

Erden und Ausdehnen



Übung zum Erden und Ausdehnen:

Erden Sie sich ganz bewusst. Spüren Sie den Boden unter den Fusssohlen und visualisieren Sie, wie aus den Füßen Wurzeln wachsen. Wurzeln, die bis zum Erdmittelpunkt wachsen.

Atmen Sie 10x tief durch die Nase ein (bis ins Wurzelchakra) und dann wieder durch den Mund aus. Wenn es geht, doppelt solange ausatmen, wie einatmen.

Beim Einatmen visualisieren Sie, wie goldenes oder goldig-weisses Licht durch das Scheitelchakra ins Herz fließt und sich von da im ganzen Körper verteilt.

Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie das Licht alles (alle Ängste, Sorgen, Zweifel, Überlagerungen) löst, welche nicht zu Ihnen gehören.

Einatmen – Licht (Nase)

Ausatmen – Reinigung (Mund)

Ideal ist es, die Übung am Morgen nach dem Aufstehen und am Abend vor dem ins Bett gehen zu machen. Mit frischer Luft wirkt es noch stärker. Bauen Sie die Übung auch in den Tagesablauf ein. Dann können Sie sie jederzeit nutzen, wenn Sie spüren, dass Sie aus dem Gleichgewicht sind. Versuchen Sie dann sofort sich zu erden und gut zu atmen. Wenn Sie die Übung eine Weile machen, reicht es irgendwann an erden und ausdehnen zu denken und schon passiert es.