



Red Tent Wisdom Spirale 3 Feminine Leadership

Sacred Union Atemübung & Mantrapraxis

Bring das weibliche und das männliche Prinzip in dir in Einklang und vereine sie zu einem gemeinsamen Tanz. Mach diese beiden Praktiken so oft wie möglich – am besten täglich:



1. SOLARE – LUNARE OVARIEN-ATMUNG

Diese Atemübung aktiviert und balanciert die Energiefelder beider Eierstöcke (das männliche Prinzip (Feuer) und das weibliche Prinzip (Wasser) in dir und erweckt ihre Göttliche Intelligenz.

Wir haben diese alchemistische Atemübung in unser 5 jährigen, schamanischen Womb Awakening Ausbildung bei der ehemaligen Fountain of Life Mystery School kennengelernt. Die deutsche Übersetzung stammt von Ulrike Remlein. Das Copyright liegt bei Dr. Azra und Seren Bertrand.

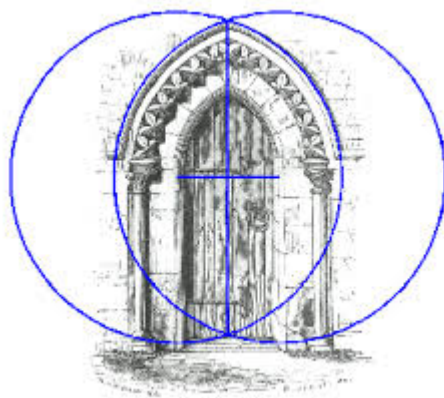
› Schließe deine Augen, lege deine Hände auf deinen Schoß und atme sanft in die samtige Dunkelheit hinein, die in dir lebt.

› Visualisiere ein pulsierendes, goldenes, solares Licht (Sonnenlicht) in deinem rechten Eierstock. Erlaube diesem Licht immer kräftiger zu strahlen. Fühle die reichhaltige Wärme, die dieses Licht schenkt.

› Visualisiere als nächstes ein pulsierendes, silberfarbiges lunares Licht (Mondlicht) in deinem linken Eierstock. Erlaube diesem Licht immer kräftiger zu strahlen. Fühle das schimmernde Leuchten, das dieses Licht bringt.

Tag und Nacht in dir...

› Visualisiere nun eine Vesica Piscis (ein uraltes Symbol für das Heilig Weibliche in deinem Schoßraum): Ein Kreis geht um den rechten und der andere um den linken Eierstock herum und in der Mitte deines Schoßraums entsteht durch die Überschneidung der beiden Kreise ein magisches Portal.



› Atme tief ein und mit dem Einatmen ziehe beide Lichter – das solare und das lunare – in das Portal in der Mitte, wo sie verschmelzen. Mit dem Ausatmen entlässt du beide Lichter wieder in den jeweiligen Eierstock.

› Atme so weiter – bring jeweils beide Lichter in die Mitte und visualisiere, wie sie in Heiliger Einheit verschmelzen. Dann erlaube ihnen zurück in den jeweiligen Eierstock zu sinken.

› Mach das für mindestens 3 Minuten oder gerne auch länger, wenn du magst.

Nutze die Kraft deines Atems und deiner Vorstellungskraft und erlaube der Magie in deinem Schoßraum sich zu entfalten!

2. SACRED UNION MANTRAPRAXIS (nutze das Audio)

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.

Bija Mantren bilden die Grundlage aller Mantren. Es sind meist einsilbige Laute. Ein Bija Mantra repräsentiert die Essenz eines Mantras – Bija bedeutet übersetzt „Samen“. Jeder göttliche Aspekt hat sein eigenes Bija Mantra, das wiederum in bestimmten Chakren und Körperregionen resoniert.

Mit dem richtigen Mantra in der richtigen Frequenz und an die richtigen Orte getönt, kannst du alte Muster und Verhärtungen auflösen – physischer, emotionaler oder energetischer Natur. Die Frequenzen aktivieren deine ursprüngliche, göttliche Körperintelligenz und verbinden dich wieder mit der göttlichen Quelle, jenseits deines Ego-Verstands.

