

Sound Healing & Activation Teil 2

Verbinde deinen inneren Körper mit der Frequenz des Lebens durch Bija Mantren

Nachdem du nun eine Woche lang begonnen hast, deine beiden oberen Chakren mit Hilfe des Tönens zu aktivieren und zu reinigen, gehen wir nun nach unten und wenden uns der Wurzel und der Mitte unseres Körpers zu.

Deine tägliche Praxis erweitert sich nun um zwei weitere Mantren. Beginne weiterhin mit OM und danach AIM.

- Nimm einen aufrechten Sitz ein und lausche in dich hinein. Lass dich ankommen in dir.
- Bring deine Fokus in deinen Kopf und dein Gesicht und beginne 9 mal mit dem Mantra OM (wie auf dem Audio)
- Danach töne 9 mal AIM.

- Nun lege dein Herzmudra der rechten Hand mit den Fingerspitzen in deinen Bauchnabel.
- Töne das Mantra **KLIM** dorthin. Halte das I so lange, bis du es auf der Höhe des Nabels in deinem Körper spüren kannst. Lass dann das MMMM nachklingen, solange dein Atem noch reicht.
- KLIM tönst du ebenfalls 9 mal, so tief wie möglich.

- Nun lege dein Herzmudra der rechten Hand mit den Fingerspitzen an deine Wurzel/Yonilippen.
- Töne das Mantra **KRIM** dorthin. Töne es so tief es dir möglich ist, um den Ton tiefer zu machen, kannst du dein Kinn zur Brust bringen und den Stand deiner Kehle

Das Rote Zelt

www.DasRoteZelt.de

damit verändern.

- Spür die Vibration von KRIM bis in deine Wurzel hinunter.
- Es kann zu husten, räuspern, kratzen im Hals kommen, töne einfach weiter.

Lausche danach auf das neue Gefühl in deinem Körper, mach deine Notizen und genieße dich an dem neuen Tag.

Wenn du spürst, dass ein Bereich deines Körpers durch das Mantra aktiviert wird und zu arbeiten beginnt, töne weiter, so lange es sich gut für dich anfühlt.

Tönen heißt „Liebe machen mit deinem innersten Körper“! Also genieße es, dein Innerstes zu erforschen und in Vibration zu versetzen. Es ist eine der leichtesten und effektivsten Wiederbelebungsverfahren für den Körper. ;-) Also, hab Spaß damit und experimentiere!

Nächste Woche wird noch einiges Neues für dich dazu kommen.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinen täglichen Sound Healing Übungen.

Herzensgrüße, Alexandra