

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Inner Shakti Yoga & Sound Healing Online Retreat

**Erfülle und erwecke deinen Körper mit der Frequenz des
Lebens durch Bija Mantren**



Töne und Klänge sind die Verbindung zwischen der feinstofflichen und der physischen Welt. Alles ist Schwingung, alles hat eine bestimmte Frequenz. Durch Tönen bestimmter Mantren in bestimmten Frequenzen können wir unseren Körper wieder aktivieren, balancieren, beleben und heilen.

Ein Bija Mantra ist ein „heiliger Vokal“, "bija" bedeutet Samen. Sie bilden die Grundlage aller Mantren. Bija Mantren sind einsilbige Laute, manchmal können sie auch mehrere Silben haben. Ein Bija Mantra repräsentiert die Essenz des Mantras. Jede Gottheit hat ihr besonderes Bija Mantra und auch Körperregionen und Chakren sind ihnen zugeordnet.

Durch Tönen der Mantren in der richtigen Frequenz und in die zugehörigen Körperregionen, kannst du alte Muster und Verhärtungen auflösen - und zwar physischer, emotionaler oder energetischer Natur. Die Frequenzen aktivieren dein ursprüngliches Körperbewusstsein und verbinden dich wieder mit deiner göttlichen Quelle und den echten Impulsen des Lebens – jenseits deines Ego-Verstands.

Das Rote Zelt

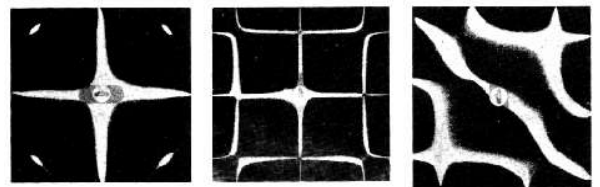
Living Goddess Wisdom School

Oder auch, ganz kurz gesagt: Tönen ist Liebe machen mit uns selbst.

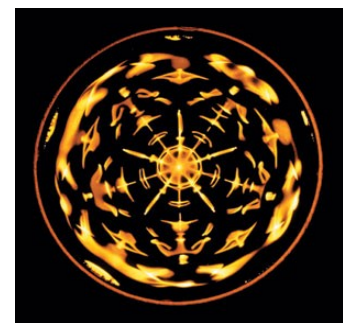
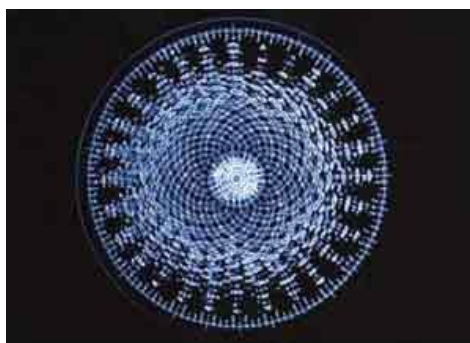
Der Ton lenkt unsere Aufmerksamkeit, unser Bewusstsein IN den Körper und wir erleben eine neue Erfahrung unserer inneren Körperwelten damit. Ein tiefes Eintauchen in die weibliche Dimension.

Vielleicht kennst du die Bilder aus Sand die sog. Chladnischen Klangfiguren?

Diese geometrischen Bilder entstehen, wenn man bestimmte Klänge auf eine Membran abspielt, die mit Sand belegt sind, oder auch auf der Wasseroberfläche.



Dabei bewirkt jeder Klang seine ganz einzigartige Form.



Genau den gleichen Effekt hat es, wenn wir diese Mantras in unseren Körper (oder auch in den eines anderen Menschen) tönen und diese Frequenzen in uns einwirken lassen. Es bringt jedes Wasseratom wieder ins Schwingen und gibt ihnen den Impuls, sich wieder in der richtigen Ordnung auszurichten. Durch Tönen stärken und re-aktivieren wir unser eigenes Energiefeld. Wir beleben unsere eigene innere „heilige Geometrie“, auf der unser physischer Körper aufgebaut ist und lösen damit Blockaden auf und bringen die Lebensenergie in Fluss.

Ein weiterer Nebeneffekt des Tönens ist, dass alles, was nicht mitschwingt, wie z.B. Verhärtungen, Ablagerungen, Ansammlungen etc. abgelöst oder sogar aufgelöst wird. Man denke an Therapien wie z.B. die Zertrümmerung von Nierensteinen mit Frequenzen.

Das Rote Zelt

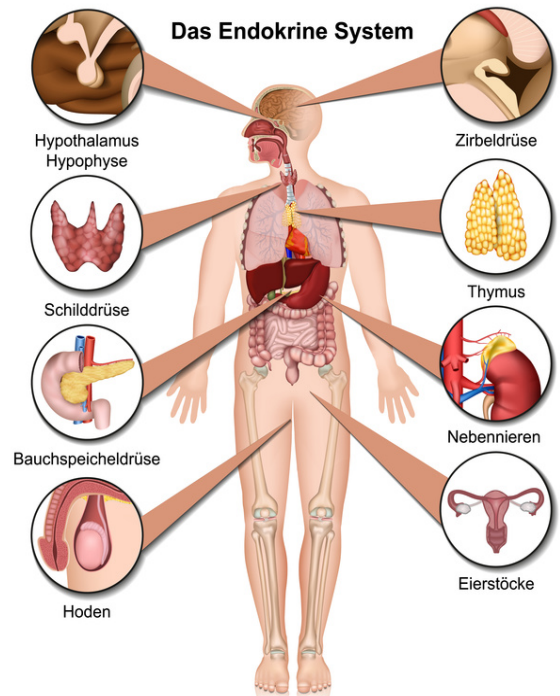
Living Goddess Wisdom School

Genau das geschieht dabei im Körper. Und dabei wird auch noch dein elektromagnetischer Körper (deine Aura) gestärkt, was man auch in Aurafotografien nachweisen kann.

Ausgleich unseres hormonellen Systems

All unsere Hormondrüsen sind ein aufeinander abgestimmtes System und wenn eine davon im Ungleichgewicht ist, hat dies Auswirkungen auf unseren gesamten Körper.

Die oberste Schaltstelle unseres Hormonsystems ist **die Zirbeldrüse**. Sie liegt in der Mitte unseres Gehirns oben und steuert vor allem unseren Wach- und Schlafrhythmus. Sie ist die oberste Schaltstelle und ihre Funktion hat Auswirkungen auf das gesamte untergeordnete Hormonsystem. Unsere Zirbeldrüsen leiden besonders durch die massive Überbelastung an Strahlungen und Wellen, wie mobiles Internet, W-lan, Mobiltelefone, DECT Telefone und alle anderen künstlichen Radiowellen, für die unser Körper in



seiner jahrmillionen langen Entwicklung nicht ausgelegt ist. Mit dieser ständigen Störung unserer obersten Steuerdrüse ist es immer schwieriger – vor allem in Großstädten – mit unserer göttlichen Quelle, unserem höheren Selbst, unserer Seele in Verbindung zu sein und uns nicht verloren zu fühlen als Menschen hier auf der Erde. Auch Fluoride und Chloride in Nahrung und Trinkwasser stören die Funktion dieser Drüse und lagern sich darin ab.

Ebenso unsere **Hypophyse, die Hirnanhangsdrüse** (und auch der Hypothalamus, ein Teil des Gehirns) die wichtige Steuerhormone für uns produzieren und einem sensiblen Schaltkreislauf unterliegen. Diese liegt in der Mitte unseres Kopfes, auch der Sitz unseres dritten Auges. Hier wirken vor allem emotionale Überlastungen, Dauerstress und die limbischen Prägungen – die unbewussten und unterbewussten Prägungen aus unserem Leben, aber auch aus dem unserer Eltern oder Großeltern, und führen zu Dysfunktionen, begrenzenden Glaubenssätzen, endlose Opfer-Gedankenspiralen, etc.

