



Ströme des Lebens

Solare und lunare Bahnen im Körper



Deine tägliche Körperübung für den Manifestationszyklus

Wenn unsere aufsteigenden (Feuer) Ströme im Gleichgewicht mit unseren absteigenden (Wasser) Strömen sind können wir in Harmonie und Balance unsere Wünsche manifestieren.

Mit der täglichen Übung „**Ströme des Lebens**“ bringst du dein Bewusstsein in deine Energiezentren und aktivierst den Kreislauf in dir.

Der aufsteigende Energiekreislauf beginnt im Zentrum von Mutter Erde – unsere Shaktikraft oder reine Lebensenergie – und fließt durch unsere Wurzel (Anus und Dammbereich) durch unseren Schoßraum und den rechten Eierstock über die **Vorderseite** unseres Körpers. (Vorne = Sonnenseite, die Seite, die wir anderen zuwenden im Gegensatz zur Rückseite = die dunkle Seite oder die lunare/weibliche Seite)

*Photo Header: by Marcela Macias

Der solare Strom fließt weiter nach OBEN über den Solar Plexus, das vordere Herzzentrum (Thymusdrüse), den Kehlkopf, das männliche dritte Auge bis ins Kronenchakra.

Der absteigende Kreislauf beginnt bei der kosmischen oder göttlichen Quelle und fließt über unser weibliches Gehirn, das hintere dritte Auge, das rückwärtige Herz, Lunar Plexus, die Nieren und den linken Eierstock nach unten.

In der Audioreise führen wir dich durch diesen Kreislauf, gleichzeitig tönen wir die entsprechenden Planeten-Mantren hinein, um sie zu aktivieren.

Das Mantra für die Sonne und den aufsteigenden Strom:
OM HRIM HRIM HRIM SURIAYE NAMAHA

Das Mantra für den Mond und den absteigenden Strom:
OM SHRIM HRIM KRIM CHAM CHANDRAYE NAMAHA

Bei jedem Zentrum kannst du diese Mantren mit dort hin tönen. Über Vibration und Frequenzen können wir die Energien dort ins Fließen bringen und Altes buchstäblich ablösen. Nimm dir danach Zeit, um nach zu spüren und deine Erfahrungen für dich zu vertiefen.

*Wir wünschen dir ein kraftvolles Erwecken deiner
Körperströme!*

Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra