

Übungen zur Bewusstseins-Erweiterung und zur Energieaufnahme

Meditation zur Aktivierung des Wurzel-Chakras und zur Verbindung zu Mutter Erde

Suche Dir einen ruhigen Platz wo Du ungestört bist. Es kann in der Natur sein am besten barfuss oder auch in einem Raum. Nimm Dir für den Anfang ca. 15 Minuten Zeit um diese Übung in Ruhe durchzuführen. Später als Geübter reichen oft nur wenige Sekunden um Dich mit Mutter Erde zu verbinden.

Am besten du stellst dich hin. Bei Problemen kann man sich auch hinlegen und die Beine aufstellen, oder hinsetzen.

Der Rücken sollte gerade sein und die Knie ganz leicht gebeugt damit die Energie gut fließen kann.

Komme zur Ruhe..... Atme langsam ein und aus..... beobachte deinen Atem ohne ihn verändern zu wollen..... einfach nur beobachten..... und während sich Dein Körper mehr und mehr entspannt..... gehe mit deinem Bewusstsein in Deine Füßespüre deine Unterlage auf der du stehst...liegst...sitzt....spüre Deine Füße..... sind sie kaltmüde.... verkrampft..... auch wieder nur beobachten.....

Nun stelle Dir vor aus deinen Fußsohlen-Chakren (in der leichten Wölbung unter der Sohle) schiebt sich ganz langsam eine dicke Wurzel (wie von einem Rettich) heraus.... und wächst in den Boden hinein.....

Stell dir genau vor wie sie immer weiter nach unten wächst..... vielleicht bist Du ja in einem Hochhaus, dann stell Dir vor wie die Wurzel durch jedes Stockwerk wächst bis sie schließlich die Erde erreicht und sich weiter bohrt.....

Lass Dir Zeit und gehe mit Deinem Bewusstsein immer wieder zu dem Bild der Wurzel.....

Lasse sie bis in den Erdmittelpunkt wachsen, wo sie seitlich immer mehr feine Haarwurzeln bildet..... im Erdmittelpunkt oder Kern gibt es Lava, Hitze und Energie in den Farben Rot, Orange und Gelb.....

Stell Dir nun vor Du ziehst diese Energie durch Deine Wurzel wie in einem Strohhalme nach oben.....

Nach einiger Zeit und Übung spürst Du Wärme, Kribbeln oder ein beliebiges angenehmes Gefühl. Deine Beine können sehr schwer werden, als ob Du angewurzelt bist.....

Von deinen Füßen steigt dieses Gefühl(Energie) immer weiter in Deinen Beinen nach oben, es hat die Farbe Rot und steigt bis in Deinen Unterleib.... Von hier kannst Du es in Deine Adern fließen lassen. Wärme lässt sich fühlen, wo immer du sie mit deinen Gedanken hinschickst.

Du bist jetzt ganz entspannt und angenehm ruhig.....

Lass die Energie solange in Deinem Unterleib kreisen und fließen solange du es als angenehm empfindest. Über die Adern kannst Du die Energie im ganzen Körper verteilen.....

Bedenke es gehört ein wenig Übung dazu und Geduld.....

Spüre die Verbindung zu Mutter Erde, wie sie Dich nährt und Dir Kraft gibt. Bedanke Dich bei Ihr sie ist stets da wenn Du Dich mit ihr verbindest..... wie eine ideale Mutter..

Dann lasse die Energie wieder nach unten abfließen und komme ganz langsam wieder in Bewegung. Atme tief ein und aus..... bewege deine Zehen vorsichtig ...und dann die Füße..... strecke Dich..... Dann öffne Deine Augen und sei wieder ganz bei Dir

Am leichtesten lässt es sich üben, wenn man sich die Übung auf Kassette spricht oder von jemand vorlesen lässt