Wir werden in unserer Feminine Leadership Spirale mit den Bija Mantren für die beiden Steuerdrüsen im Gehirn arbeiten, die unser gesamtes Hormonsystem steuern, sowie mit den Mantren für die männliche und die weibliche Seite, damit sie beiden Seiten in uns balancieren und harmonisieren können.

Wie tönt man richtig?

- Nimm einen aufrechten Sitz ein, mit deinen beiden Sitzbeinhöckern 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 sog. Apana-Mudra, das auch das Herzmudra ist und das Loslassen und Entgiften unterstützt.



- Atme tief durch die Nase in den Bauch ein – halte Schultern und Brustkorb dabei ruhig und entspannt und töne dann beim Ausatmen das entsprechende Mantra.
- Töne so tief wie möglich
- Nimm wahr, wo der Ton in deinem Körper vibriert. Du arbeitest nicht mit deiner Vorstellungskraft, sondern lässt den Klang einfach wirken. Achte lediglich auf unsere Anweisung, ob der Vokal kurz oder lang getönt wird
- Vielleicht fühlst du den Ton auch im ganzen Körper, nimm es einfach wahr. Bewerte nichts, auch wenn du nichts spürst.
- Lass am besten das Audio abspielen und töne dazu.
- Lausche danach mit geschlossenen Augen in die Stille in dir und nimm wahr, was sich in dir bewegt.
- Schließe die Praxis ab, indem du deine Hände vor der Brust Gebetshaltung bringst und töne drei mal OM SHANTI SHANTI SHANTI (Shanti heißt Frieden) und bring dann deine Hände und deine Stirn zur Erde.

Kurzinformation zu dein einzelnen Mantren

OM = der Urklang der Schöpfung, aus dem alle anderen Klänge entstanden sind. Es resoniert im oberen Teil des Kopfes (7. Chakra) und wird mit kurzem Vokal getönt. Er aktiviert und reinigt die Zirbeldrüse von Verschmutzungen und Blockaden.

AIM = der Klang der Weisheit, Intelligenz, Kreativität, der Sprache und des Lehrens wird mit kurzem „AI“ getönt. Er aktiviert unsere innere Führung. Es wird dem 6. Chakra (3. Auge) und der Hirnanhangsdrüse zugeordnet und resoniert zwischen dem 3. Auge und der Kehle.

GLAUM = der Klang, der alle Hindernisse in uns beseitigt. Es ist das Mantra von Ganesha, dem glücklichen Elefantengott: Es vertreibt Sorgen und bringt Lebensfreude, Fülle und Lachen. Glaum beseitigt vor allem die Verklebungen entlang der Wirbelsäule, so dass die Klänge tief nach unten in den Körper klingen und sich verteilen kann. Mit einem Glucksen lässt du den Klang nach hinten in die Kehle fallen, und von dort aus klingt er die Wirbelsäule entlang nach unten bis zum Steißbein.

HRIM = das Mantra der Liebe, der Klang der kosmisch-magnetischen Energie und der Kraft der Seele. Es steht auch für die rechte (männliche) Seite und die Energie der Sonne. Hrim wird mit langem Vokal in die gesamte rechte Körperseite getönt. Dabei legst du sanft den Zeige- und Mittelfinger der linken Hand auf die linke Seite deiner Lippen und verschließt somit den linken Teil deines Mundes.

SHRIM = das Mantra der Liebe, Verehrung, Fülle, Gnade, Fruchtbarkeit und Schönheit. Es macht uns weich und empfänglich, führt uns ins Herz und gibt uns Hoffnung. Es steht für die linke (weibliche) Seite des Körpers, für die nach unten fließende Mondenergie. Shrim wird mit langem Vokal in die gesamte linke Körperseite getönt. Dabei legst du sanft den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die rechte Seite deiner Lippen und verschließt somit den rechten Teil deines Mundes.

OM, AIM und GLAUM sind vorbereitende Mantren.

HRIM und SHRIM aktivieren und balancieren deine männliche und weibliche Seite.

Komm in die Facebook Gruppe und teile dort deine Fragen und Erkenntnisse.

Diese Spirale ist so reichhaltig und ihr könnt durch eurer Teilen und Teilhaben lassen so viel von- und miteinander lernen. Sei also großzügig im Teilen deines Nektars :)

Wir freuen uns auf deine Erkenntnisse und Erfahrungsberichte!

Herzensgrüße,

Ulrike & Alexandra