
HERZ-ATMUNG

Bei dieser Übung geht es darum in unsere Herz-Kraft zu kommen und diese für die Harmonisierung von unseren Gedankenkaruselle zu nutzen. Die Liebe ist die stärkste und kraftvollste Energie im Universum. Mit dem Atmen und unserer Gedankenkraft, können wir unsere Herz-Energie in unser Energiefeld lenken und eine Harmonisierung und Transformation auslösen. Das Atmen bedeutet Leben und Ausdruck von Bewegung und Energiefluss in uns und mit unserem Leben. Mit unserem Atmen können wir unseren Energiefluss in unserem Energiefeld optimieren und selber in den Fluss des Lebens kommen. Das Atmen bringt innere emotionale und Gedanken-Blockaden in Bewegung, und schenkt unserem Herzen und Seele einen freien Raum für unser Sein. Mit der Herz-Atmung können wir loslassen und so kommt unser Herz wieder in die Vitalität und Freude. Das bewusste Atmen in unser Herz lässt uns wieder in Kontakt mit unserer inneren Weisheit kommen, wir dürfen unsere Gefühle wahrnehmen und unserer Herz-Stimme folgen. Energie folgt der Aufmerksamkeit – setze deine Aufmerksamkeit immer wieder auf dein Herz und nutze deine Kraft der Liebe für dein Leben. Durchflute deinen Körper mit deiner Herz-Energie. Lasse Deinen Denker zum Beobachter und gönne ihm eine Pause.

Ablauf:

Suche für Dich einen optimalen Platz aus, wo Du für ein paar Minuten ungestört bist und Dich auf die Übung konzentrieren kannst. Du kannst diese Übung in der Stellung machen, wie Du Dich wohlfühlst.

1. Atme ein paar Mal tief ein und aus und lasse Deine Aufmerksamkeit von Deinem Denken im Kopf in dein Herz kommen. Dein Verstand kann sich jetzt zur Ruhe setzen und die Aufmerksamkeit kommt immer mehr in Deinen Herz-Raum.
2. Atme ein paar Minuten immer wieder in Deinen Herz-Raum und beobachte, was Deine Gedanken machen. Wenn du noch Alltagsgedanken hast, dann lasse sie wie eine Wolke an Dir vorbeiziehen. Gebe ihnen jetzt keine Bedeutung, lasse sie gehen.

3. Atme ein und fülle Deine Lungen mit neuer Energie auf - fühle die Ausdehnung in Dir. Dein Energiefeld dehnt sich aus, nimmt Deinen Raum ein und weite Dich immer mehr aus. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei Deinem Körper und nehme wahr, wie sich Dein Körper anfühlt.

4. Bei jedem Ein-Atmen denke als Beispiel: „Ich verbinde mich mit meinem Herz-Raum“ und beim Ausatmen denke „Ich lasse alle meine belastende Gedanken gehen“ Erschaffe Deine eigenen Affirmationen.

5. Komme mit Deiner Aufmerksamkeit in Dein Herz-Raum und stelle Dir vor, wie sich ein Tor öffnet – das Tor zu deiner Herz-Energie. So atme bewusst und mit Deiner Absicht in Deinen Herz-Raum ein und verbinde Dich mit Deiner Herz-Energie. Mit dem Einatmen verbindest Du Dich mit Deiner Herz-Energie und mit dem Aus-Atmen führst Du diese Energie an die Stellen in deinen Körper, wo du noch Druck, Schmerzen, Anspannung oder Enge spürst. Mit Deinen Gedanken und Absicht gehst Du mit Deiner Herz-Energie durch Deinen Körper, so dass diese Energie eine Harmonisierung und Transformation auslösen kann. Du erfüllst Deinen Körper mit Deiner Herz-Energie.

6. Du kannst diese Übung solange machen, bis Du Dich in Deinem Körper erfüllt, ruhig, entspannt und wohl fühlst. Lasse geschehen, was jetzt zu Deinem Höchsten Wohl geschehen darf. Beobachte Deine Gedanken und werde im Denken immer ruhiger und gelassener. Lasse Dein Atmen Dich atmen und komme bei Dir in Deinem Herz-Raum an.

Information

Diese Übung kann Dich unterstützen Deine Herz-Kraft für Deinen Alltag zu nutzen und von unserem Verstand, Stress und Druck wieder auf unseren Weg des Herzens, Vertrauens und Leichtigkeit zu kommen. Wenn immer wir von unseren Verstand-Strategien eingenommen werden, können wir mit dieser Übung zurück in unseren Herz-Raum kommen und unsere innere Stimme und Weisheit immer besser wahrnehmen.