kopf leicht neigst, machst du Vandana. Oder du gehst auf die Knie, gibst Stirn und Hände auf den Boden.

Klassisch legst du dich mit dem ganzen Körper auf den Boden. Mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden liegend und mit ausgestreckten Armen. Diese Form des Bhakti-Yoga soll die Selbstverliebtheit und Selbstbezogenheit eindämmen. Im buddhistischen Ngöndro machst du 111.111 Verbeugungen und der Körper transformiert sich dadurch auf allen Ebenen.

Swami Sivananda:

Vandana ist Gebet und Niederwerfung. Die demütige Niederwerfung, die mit allen Gliedern des Körpers (Sashtanga-Namaskara) die Erde berührt, mit Glauben und Ehrfurcht vor einer Form Gottes, oder die Niederwerfung vor allen Wesen, die wissen, dass sie die Formen des einen Gottes sind, und sich in die göttliche Liebe des Herrn vertiefen, wird als Niederwerfung zu Gott bezeichnet.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

Das Bhagavata sagt:

Der Himmel, die Luft, das Feuer, das Wasser, die Erde, die Sterne, die Planeten, die Himmelsrichtungen, die Bäume, die Flüsse, die Meere und alle Lebewesen bilden den Körper von Sri Hari. Der Gottgeweihte sollte sich vor allem in absoluter Hingabe verneigen und dabei denken, dass er sich vor Gott selbst verneigt. Lord Krishna sagt zu Uddhava: Ohne auf diejenigen zu achten, die lächerlich lachen, den Körper vergessend und unempfindlich gegen Scham, sollte man sich vor allen Wesen niederwerfen und verbeugen, sogar vor dem Hund, dem Esel, dem Chandala und der Kuh. Alles ist Ich selbst, und nichts ist außer Mir selbst.

Arjuna macht die Niederwerfung vor Krishna auf eine sehr schöne Weise: Ehrerbietung an Dich von vorne, Ehrerbietung an Dich von hinten, Ehrerbietung an Dich von allen Seiten! O Allmächtiger! Unermesslich an Kraft, durchdringst Du alles. Du bist alles!

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

ÜBUNG:

Denke an eine Situation mit einem Menschen, mit dem du Streit oder ein Thema hast. Oder nimm deinen Vater oder deine Mutter in deiner Vorstellung. Wenn diese Person schon gestorben ist, zünde eine Kerze an und stelle sie vor dich.

Stelle dich hin und in deiner Vorstellung steht diese Person etwa zwei Meter vor dir.

Dann faltest du deine Hände vor der Brust und denkst oder sagst: Ich respektiere dein Schicksal. Ich achte deine Entscheidungen und die Art wie du lebst (gelebt hast).

Du kniest dich nieder und sagst oder denkst: Ich bin die/der, die/der ich bin. Du bist die/der, die/der du bist. Ich sehe, das du es schwer hattest. Ich sehe dich. Ich achte deinen Weg.

Dann legst du dich auf den Bauch mit nach Vorne ausgestreckten Händen und sagst oder denkst: Ich erkenne das Göttliche in dir an. Ich erkenne das Göttliche in mir an. Ich respektiere dein Schicksal und deine Entscheidungen. Om Shanti Shanti OM Friede sei mit dir. Friede sei mit mir.

Wenn du diese Übungen mit deinen Eltern machst, kannst du noch ergänzend hinzufügen: Du bist der/die Große, ich bin die/der Kleine.

Nimm die Energie wahr, die zu fließen beginnt. Du setzt damit die Person wieder in ihre/seine richtige Position.

Was wäre, wenn du dir vorstellst, dass du vor dir stehst, und du dich vor dir selbst verbeugst?

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /1:

WÄHREND DER MEDITATION:

- >> Kann es sein das du unwillkürliche Bewegungen machst oder Bewegungen im Energiekörper wahrnimmst. In Indien nennt man das Kriyas und durch diese Bewegungen löst sich eine Blockade.
- >> Segne während der Meditation keine einzelnen Menschen oder Kinder. Die Energie ist zu stark
- >> Wenn du einen Energie Stau fühlst, streiche mit der Hand ein paar Mal über die Stelle und stelle dir vor das die Energie sich verteilt.
- >> Ich schlage dir Sätze vor und es geht darum diese Sätze zu spüren, lass dir Zeit. Es bringt nichts, wenn du es runterleierst.

ANLEITUNG :

1 Bewege deinen Körper für 5 Minuten um dich zu reinigen und zu energetisieren. Tanze, schüttele dich oder mach einen kleinen Spaziergang.

