

Senkrecht Atmen

Das senkrechte Atmen geschieht über deine Intension und deinen Fokus. Über die Intension richtest du deine Energiesysteme neu aus :)

Anleitung Senkrecht Atmen: (Anleitung 2-mal innerhalb einer Woche wiederholen)

- Ich schließe die Augen und atme ein paar Mal ganz normal wie gewohnt ruhig ein und aus und lasse alle Gedanken los...was war, was ist und was sein wird
- Ich stelle mir jetzt vor, dass mit und durch mein Atmen senkrechte Energieströme entlang meiner Wirbelsäule strömen.
- Ich stelle mir vor, dass mein Atemstrom von meinem Herzen aus senkrecht nach oben und unten entlang meiner Wirbelsäule verläuft.
- Es ist vollkommen gleichgültig, ob ich nach oben einatme oder nach unten ausatme oder umgekehrt.
- Mein senkrechter Atemstrom fließt einfach durch meine Absicht und ohne Anstrengung nach oben und nach unten, gleich, ob ich es wahrnehme oder nicht.
- Mein Atemstrom fließt von meinem Herzen entlang meiner Wirbelsäule nach oben durch meinen Kopf weit über mich hinaus und
- wieder zurück durch meinen Kopf in mein Herz durch meinen Beckenboden und zusätzlich durch meine Beine und Füße bis in die Erde
- und wieder nach oben durch meine Füße und meinen Beckenboden entlang meiner Wirbelsäule in mein Herz durch meinen Kopf bis zur Sonne und
- wieder zurück durch meinen Kopf, in mein Herz, entlang der Wirbelsäule durch meinen Beckenboden und zeitgleich durch meine Beine und durch meine Füße bis tief hinab in die Erde
- und wieder nach oben durch meine Füße und meinen Beckenboden entlang meiner Wirbelsäule in mein Herz durch meinen Kopf bis zur Sonne und zur Galaktischen Zentralsonne
- und wieder zurück durch meinen Kopf, in mein Herz, entlang der Wirbelsäule durch meinen Beckenboden und zeitgleich durch meine Beine und durch meine Füße bis tief hinab in das kristalline Herz von Mutter Erde.
- wieder nach oben... und nach unten... ... nach oben... ... und nach unten
- Ich bin nun angebunden an die vertikalen Energieströme
- Während diese Energien weiter durch mich fließen, dehne ich zeitgleich mein System kugelförmig in alle Richtungen aus – Jetzt - *(und die Energie fließen lassen ca. 1-2 Minuten)*
Ich komme nun langsam ins Tagesbewusstsein zurück und öffne meine Augen

Kurzversion:

danach kannst du die Anleitung in Eigenregie stark abkürzen, weil all deine Bewusstseine wissen was mit „Senkrecht Atmen“ gemeint ist.

Es reicht aus, ein paar Mal einfach bewusst „senkrecht zu atmen“ und dich so an die vertikalen Energien anzuschließen.

Nach kurzer Zeit brauchst du nur noch zu denken „Ich bin vertikal ausgerichtet“ oder „Ich atme senkrecht und dehne mein System kugelförmig in alle Richtungen aus“ (die Absicht zählt).

Du wirst feststellen, dass du dies nach einiger Übung, ohne Vorbereitung und in jeder Lebenslage im Alltag machen kannst und die Anbindung, sowie die Transformation sofort geschieht.

Grundlagen von Sylah.eu