Warum tägliches Tönen so effektiv ist

Tägliches Tönen ist wie ein tägliches Revitalisierungsbad, aber auf allen Ebenen.

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Wenn du das Tönen dauerhaft in deine tägliche Praxis einbaust, wirst du schnell feststellen, dass sich etwas an deinem Körpergefühl verändert. Achte auf das vorher und nachher. Achte auf deine Leistungsfähigkeit, dein Gefühlsleben, deine innere Harmonie, deine Körperwahrnehmung, eventuelle Hitzewellen, deinen Schlafrhythmus, etc

Bleib konsequent und mache dein Tönen täglich

- Erwarte kein sofortiges Ergebnis. Genauso wie Wasser den härtesten Stein auflöst durch dauerhaften Fluss, so wirken auch die Klangfrequenzen.
- Tönen ist „Liebe machen mit dir selbst“ – wenn du dem Klang in deinen innersten Körper hinein folgst und deine eigene innere Vibration erforschst.
- Es hilft dir, dein Bewusstsein tiefer in deinem Körper zu verankern
- Der Klang bringt dein gesamtes Fasziennetz in Schwingung
- Der Klang verbindet dich direkt mit der Schöpfungsfrequenz
- Die Klänge stärken deine Aura
- Tönen hat eine heilende und befreiende Wirkung auf dein gesamtes Körper- und Energiesystem.

Hat Tönen auch Nebenwirkungen?

Es kann bei einer kontinuierlichen Praxis mit Bija Mantra zu verschiedensten Ausleitungssymptomen kommen. Sowohl emotionaler Art (wie z.B. Trauer, Wut, Erschöpfung, Müdigkeit....) als auch auf physischer Ebene, wie z.B. Husten, Schnupfen, Schmerzen, Durchfall, Fieber, Pickel, etc)

Es ist wichtig zu wissen, dass diese Symptome schnell wieder vergehen und eine **HEIL-
Reaktion des Körpers** sind.

Es ist normal, dass während des Tönens sich Blockaden im Körper spürbar machen. Wichtig ist, einfach weiter zu tönen, so lange, bis der Block sich löst. Z.b. mit Rülpsen, Husten, Pupsen, weinen, etc. Erlaube einfach deinem Körper das zu tun, was er braucht und bewerte es nicht. Du musst auch nicht wissen, was das jetzt gerade für ein Block ist oder warum er da ist. Töne einfach weiter, atme und bring es ins Fließen.

Es ist auch normal, dass sich Widerstände zeigen. Auch wir gehen täglich damit und spätestens beim dritten Mantra beginnt etwas „durch dich zu tönen“. Also bleib dran und **tu es einfach!**

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Wie tönt man richtig

Im Folgenden erläutern wir dir verschiedene Möglichkeiten, wie du das Tönen in den Alltag integrieren kannst.

- Nimm einen aufrechten Sitz ein, mit deinen beiden Sitzbeinen am Boden – auf einem Kissen oder ohne - oder auch auf einem Stuhl. Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet. Leg deine Hände entspannt auf deine Oberschenkel oder halte sie im Herzmudra (das unterstützt das Loslassen und Entgiften)