2 Bitte um Führung, Schutz und Hilfe für deine Meditation. In etwa so: Ich bitte das göttliche Bewusstsein um Segen, Führung, Hilfe, Schutz und Erleuchtung. Ich bin voller Dankbarkeit und Vertrauen in die geistige Welt mit seinen Lehrer, Meistern und spirituellen Helfern.

2 DIE CHAKREN VEREINIGEN

Warte 2-3 Atemzüge bis du die nächsten Chakren vereinigst.

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und öffne es zu einer wunderschönen Lichtkugel. Erlaube dem Licht sich in dir auszudehnen. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deiner Brust pulsieren und strahlen.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /2:

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich durch dein Hals-Chakra und deinen Solarplexus-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deinem Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie dein Kehlkopf-Chakra und dein Solarplexus-Chakra einschließt.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaubst das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich durch dein Stirn-Chakra und dein Sakral-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deinem Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie dein Stirn-Chakra und dein Sakral-Chakra zusätzlich einschließt.

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich durch dein Kronen-Chakra und dein Wurzel-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie alle deine sieben Hauptchakren einschließt.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich über dein Kronen-Chakra und über dein Wurzel-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Du bist eine Einheit des Lichts. Du bist Licht. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel pulsieren und strahlen, wie sie deinen kompletten physischen Körper einhüllt und durchstrahlt.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /3:

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Erlaube deinem Emotionalkörper sich mit deinem physischen Körper zu vereinigen. Du bist eine Einheit des Lichts'. Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Du erlaubst deinem Mentalkörper sich mit deinem physischen Körper zu vereinigen. Du bist eine Einheit des Lichts. Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Du erlaubst deinem spirituellen Körper sich mit deinem physischen Körper zu vereinigen. Du bist eine Einheit des Lichts. Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und bittest dein Höheres Selbst durch dieses Zentrum deines Herzens zu strahlen, diese Vereinigte Lichtkugel vollkommen zu erfüllen.

Du bist Eins mit dem Licht.

3 DIE KOSMISCHE MEDITATION

HERZCHAKRA AKTIVIEREN: Berühre mit dem Finger dein Herzchakra. Konzentriere dich darauf und segne die Erde. Während du den folgenden Ablauf durchgehst, stelle dir vor das die Aura der Erde rosa ist. Stelle dir auch vor, wie die Menschen und die Erde reagieren, wenn du sie segnest.

Ich sende Frieden an die Erde und segne die Erde mit Frieden.

Ich spüre die göttliche Liebe und segne die Erde mit der Liebe die durch mich fließt.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /4:

Ich spüre den Geist der Versöhnung und segne die Erde mit dem Geist des Verständnisses, der Versöhnung und des Friedens.

Ich segne alle Menschen und die Erde mit Hoffnung und Vertrauen.

Ich bin ein Kanal göttlicher Liebe und Freude. Ich segne die Erde und alle Menschen mit göttlichem Licht, Liebe und Freude.

KRONENCHAKRA AKTIVIEREN:

Berühre mit dem Finger dein Kronenchakra auf deinem Scheitel.

Dann sage dir: Aus dem Zentrum des Herzens Gottes segne ich die Erde mit liebevoller Güte. Ich bin jetzt Kanal für die göttliche Liebe und Güte und teile dies mit der ganzen Erde.

Möge die Erde gesegnet sein mit Freude und Glück.

Aus dem Zentrum meines Herzens Gottes möge die ganze Erde und alle Menschen gesegnet sein mit Verständnis, Harmonie und göttlichem Frieden.

Ich bin jetzt Kanal für Verständnis und Frieden.

Möge die ganze Erde und alle Menschen gesegnet sein mit Wohlwollen und dem Willen, Gutes zu tun.

DIE ERDE GLEICHZEITIG MITTELS HERZ- UND KRONENCHAKRA SEGNE

Konzentriere dich auf das Herz- und das Kronenchakra und segne einige Minuten lang mit liebevoller Güte.

Aus meinen Zentren meiner Herzen Gottes mögen die Erde, die Menschen und die Lebewesen mit göttlicher Liebe und Güte gesegnet sein.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /4:

Ich spüre den Geist der Versöhnung und segne die Erde mit dem Geist des Verständnisses, der Versöhnung und des Friedens.

Ich segne alle Menschen und die Erde mit Hoffnung und Vertrauen.

