

# Inhalt

Einführung .....	9
Begriffliche Erläuterungen .....	14
<b>Die eigene Energie</b> .....	<b>22</b>
Erdung und Erdenergie .....	22
Sonne und kosmische Energie .....	24
Energieaustausch zwischen kosmischer Energie und Erdenergie .....	26
Baumwurzeln .....	30
Veränderungen im Wandel der Jahreszeiten .....	33
Kontakt mit deinen weiblichen und männlichen Anteilen .....	35
Spezielle Erdung für Frauen .....	37
Kontakt mit dem eigenen Lebensweg .....	40
Kontakt zur eigenen Architektin, Baumeisterin und Arbeiterin .....	42
<b>Die Wesensenergie</b> .....	<b>44</b>
Kontakt mit dem elementaren Wesensanteil .....	44
Verbindung mit dem Elementarwesen .....	45
Verbindung mit dem eigenen Namen .....	47
Kontakt mit dem inneren Kind .....	49
Verbindung mit dem eigenen Wesen .....	51
Sammeln der eigenen Wesensenergie .....	52
Wesenszeit und Persönlichkeitszeit .....	53
Kontakt mit einem anderen Menschen auf Wesensebene (Übung zu zweit) .....	55
Kontakt mit dem eigenen Kontrolleur .....	57
Vertrauensübung .....	58
Der eigene Kraftort .....	60
Wissensübung (Übung zu zweit) .....	62
Kontakt mit »Supreme Being« .....	63
<b>Energetische Reinigung</b> .....	<b>65</b>
Reinigung des feinstofflichen Energiesystems .....	65
Reinigung der Energien im Körper .....	68

Reinigung der Knochen .....	70
Reinigung eines Körperteils oder Organs durch Tönen .....	71
Reinigung der Traumenergie .....	73
Reinigung der Wachtraumenergie .....	74
Loslassen alter Überzeugungen und Glaubenssätze .....	75
Reinigung der telepathischen Kanäle .....	77
Loslassen alter Programmierungen .....	79
Reinigung von Energien aus früheren Leben .....	81
Energetische Reinigung von Räumen .....	83
<b>Die menschliche Aura .....</b>	<b>85</b>
Intuitionsspiel (für eine Gruppe) .....	85
Energetische Wirkung von Farben .....	87
Wahrnehmung der eigenen Aura .....	88
Spüren der Aura (Übung zu zweit) .....	91
Reinigung der Aura mit Farben .....	92
<b>Die Chakras .....</b>	<b>95</b>
Wahrnehmen der eigenen Chakras .....	95
Chakras spüren (Übung zu zweit) .....	98
Kontakt mit den Fußchakras und energetische Reinigung .....	99
Lösen alter Energien aus den Fußchakras .....	101
Reinigung der Handchakras, Hände und Arme .....	102
Reinigung der Handchakras und Handgelenke .....	104
Tönen des Wurzelchakras .....	105
Reinigung des Wurzelchakras .....	106
Massieren des Sakralchakras .....	108
Wahrnehmung der eigenen Lebensenergie im Nabelchakra .....	109
Reinigung des Nabelchakras .....	111
Herzatzmung .....	112
Unterscheidung von Herzchakra und physischem Herz .....	114
Reinigung des Kehlkchakras von alten Kommunikationsmustern .....	116
Reinigung des Stirnchakras von alten Beziehungsmustern .....	117
Verbindung mit dem eigenen Wissen im Kronchakra .....	119
Chakra-Reise .....	120
Chakra-Balance und Indianische Chakra-Massage (Übung zu zweit) ...	123
Die Übergabe eines Wunsches an den Kosmos .....	125
Indikatorenverzeichnis .....	127

# Einführung

Mit der Energiearbeit bin ich erstmals 1989 in Berührung gekommen. Margo van Berlo vom »Centrum voor Intuïtieve Ontwikeling« in Utrecht in den Niederlanden hielt damals einen Vortrag in Berlin. Das Institut bietet seit vielen Jahren Seminare und Ausbildungen in Energiearbeit mit Aura und Chakras an. Schwerpunkte stellen die Steigerung des Vertrauens in die eigene Intuition, die Förderung der Kreativität sowie die Unterstützung des Selbstheilungsprozesses z. B. durch Visualisierung dar. Die von der Schule in Utrecht vermittelten Techniken stammen ursprünglich aus dem von Lewis Bostwick 1972 gegründeten »Berkeley Psychic Institute« in Kalifornien.

