

Übungen

Erdung - Bewusste und liebevolle Verbindung mit Mutter Erde:

Eine sehr wichtige Grundvoraussetzung für Stabilität und Balance ist eine möglichst optimale Erdung zu Mutter Erde. Durch die Erdung können fehlendes Urvertrauen zu sich selbst, dem Leben gegenüber, das Fehlen von Geborgenheit und Sicherheit und vielen weiteren Aspekten wieder hergestellt werden. Dadurch können auch immer mehr Gelassenheit und innere Ruhe in dir zum Vorschein kommen.

Anwendung:

Setze dich bequem an einen Platz deiner Wahl. Schließe deine Augen. Stelle dir vor, wie aus deinen Füßen **starke, kräftige Wurzeln** herauswachsen. Auch wenn du sitzt, so kannst du dir vorstellen, dass du stabil, gefestigt und sicher stehst. Und nun wachsen die Wurzeln aus deinen Füßen immer tiefer und tiefer hinein in die Erde und verbinden dich optimal mit Mutter Erde. Und so können die Wurzeln zudem auch optimal in die Breite wachsen. Lasse den Radius in dem sich deine Wurzeln ausbreiten in deinen Gedanken immer größer werden.

Stelle dir nun vor, dass du **fest und stabil** stehst. Zudem kannst du dir auch vorstellen, wie du auf der Erde stehst, indem du dich im Verhältnis zur Erde riesig groß vorstellst und die Erde unter dir im Verhältnis zu dir klein vorstellst. Die Wurzeln aus deinen Füßen verwurzeln sich jetzt tief in die Erde, tief hinein in das Erdinnere und umfassen die gesamte Erde! **Du bist jetzt optimal verwurzelt und verbunden mit Mutter Erde und kannst dich optimal gestärkt bewegen!**

Folgende Affirmation kann dich unterstützen, alte, oftmals un- und unterbewusste Programmierungen im Unterbewusstsein zu transformieren. Am besten 3 Mal hintereinander IMPULSIV aussprechen. (Du kannst auch sehr gerne deine ganz eigenen Formulierungen finden.):

„Die Erde stärkt, trägt und nährt mich. Ich bin behütet und in Sicherheit, JEDERZEIT!“

Fühl dich bitte frei, die Übung auch im Liegen oder Sitzen durchzuführen, wenn dir danach ist. Die Stehposition ist jedoch aus meiner Sicht zu bevorzugen.

Bastian Ihde

Praxis für Selbstermächtigung, Glücklich SEIN und Bewusstseinsweiterung

www.heile-dein-karma.de

Kerzenübung und allgemeine Übung zur Transformation belastender Gefühle:

Setze dich bequem und aufrecht hin und schließe deine Augen. Lasse deine Schultern nach unten sinken und nimm dir durch deinen bewussten Atem Zeit, um bei dir anzukommen. Atme langsam in den Bauch ein ... und langsam wieder aus. Wie geht es dir heute? Fühlst du dich wohl oder spürst du Enge, Druck, Anspannung etc. in dir? Alles darf da sein! Versuche keine Bewertung in ein „Gut“ oder „Schlecht“ mit hineinzubringen. Es ist, wie es ist und darf da sein. Durch deine **ANNAHME**, gibst du dein „JA“ zu dem was jetzt gerade ist und öffnest somit den Fluss des Wandels!

Versuche auch hier wieder nichts zu erzwingen und es stattdessen leicht und spielerisch anzugehen. Je weniger Druck oder Widerstand du in eine Gegebenheit hineingibst, desto leichter wird sich der Wandel, die Veränderung zeigen. Denn zu etwas, was ja schon da ist und du dein „Nein - das will ich nicht!“ hinzufügst, bestärkt sich das, was du ja eigentlich nicht willst.

Im nächsten Schritt stelle dir vor, dass mittig deines Körpers vom Becken ausgehend bis zur Höhe deiner Schultern eine lange, durchgehend, gerade Kerze platziert ist. Bei optimalem Wohlbefinden steht die Kerze aufrecht mit ruhiger Flamme. Bei Dezentriertheit ist die Flamme erloschen und die Kerze umgekippt oder auf abgeknickt.

Jetzt fühle, wenn du magst, wo sich deine Kerze jetzt gerade befindet. Steht deine Kerze aufrecht? Wie sieht die Flamme deiner Kerze jetzt gerade aus? Fällt deine Kerze immer wieder in die Schiefelage, obwohl du sie immer wieder geistig aufrichtest, weißt du, dass es Handlungsbedarf gibt. Dann kannst du einfach mal in dich hineinspüren, wo der Grund für z.B. die Schiefelage der Kerze liegt. Wo warst du vielleicht auch zu sehr im „Außen“ beschäftigt/abgelenkt und wo warst du vielleicht zu wenig mit dir und deinem Innenleben in bewusstem Kontakt. Steht deine Kerze auch bei wiederholten Übungen schön mittig, gerade und aufrecht, mit gleichmäßig brennender Flamme, dann weißt du, dass du im Fluss mit dir und dem Leben bist, in deiner Mitte, in deiner Zentriertheit.