Ich bin ein Kanal göttlicher Liebe und Freude. Ich segne die Erde und alle Menschen mit göttlichem Licht, Liebe und Freude.

KRONENCHAKRA AKTIVIEREN:

Berühre mit dem Finger dein Kronenchakra auf deinem Scheitel.

Dann sage dir: Aus dem Zentrum des Herzen Gottes segne ich die Erde mit liebevoller Güte. Ich bin jetzt Kanal für die göttliche Liebe und Güte und teile dies mit der ganzen Erde.

Möge die Erde gesegnet sein mit Freude und Glück.

Aus dem Zentrum meines Herzens Gottes möge die ganze Erde und alle Menschen gesegnet sein mit Verständnis, Harmonie und göttlichem Frieden.

Ich bin jetzt Kanal für Verständnis und Frieden.

Möge die ganze Erde und alle Menschen gesegnet sein mit Wohlwollen und dem Willen, Gutes zu tun.

DIE ERDE GLEICHZEITIG MITTELS HERZ- UND KRONENCHAKRA SEGNE

Konzentriere dich auf das Herz- und das Kronenchakra und segne einige Minuten lang mit liebevoller Güte.

Aus meinen Zentren meiner Herzen Gottes mögen die Erde, die Menschen und die Lebewesen mit göttlicher Liebe und Güte gesegnet sein.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /5:

Möge die Erde, die Menschen und die Lebewesen mit Wärme, Mitgefühl und Zärtlichkeit gesegnet sein.
Mitten aus den Herzen Gottes möge die Erde, die Menschen und alle Wesen mit Heilung, göttlicher Gnade und göttlicher Einheit gesegnet sein.

ERLEUCHTUNG ERLANGEN (etwa 10 Minuten;)

Stelle dir ein leuchtendes weißes oder goldenes Licht auf deinem Kopf vor. Spüre die Energie dieses Lichtes. Fühle den inneren Frieden, die Stille, die von diesem Licht ausgehen.

Du bist dieses Licht. Du bist diese Stille.

Beim Ein- und Ausatmen konzentrierst du dich auf die Mantras „OM“ oder „Amen“. Genauso intensiv konzentrierst du dich auf die Pausen zwischen den Atemzügen auf den Augenblick der Stille. Nimm die ganze Zeit den Lichtpunkt wahr. Was immer du erlebst, bleibe ruhig, emotional neutral und entspannt. Alles ist gut.

NACH DER MEDITATION:

- >> Wenn du überschüssige oder zu viel Energie hast, gib sie an die Erde. Segne die Erde wieder mit Licht und Frieden, bis sich dein Körper wieder normalisiert hat.
- >> Erst danach segne einzelne Personen.
- >> WICHTIG: Dehne, strecke deinen Körper. Mach ein paar Übungen um die Restenergie zu verteilen.
- >> Erde dich, stell dir vor das dir Wurzeln aus den Fußsohlen wachsen und sage dir: Ich segne Mutter Erde mit göttlicher Liebe und göttlichem Licht. Ich bin verwurzelt mit Mutter Erde.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /6:

BEDANKE DICH

Nach der Meditation bedanke dich für die göttliche Führung und den göttlichen Segen.

BEI BEDARF: HEILENDE ENERGIE FÜR DEINEN KÖRPER

Falls du möchtest, kannst du nach der Meditation noch folgende Übung anschließen. Ich empfinde sie als sehr harmonisierend. Leite die Energie vom Kronenchakra in deinen ganzen Körper, um gesund zu bleiben oder etwas in dir zu heilen.

ANLEITUNG:

Beginne mit dem Satz: Ich bitte das göttliche Bewusstsein um Segen und Heilung. Ich bin voller Dankbarkeit und Vertrauen in die geistige Welt mit seinen Lehrern, Meistern und spirituellen Helfern. Danke für euren Segen und Heilung.

1 Schließe die Augen und lege die Zunge an den Gaumen, um den Energiekreislauf im Körper zu schließen.

2 Stelle dir das weiße Licht auf deinem Scheitel Chakra vor und wie es durch deinen ganzen Körper und an den Händen und Füßen wieder rausfließt.

3 Das leuchtende Licht fließt in dein Gehirn und erfüllt es. Dein Gehirn ist hell und gesund.

4 Das Licht fließt in deine Augen, deine Nase, deine Ohren, deinen Mund. Dein Kopf ist lichtvoll und lebendig.

5 Dein Hals und dein Kiefer werden von dem weißen Licht durchströmt. Dein Hals ist lichtvoll und gesund.

6 Deine Wirbelsäule ist angefüllt mit weißem, heilendem Licht. Spüre, wie sie flexibler und geschmeidiger wird. Besonders der untere Rücken und das Steißbein sind von weißem Licht durchströmt. Deine Wirbelsäule ist lichtvoll und gesund.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /6:

BEDANKE DICH

Nach der Meditation bedanke dich für die göttliche Führung und den göttlichen Segen.