Ich war sofort von Margos offener Art begeistert. Ihr freies und selbstsicheres Auftreten und ihre besondere Ausstrahlung berührten mich tief. Sie sprach über das Institut, über ihre Erfahrungen als Aura- und Chakraheilerin in ihrer eigenen Praxis und über die Bedeutung der Energiearbeit in ihrem Leben. Es beeindruckte mich, daß sie merklich aus eigenem Erleben schöpfte und von einem inneren Verständnis über das Menschsein geleitet wurde. Margo leitete an diesem Abend eine Erdungsübung an, so daß wir einen ersten praktischen Zugang zur Energiearbeit bekamen. Kurze Zeit später hatte ich bei ihr ein individuelles Aura- und Chakra-Reading. Es war faszinierend, was diese mir völlig fremde Frau in kurzer Zeit zu meiner Person, meinen Lebensfragen und aktuellen Problemen zu sagen wußte.

In den kommenden acht Jahren folgten noch zahlreiche Readings zu den unterschiedlichsten Themen. Sie alle haben mir bestimmte Aspekte meiner Persönlichkeit bewußter gemacht und mich erstmals mit meinem vielfältigen Innenleben konfrontiert. Nicht zuletzt waren sie mir eine wichtige Hilfestellung in oftmals sehr schwierigen Lebenssituationen.

Ab 1990 besuchte ich Wochenendseminare bei Margo von Berlo, Marianne de Jong und Carla van Hartskamp. Diese Tage waren geprägt von Übungen aus der Energiearbeit. Immer und immer wieder zeigten die Frauen uns, wie wir in Kontakt mit unserem eigenen Körper, unserem Geist und unserer Seele treten können und was es heißt, bewußter mit uns selbst und unserer Umgebung umzugehen. Viel Zeit verbrachten wir damit, uns zu erden und unsere eigene feinstoffliche Energie wahrzunehmen. Daneben gab es kleine Massagen, Tanz, Musik und viel gute Laune. Als die drei »Holländerinnen« 1993 dann ein Jahrestraining anboten, habe ich begeistert zugesagt. Mit mir haben 25 weitere Frauen diese neue Welt betreten. In den sechs Wochenendseminaren haben wir viele der in diesem Buch beschriebenen Übungen einzeln oder zu zweit erfahren. Nach Abschluß des Jahrestrainings war bei vielen von uns das Interesse und die Lust groß, mit der Energiearbeit weiterzumachen.

So folgte für mich 1995 und 1996 die Ausbildung zur »Healerin«. Dort habe ich gelernt, mir selbst und anderen Aura- und Chakra-»Healings« zu geben. Das heißt, das feinstoffliche Energiesystem von Aura und Chakras durch bestimmte Techniken in Bewegung zu bringen, zu reinigen und an die jetzige Situation anzupassen. Hierdurch können veraltete oder nicht mehr benötigte Energien und Glaubenssätze bewußtgemacht und nach und nach losgelassen oder verändert werden. In Anschluß an die Healing-Ausbildung bot Marianne de Jong eine einjährige Ausbildung zur Aura- und Chakra-»Readerin« an. In einem Reading treten Bilder und Informationen über das feinstoffliche Energiesystem zutage. Hierdurch werden momentane oder vergangene Lebensfragen deutlicher, und wir erhalten neue Einsichten über uns selbst sowie über unseren Umgang mit anderen Menschen oder Situationen.

Seit dem Abschluß meiner Reading-Ausbildung im April 1997 habe ich viele Readings und Healings gegeben und Seminare zur Energiearbeit angeboten. Heute gestalte ich die Behandlungen in der Regel aus einer Kombination von Healing und Reading, wobei ich fast immer eine oder mehrere der in diesem Buch beschriebenen Übungen anleite. So erfahren die Menschen, die zu mir kommen, sehr viel über sich selbst und können damit zu ihrem Heilungsprozeß aktiv beitragen. Gleichzeitig werden