Bei dieser Übung hast du immer wieder die Möglichkeit selbst zu schauen, wo du gerade stehst, und ob es Handlungsbedarf gibt.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit dieser Übungseinheit!

Bastian Ihde

Praxis für Selbstermächtigung, Glücklich SEIN und Bewusstseinsweiterung

www.heile-dein-karma.de

Integration liebevoller und lebensförderlicher Aspekte, Qualitäten und Eigenschaften:

Wie möchtest du gerne sein? Was gefällt dir bereits an dir? Welche Eigenschaften, Muster, Verhaltensweisen an dir gefallen dir vielleicht eher weniger?

Mit dieser Übung kannst du die Aspekte, Qualitäten und Eigenschaften an dir, die du gerne erschaffen möchtest, fördern und mit regelmäßiger Anwendung mehr und mehr festigen und somit in deinem Leben mehr und mehr integrieren.

Anwendung:

Atme entspannt, tief und gleichmäßig, so, wie es sich für dich wohltuend anfühlt. Du kannst die Übung mit geschlossenen oder auch mit offenen Augen durchführen. **Alles darf wie bei allen anderen Übungen auch, ohne Anstrengung geschehen. Folge deinem ganz eigenen Rhythmus. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Alles darf wie immer leicht und spielerisch geschehen.**

Bei jedem Ausatmen lasse nun alles durch deinen Atem los, was in dir tendenziell für Unwohlsein oder Disharmonie sorgt. Alle Sorgen, alle Ängste atme nun sanft aus. Wenn du magst, so spüre einfach in deinen Körper hinein, wo derzeit noch unerlöste Themen vorzufinden sind, die in dir mehr oder weniger Schwere erzeugt haben. Atme sanft und gleichmäßig weiter. Mit jedem Ausatmen atme nun all das aus, was du ausatmen möchtest. Alle Schwere, alles Unwohlsein und alle weiteren Themen, die du ausgeatmet hast, atme jetzt wie zu einer großen Wolke, die sich direkt vor dir befindet, aus. **Nimm dir die Zeit die du brauchst!**

Hast du das Gefühl, alles Unwohlsame nun ausgeatmet zu haben oder die Übung nun abschließen möchtest, so forme das Ausgeatmete in deinen Gedanken oder mit deinen unsichtbaren Händen zu einer komprimierten Wolke oder Kugel. Alle ausgeatmeten Anteile befinden sich nun in dieser Wolke oder Kugel. Um nun diese „Energiewolke“ nicht länger in deinem Zimmer zu haben, so kannst du nun durch deine Absicht diese Wolke/Kugel hinein in die **Urliebe** transformieren. Dazu brauchst du nichts weiter zu tun als beispielsweise zu sagen: „Ich bitte darum, dass alle von mir ausgeatmeten Anteile hinein in die **Urliebe** transformiert werden mögen.“

Oder stelle dir vor, wie du die ausgeatmete „Energiewolke“ mit deinen Händen zu einer Kugel formst und durch deine Absicht anschließend diese Anteile in einem Feuer hinein in die **Urliebe** transformierst.

Bastian Ihde

Praxis für Selbstermächtigung, Glücklich SEIN und Bewusstseinerweiterung

www.heile-dein-karma.de

Bei jedem Einatmen, atme nun alle Aspekte, Qualitäten und Eigenschaften ein, die du dir wünschst. Vielleicht wünschst du dir mehr **(Ur-)Vertrauen zu dir, deinem Körper und dem Leben, oder Geduld, Kraft, Gelassenheit, Freude, Mut, Stabilität, Balance, Leichtigkeit, Klarheit, Humor, Harmonie, Ausdauer** usw. So atme genau dies ein und fühle, wie dein Körper diese Energie der Erneuerung aufnimmt wie ein Schwamm. **Bis tief in jede Zelle deines Körpers können diese neuen Anteile nun integriert werden und so füllen sich die Zellen deines Körpers jetzt komplett mit diesen neuen, frischen Aspekten, Qualitäten und Eigenschaften auf.** Nimm dir auch für diesen Vorgang so viel Zeit, wie du möchtest.

Mit etwas Übung kannst du die Anwendung für das Ausatmen = „Loslassen“ und Einatmen = „Auftanken mit neuen Energien“ auch in Kombination üben.

Was ich dir zu den Übungen mitteilen möchte:

Nimm immer nur das für dich in Anspruch, was sich für dich **JETZT** gerade stimmig anfühlt und fühle dich keineswegs gezwungen, Übungen für dein Wohlbefinden anwenden zu müssen. Denn du **DARFST** die Übungen durchführen, zu deiner Zeit, in deinem ganz eigenen Tempo und Rhythmus und es darf **SPASS** machen! Du bist genau so richtig, wie du jetzt bist!

Bastian Ihde

Praxis für Selbstermächtigung, Glücklich SEIN und Bewusstseinerweiterung

www.heile-dein-karma.de