BEI BEDARF: HEILENDE ENERGIE FÜR DEINEN KÖRPER

Falls du möchtest, kannst du nach der Meditation noch folgende Übung anschließen. Ich empfinde sie als sehr harmonisierend. Leite die Energie vom Kronenchakra in deinen ganzen Körper, um gesund zu bleiben oder etwas in dir zu heilen.

ANLEITUNG:

Beginne mit dem Satz: Ich bitte das göttliche Bewusstsein um Segen und Heilung. Ich bin voller Dankbarkeit und Vertrauen in die geistige Welt mit seinen Lehrern, Meistern und spirituellen Helfern. Danke für euren Segen und Heilung.

1 Schließe die Augen und lege die Zunge an den Gaumen, um den Energiekreislauf im Körper zu schließen.

2 Stelle dir das weiße Licht auf deinem Scheitel Chakra vor und wie es durch deinen ganzen Körper und an den Händen und Füßen wieder rausfließt.

3 Das leuchtende Licht fließt in dein Gehirn und erfüllt es. Dein Gehirn ist hell und gesund.

4 Das Licht fließt in deine Augen, deine Nase, deine Ohren, deinen Mund. Dein Kopf ist lichtvoll und lebendig.

5 Dein Hals und dein Kiefer werden von dem weißen Licht durchströmt. Dein Hals ist lichtvoll und gesund.

6 Deine Wirbelsäule ist angefüllt mit weißem, heilendem Licht. Spüre, wie sie flexibler und geschmeidiger wird. Besonders der untere Rücken und das Steißbein sind von weißem Licht durchströmt. Deine Wirbelsäule ist lichtvoll und gesund.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /7:

7 Deine Lungen sind angefüllt mit weißem Licht. Deine Lunge ist gesund und lichtvoll.

8 Dein Herz und die Thymusdrüse sind durchströmt von leuchtendem, weißem Licht. Dein Herz ist lichtvoll und gesund.

9 Deine Leber und Gallenblase sind voll mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

10 Die Milz ist angefüllt mit weißem Licht. Deine Milz ist lichtvoll und gesund.

11 Dein Magen, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm sind erfüllt mit leuchtendem, weißem Licht. Sie sind lichtvoll und lebendig.

12 Deine Genitalien und deine Blase sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

13 Deine Arme, Hände, Finger sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

14 Deine Beine, Knie, Knöchel und Füße sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

15 Jede Zelle, dein Blut und jede Drüse ist durchströmt mit weißem, leuchtendem Licht. Alles ist gesund, lebendig und strahlend lichtvoll.

16 Dein ganzer Körper ist erfüllt vom strahlenden, weißen Licht und von freudiger Lebendigkeit. Dein Körper ist gesund und voller Kraft. Sage dir: Ich bin Licht und Liebe. Mein Körper ist gesund. Danke! So sei es.

YOGA & TRAUMA – MUT UND HINGABE

03 MEDITATION /7:

7 Deine Lungen sind angefüllt mit weißem Licht. Deine Lunge ist gesund und lichtvoll.

8 Dein Herz und die Thymusdrüse sind durchströmt von leuchtendem, weißem Licht. Dein Herz ist lichtvoll und gesund.

9 Deine Leber und Gallenblase sind voll mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

10 Die Milz ist angefüllt mit weißem Licht. Deine Milz ist lichtvoll und gesund. es.



11 Dein Magen, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm sind erfüllt mit leuchtendem, weißem Licht. Sie sind lichtvoll und lebendig.

12 Deine Genitalien und deine Blase sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

13 Deine Arme, Hände, Finger sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

14 Deine Beine, Knie, Knöchel und Füße sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.

15 Jede Zelle, dein Blut und jede Drüse ist durchströmt mit weißem, leuchtendem Licht. Alles ist gesund, lebendig und strahlend lichtvoll.

16 Dein ganzer Körper ist erfüllt vom strahlenden, weißen Licht und von freudiger Lebendigkeit. Dein Körper ist gesund und voller Kraft. Sage dir: Ich bin Licht und Liebe. Mein Körper ist gesund. Danke! So sei es.