diese Erfahrungen auch in das feinstoffliche Energiesystem und in den Körper integriert.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um die Erfahrungen, die ich während meiner Ausbildung und meiner Tätigkeit als Aura- und Chakra-»Healerin« gemacht habe weiterzugeben. Mein Anliegen ist es, die zahlreichen praktischen Übungen der Energiearbeit in Form eines Übungsbuches allen interessierten Menschen anzubieten. Wichtig ist es mir, neben dem konkreten Übungsablauf auch die Intention und Wirkungsweise der einzelnen Übungen aufzuzeigen. Die Übungen in diesem Buch sind als Unterstützung und Bereicherung gedacht. Sie können uns in Alltagssituationen begleiten und in schwierigen Lebensfragen eine wesentliche Hilfestellung bieten. Durch sie ist es auch möglich, Begrenzungen und Zwänge zu erkennen, in denen wir gerade gefangen sind. Sie erleichtern es uns, manche davon loszulassen oder zu verändern. Was wir uns jedoch immer vor Augen führen sollten ist, daß wir für all unsere inneren und äußeren Prozesse sehr viel Geduld mit uns selbst und unseren eigenen Schwächen aufbringen müssen.

Ich möchte jetzt alle Leserinnen und Leser herzlich dazu einladen, die anschließend beschriebenen Übungen zu machen. Jede Übung oder Technik kann auf ihre Weise einen Anteil zu einem besseren Verständnis deiner Person und zu deinem Wohlbefinden leisten. Sie sollte vor allem aber Spaß machen und für einen kurzen Augenblick die Aufmerksamkeit von allen Äußerlichkeiten hin auf unser Inneres lenken. Hier gibt es unendlich viel zu entdecken, und hier wird es plötzlich ganz bunt, auch wenn der Alltag furchtbar grau erscheint oder wir von einem Termin zum nächsten hetzen. Es mag individuell sehr unterschiedlich sein, was die einzelnen Übungen bewirken, da jeder Mensch seine Geschichte und bisherige Lebenserfahrung mitbringt und infolgedessen unterschiedlich offen oder bereit für die einzelnen Übungen ist. Es ist möglich, daß du in den Übungen selbst nur wenig oder gar nichts Besonderes spürst oder siehst. Laß dich dadurch nicht unter Druck setzen, es gibt keinerlei Leistungszwang, und außerdem wirken diese Übungen über die bewußte und gleichzeitig über die unbewußte Ebene. Hilfreich ist es, in den Übungen nicht zu viel zu denken, sondern der eigenen

Intuition und Vorstellungskraft zu folgen. *Laß dir vor allem am Anfang ausreichend Zeit für die einzelnen Übungen und Übungsabschnitte. Das Visualisieren ist, ähnlich wie das Lernen einer Fremdsprache, zunächst etwas mühsam. Nach und nach wird es immer leichter, und irgendwann kommen die Bilder oder Gefühle in den Übungen wie von selbst. Da wir alle heute sehr stark auf die Wahrnehmung von visuellen Eindrücken konzentriert sind, fällt es uns meist schwerer, andere Sinneseindrücke ebenso ernst zu nehmen. Sie sind jedoch ebenso intensiv und aussagekräftig, wie die in unserem Inneren wahrgenommenen Bilder.*

Ich richte mich mit diesem Buch vor allem an Menschen, die offen für neue Erfahrungen sind. Die Übungen können ohne Bedenken alleine gemacht werden, für einige wird eine Partnerin oder ein Partner bzw. eine Gruppe benötigt. Allen, die bislang wenig oder keine Erfahrung mit der Energiearbeit gemacht haben, empfehle ich, mit den Übungen »Erdung und Erdenergie«, »Sonne und kosmische Energie« sowie »Energieaustausch zwischen kosmischer Energie und Erdenergie« zu beginnen. Anschließend kannst du bei der Auswahl einfach der eigenen Intuition folgen. *Wenn du mit den Übungen beginnst, dann kann es hilfreich sein, die Beschreibung der jeweiligen Übung mehrmals durchzulesen. Sobald du das Gefühl hast, das Wesentliche der Übung verstanden zu haben, dann kannst du in deinem eigenen Tempo die einzelnen Abschnitte lesen und ausführen. Eine andere Möglichkeit ist es, die jeweilige Übung auf Band aufzunehmen und in deinem eigenen Rhythmus abspielen zu lassen. Vielleicht möchtest du die Übungen auch gemeinsam mit einer anderen Person machen. Hierbei bietet es sich an, daß eine Person die Übung langsam vorliest, während die andere den Übungsanleitungen folgt. Es kann etwas schwierig sein, das passende Tempo zu finden, aber mit ein wenig Geduld und Übung gelingt es sicherlich.*