- Lausche in die Stille in dir. Lass den Atem entspannt in dich ein und aus fließen.
- Weite dein Bewusstsein in dich und auch in den Raum um dich herum.
- Atme tief durch die Nase in den Bauch ein – halte Schultern und Brustkorb dabei ruhig und töne dann das entsprechende Mantra.
- Töne so tief wie möglich! Es hat nichts mit Herzfrequenz zu tun, es ist Lebensfrequenz und die ist so tief wie möglich. Auch wenn der Kehlkopf kratzt.
- Die Lippen sind dabei geschlossen, die Zähne und Kiefer sind aber geöffnet, beißen nicht aufeinander.
- Lass den Ton in den entsprechenden Körperteil hinein vibrieren. Fühle und spüre ihm nach und nimm wahr, was sich durch die Frequenz bewegt.
- Vielleicht fühlst du den Ton auch ganz woanders im ganzen Körper oder gar nicht, nimm es einfach wahr. Die Töne haben ihre eigene Intelligenz und wissen, wohin sie zu reisen haben.
- Töne möglichst alle Mantren 9 mal, bei weniger Zeit jedes 3 mal.
- Du kannst dazu auch zu unserem Audio mit hören
- Beende deine Praxis mit drei Mal OM SHANTI SHANTI SHANTI
- Lausche danach wieder in die Stille und in deinen Körper und genieße den neuen Moment.

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

- Ganz wunderbar ist es, mit anderen Menschen gemeinsam zu tönen, das verstärkt die Wirkung.
- Nach dem Tönen lege deine Hände auf deine Schoßraum, verbinde dich mit deiner Gebärmutter lass dein Bewusstsein für 5 – 10 Minuten dorthin sinken.

Die wichtigsten Bija Mantren

- **OM:** ist der Urklang des Universums, die Einheit, das All-Eins-Sein, die Essenz, aus dem alles in dieser Welt hervorgegangen ist. Dieser heilige Urklang schwingt in allem weiter. Es wird dem 7. Chakra und der Zirbeldrüse zugeordnet, kann aber überall im Körper resonieren und schwingen.
- **AIM:** wird dem 6. Chakra, dem dritten Auge und der Hirnanhangsdrüse zugeordnet. Es steht für innere Weisheit und Wissen, Kreativität, Sprache, Lehren. Es schwingt bis zur Kehle und quer entlang der Schädelbasis und hilft uns, das Wissen auch über Sprache auszudrücken.
- **GLAUM:** wird dem Kehlchakra und der Schilddrüse zugeordnet. Glaum fällt die Kehle nach hinten hinunter, es „gluckst“. Damit tönst du die Wirbelsäule frei und beseitigt alle Verstopfungen dort, damit der Klang tief nach unten in den Körper tönen kann.
- **HRIM:** Dieses Mantra regiert über die kosmische magnetische Energie und die Kraft der Seele. Es ist das Mantra der Liebe, des Himmels oder Bewusstseinsraumes, in dem alle Welten existieren. Es steht auch für die rechte (männliche) Seite und die Energie der Sonne. Es öffnet den Herzenslotus der inneren Bewusstheitssonne. Ihm wird die Thymusdrüse zugeordnet.
- **SHRIM:** Shrim ist das Mantra für die linke, weibliche Körperseite und es schwingt in der Qualität von Fließen, Empfangen, Gnade, Verehrung, aber auch Fülle und Schönheit. Es führt uns ins Herz und gibt uns Hoffnung.
- **KLIM:** Es hat einen Bezug zur Körpermitte und dem Bereich um den Nabel. (zweites und drittes Chakra, Bauchspeicheldrüse und Nebennieren) Es steht für die Qualität des Wassers und bringt Dinge ins Fließen.

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

- **KRIM:** Krim ist das Mantra der großen Göttin Kali, steht für Energie und Transformation. Dieses Mantra ist sehr kraftvoll, ihm wird das Wurzelchakra zugeordnet. Es klärt aber auch die Kehle. Krim steht für Liebe in Aktion und unser Aktionspotenzial.
- **BRIM:** Bringt die Energie wieder nach oben, steht für deinen inneren Guru oder inneren Führer und räsoniert im dritten Auge.
- **SAUH:** Dieses Mantra steht für Shakti-Power, der Shakti Boost, göttliche Kraft, die Klang aktiviert und sich in deiner Mitte, um den Nabel sammelt oder auch durch dich hinausströmt.

Wir wünschen euch viel Freude mit dem Erforschen eurer inneren Körperwelten mit den heiligen Klängen!

**Herzensgrüße
Alexandra & Ulrike**