Bei der Energiearbeit gibt es kein »richtig« oder »falsch«. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Art wahrzunehmen, und diese hat immer auch eine Berechtigung. So ist es nicht verwunderlich, daß für den einen Menschen seine Erdung die Form einer pflanzlichen Wurzel hat, für einen anderen Menschen hingegen die Form eines Wildbaches. Die feinstofflichen Energien sind zudem nichts Absolutes oder Starres,

sondern in ständiger Veränderung. Es kann also sein, daß ich heute meine eigene Erdung als dicke, braune Wurzel wahrnehme, morgen hingegen mehrere kleine gelbe Wurzeln sehe. Jeder Tag ist ein neuer Tag, und an jedem Tag verändert sich meine Stimmung und somit auch mein feinstoffliches Energiesystem. *In diesem Sinne sind auch die Illustrationen in diesem Buch zu verstehen. Sie sollen dem besseren Verständnis einzelner Übungsabläufe oder der Verdeutlichung bestimmter Begriffe dienen.*

Ich möchte darauf hinweisen, daß es in manchen Lebensphasen oder in Krisensituationen notwendig sein kann, sich Hilfe von anderen Menschen (z. B. gute FreundInnen, TherapeutInnen oder HeilerInnen) zu holen. Manchmal ist es einfach nicht möglich, alle Probleme des Lebens alleine zu meistern.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Entdecken der inneren Welten und der feinstofflichen Energien. Sie sind ebenso real, wie die äußere materielle Welt.

# Die eigene Energie

## Erdung und Erdenergie

### Intention der Übung

Durch diese Übung kannst du die Verbindung mit der Erde bzw. die von der Erde ausgehende Energie erfahren. Deine Aufmerksamkeit wird in den unteren Körperbereich gelenkt, und das Wurzelchakra kann aktiviert werden. Es findet ein Energieaustausch mit der Erde statt. Die Erde nimmt alte Energien auf, wandelt sie um und gibt das, was du im Augenblick benötigst, an dich zurück.

### Affirmation

Ich bin im »Jetzt und Hier« und stehe mit beiden Füßen auf dem Boden.

### Übungsablauf

- Setze dich bequem auf einen Stuhl, dein Rücken ist gerade, der Kopf leicht nach vorne geneigt. Beide Füße stehen etwa in Schulterbreite auf dem Boden. Dein Körper ist entspannt und deine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Du kannst die Augen schließen oder offen lassen.
- Spüre, wie du dich im Augenblick fühlst und wie du mit deinem Körper auf dem Stuhl sitzt. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zum Beckenboden und atme ruhig und tief in diesen Bereich hinein. Laß dir Zeit und finde deinen eigenen Rhythmus.
- Stell dir vor, daß aus deinem Becken bzw. aus dem Steißbein langsam eine Verbindung zur Erde, z. B. in Form einer Wurzel, hervorgeht.

Diese Verbindung wächst zunächst aus deinem Körper heraus und fließt dann weiter durch den Raum, durch die darunterliegende Zimmerdecke und die darunterliegenden Zimmer, den Keller und weiter durch viele Erdschichten hindurch. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Räume und Erdschichten an? Wie sehen sie für dich in diesem Augenblick aus und was für Emotionen verbindest du damit? Bewerte nicht, was du empfindest oder siehst, sondern laß die aufkommenden Bilder bzw. Gefühle einfach zu.

- Wie sieht deine persönliche Erdverbindung heute aus? Hat sie eine Farbe, eine bestimmte Struktur oder Konsistenz, wie groß ist sie? Verändert sich die Form, Farbe oder Struktur auf dem Weg ins Erdinnere? Gibt es Bereiche, in denen die Energie leicht oder schwer fließt?
- Du kannst mit der Farbe, Größe oder Beschaffenheit deiner Erdung spielen und ausprobieren, wie sich z. B. eine andere Farbe in diesem Augenblick anfühlt. Mache deine Wurzeln auch etwas breiter und wieder enger und spüre, was dabei passiert. Wenn du nichts besonderes spürst oder wahrnimmst macht das nichts, geh in der Übung einfach weiter und laß dich nicht unter Druck setzen. Wenn es genug ist, dann passe deine Erdung an den jetzigen Augenblick an, so daß du dich wohl und sicher damit fühlst. Du kannst dabei deine Hände zu Hilfe nehmen.
- Schreibe nun in deiner Vorstellung deinen Vor- und Zunamen sowie das Datum des heutigen Tages in die Erdung und nimm sie somit ganz in deinen Besitz. Laß die Erdenergie nach oben in deinen Körper fließen und fülle auch dein ganzes Energiefeld damit aus.
- Wenn es Gedanken oder Gefühle gibt, die du im Augenblick nicht benötigst, dann kannst du sie einfach in deine Erdung gehen lassen. Die Erde nimmt alles ohne Wertung auf und gibt transformierte Energie an dich zurück. Vergiß das Atmen nicht und bleibe in einer aufrechten und entspannten Haltung sitzen.

- Hast du einen Wunsch oder eine Frage an die Erde? Laß ein ganz spezielles Geschenk oder eine Antwort für dich hochkommen. Fülle deinen Körper und dein Energiefeld ganz mit der Erdenergie aus und bedanke dich bei der Erde für ihre Energie.
- Löse langsam deine innere Konzentration und beginne, deinen Körper etwas zu bewegen. Wenn du soweit bist, bewege dich stärker und stehe auf, um mit deiner neuen Erdung durch den Raum zu gehen. Wie fühlt sich das für dich an? Genieße noch eine Weile.

## Sonne und kosmische Energie

### Intention der Übung

Durch diese Übung kannst du deine eigene Energie sammeln und sie von anderen Menschen oder aus bestimmten Situationen zu dir zurückholen. In deiner Sonne wird deine Energie transformiert und dir als freie und unbelastete Energie zur Verfügung gestellt. Deine Aufmerksamkeit wird in den oberen Körperbereich gelenkt, und das Kronchakra kann aktiviert werden. Durch das Kronchakra kannst du die Verbindung mit der kosmischen Energie kennenlernen.

### Affirmation

Ich sammle meine Energie und spüre meine Kraft.

### Übungsablauf

- Setze dich bequem auf einen Stuhl, dein Rücken ist gerade, der Kopf leicht nach vorne geneigt. Beide Füße sind, etwa in Schulterbreite, auf den Boden aufgesetzt. Dein Körper ist entspannt und deine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet.
- Spüre, wie du dich im Augenblick fühlst und wie du mit deinem Körper auf dem Stuhl sitzt. Stelle eine jetzt für dich passende Verbindung mit der Erde her.

- Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit etwa 30 bis 50 cm über deinen Kopf und stelle dir dort deine eigene und ganz persönliche Sonne vor. Wie sieht diese Sonne für dich jetzt im Augenblick aus, hat sie eine bestimmte Farbe, Größe oder Struktur? Wie fühlt sie sich an? Steht die Sonne direkt über deinem Kopf oder liegt sie gerade etwas abseits? Laß dir Zeit.
- Vergiß das Atmen nicht und lausche weiter auf deine Gedanken, Gefühle und die aufkommenden Bilder. Laß alles einfach an dir vorbeiziehen und werte nicht. Wenn du möchtest, kannst du deine Sonne mit den Händen berühren und sie begrüßen.
- Bleibe in Verbindung mit deiner Erdung und stelle dir nun vor, daß in deiner Sonne ein Magnet sitzt, mit dem du alle Gedanken und Emotionen, die bei anderen Menschen oder in bestimmten Situationen weilen, zurückholen kannst. Du kannst auch die Energien anderer, die in deinem Energiesystem sind, abgeben. Stelle dir vor, daß diese Energien von deiner Sonne aus in den Kosmos oder direkt zu der Sonne der entsprechenden Person abfließen. Wenn du möchtest, kannst du deine Hände zur Unterstützung benutzen.
- Schreibe in deiner Vorstellung deinen Namen und das Datum des heutigen Tages in deine Sonne und nimm sie somit ganz in dein Eigentum. Atme dabei ruhig und tief. Wie sieht deine Sonne jetzt aus? Welche Farbe hat sie? Wie groß ist sie? Steht deine Sonne direkt über deinem Kopf?
- Wenn du das Gefühl hast, daß deine Sonne ganz mit deiner eigenen Energie aufgefüllt ist, dann stell dir von deiner Sonne aus eine Verbindung zum Kosmos vor. Wie sieht diese Verbindung für dich aus? Hat sie vielleicht die Struktur eines feinen Lichtstrahls oder ist sie ähnlich einer Baumwurzel, aber nach oben gerichtet? Spüre die Verbindung zum Kosmos und laß die kosmische Energie von oben in deine Sonne kommen. Wenn du kein Bild oder kein inneres Gefühl zu

der Verbindung mit dem Kosmos bekommst, dann stell dir eine solche Verbindung in deinen Gedanken einfach vor.

- Laß anschließend die Energie aus deiner Sonne langsam in deinen Körper, deine Aura, deine Chakras und den Chakrakanal fließen. Du kannst z. B. eine bestimmte Farbe für deine Sonne visualisieren. Atme mit diesem Energiefluß und spüre, wie du damit aufgefüllt wirst.
- Löse langsam deine Konzentration und bewege deinen Kopf und deinen Körper vorsichtig. Wie fühlst du dich jetzt?

### **Anmerkung**

Der Chakrakanal ist die energetische Verbindung zwischen den einzelnen Chakras.

## **Energieaustausch zwischen kosmischer Energie und Erdenergie**

### **Intention der Übung**

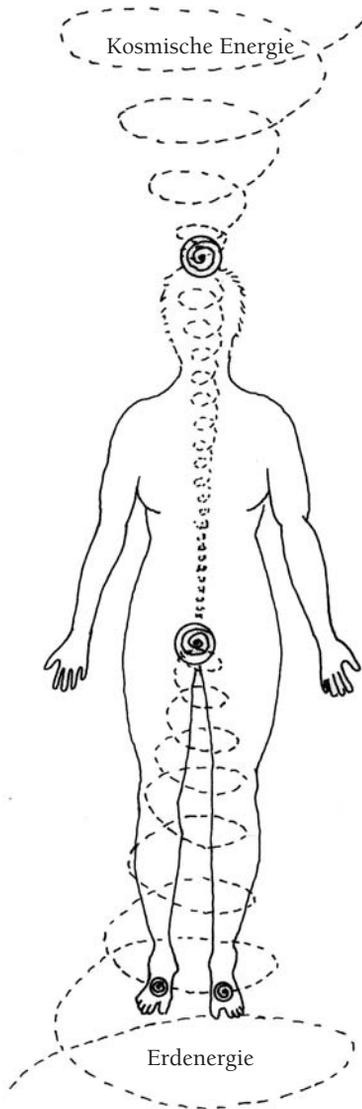
Durch diese Übung kannst du erfahren, daß dir die Erdenergie und die kosmische Energie immer zur Verfügung stehen. Beide Energien befinden sich in einem beständigen Austausch. Du spürst, daß die Erdenergie und die kosmische Energie durch deinen Körper und durch dein feinstoffliches Energiesystem fließen und dich ganz auffüllen.

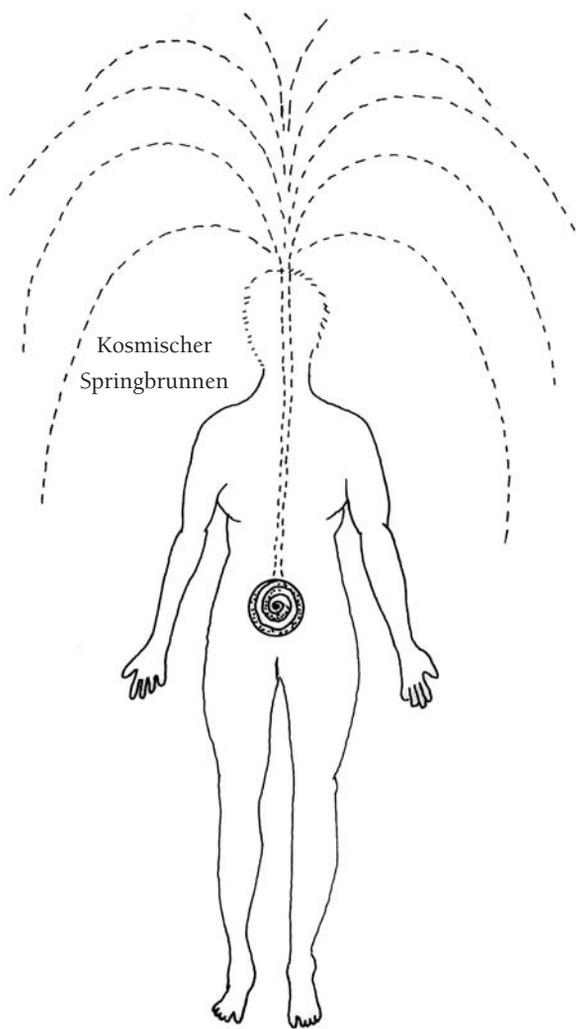
### **Affirmation**

Erde und Kosmos sorgen für mich und geben mir das, was ich brauche.

### **Übungsablauf**

- Setze dich bequem auf einen Stuhl, dein Rücken ist gerade, der Kopf leicht nach vorne geneigt. Beide Füße stehen etwa in Schulterbreite auf dem Boden. Dein Körper ist entspannt und deine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet.





- Spüre die Verbindung mit der Erde. Sammle deine Energie in deiner Sonne. Vergiß das Atmen nicht.
- Laß die Erdenergie durch deine Fußchakras in deine Beine und von dort in dein Wurzelchakra fließen. Alte und ungebrauchte Energie kann durch deine Erdung abfließen. Atme in den Energiefluß hinein und beginne, während du den Energiefluß mit der Erde aufrechterhältst, die Energie aus dem Kosmos in deine Sonne und in dein Kronchakra aufzunehmen. Stell dir vor, daß deine Sonne immer in Verbindung mit der Energie aus dem Kosmos steht und dir dadurch Kraft geben kann.
- Laß jetzt die kosmische Energie langsam mit deiner eigenen Energie zusammenfließen und in deinen Körper und dein feinstoffliches Energiesystem, also in Aura und Chakras bis hinunter zum Wurzelchakra, eingehen. Hierbei werden automatisch alle nicht mehr benötigten Gefühle, Gedanken und Bilder durch den Energiestrom gereinigt.
- Visualisiere nun im Bauch (etwas oberhalb deines Nabels) einen Energiewirbel, in dem die Energie aus der Erde und aus dem Kosmos miteinander verbunden und ausgetauscht werden.
- Laß die verwirbelten Energieströme von hier aus durch deine Körpermitte nach oben fließen und über deinem Kronchakra zu einem wunderbaren Springbrunnen entstehen. Von hier aus werden deine Aura, deine Chakras und dein Körper mit Energie durchströmt. Stell dir vor, daß von diesem Springbrunnen aus die frische Energie über deine Haut auch in deine Arme und Beine dringt. Atme ruhig in diesen Energiefluß hinein und genieße den Springbrunnen für ein paar Minuten.
- Löse dich langsam aus deiner Konzentration, indem du anfängst deinen Körper etwas zu bewegen. Bewege dich im Raum und spüre, wie du dich nun fühlst.

### **Anmerkung**

Du kannst die kosmische Energie auch von deiner Sonne in das Kronchakra und von dort aus die Wirbelsäule hinunter bis in das Wurzelchakra fließen lassen. Von hier aus strömt die Energie durch den Chakrankanal (Verbindung der Hauptchakras) und durch alle Chakras hindurch wieder hinauf zum Kronchakra. Die Energie entfaltet sich über dem Kronchakra zu einem Springbrunnen und füllt somit auch die Aura ganz aus. Du kannst beim Energiefluß nach oben kosmische Energie auch durch Arme und Hände fließen lassen. Die Springbrunnenenergie nimmt verbrauchte oder überflüssige Energien auf und ersetzt sie automatisch durch unverbrauchte und freie Energien. Im Steißbeinbereich kann ein Energieaustausch mit der Erdenergie hergestellt werden.

## **Baumwurzeln**

### **Intention der Übung**

In dieser Übung kannst du deine Verbindung mit der Erde deutlich wahrnehmen. Du erkennst, daß du – ebenso wie ein Baum – ein Teil der Natur bist. Auch du hast Wurzeln, die dich immer mit der Erde verbinden und dich auch bei starkem Wind sowie in den Höhen und Tiefen des Lebens hier auf der Erde halten und dir Sicherheit geben.

### **Affirmation**

Ich bin wie ein Baum tief mit der Erde verwurzelt.

### **Übungsablauf**

- Zunächst gibst du dir selbst eine kurze Fußmassage, so daß deine Aufmerksamkeit in deine Füße fließt und sich deine Fußchakras öffnen. Setze dich dazu bequem auf den Boden und nimm beide Füße nacheinander in beide Hände. Laß deine Energie mit der Atmung durch die Hände in deine Füße strömen und verwöhne die Füße durch sanftes Berühren, Streicheln und Drücken. Spüre in deine Füße hinein und gib ihnen, was sie im Augenblick brauchen. Beide Füße sind fest mit