

Sound Healing & Activation

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

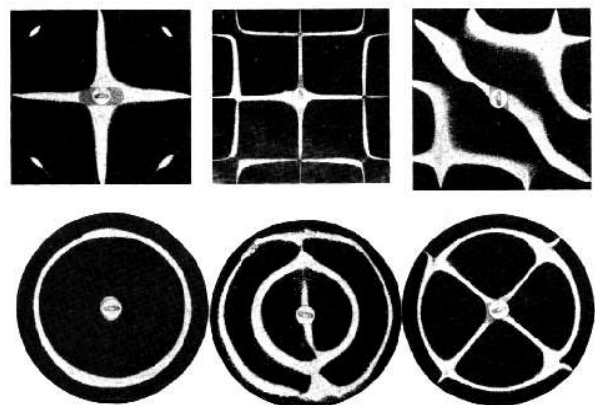
Töne und Klänge sind die Verbindung zwischen der feinstofflichen und der physischen Welt. Alles ist Schwingung, alles hat eine bestimmte Frequenz. Durch Tönen bestimmter Mantren in bestimmten Frequenzen können wir unseren Körper wieder aktivieren, balancieren, beleben und heilen.

Ein Bija Mantra ist ein „heiliger Vokal“, "bija" bedeutet Samen. Sie bilden die Grundlage aller Mantren. Bija Mantras 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.

Mit den richtigen Mantren in der richtigen Frequenz und an die richtigen Orte getönt, 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.

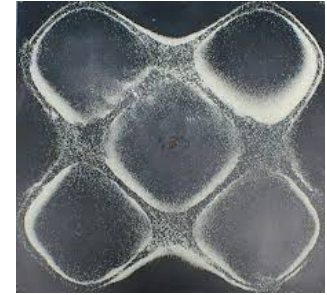
Vielleicht kennst du die Bilder aus Sand die sog. Chladnischen Klangfiguren?

Diese geometrischen Bilder entstehen, wenn man bestimmte Klänge auf eine Membran abspielt, die mit Sand belegt sind. Dabei bewirkt jeder Klang seine ganz einzigartige Form.



Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School



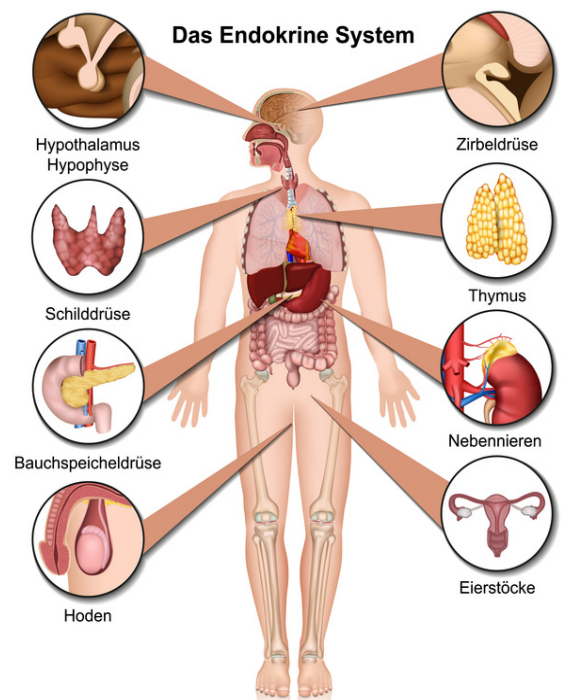
Genau den gleichen Effekt hat es, wenn wir diese Mantren in unseren Körper (oder auch in den eines anderen Menschen) tönen und diese Frequenzen in uns einwirken lassen. Es bringt jedes Wasseratom wieder ins Schwingen und gibt ihnen den Impuls, sich wieder in der richtigen Ordnung auszurichten. Durch Tönen und Sound Healing, bei dem bestimmte Mantren IN den Körper getönt werden, geschieht eine Stärkung des elektromagnetischen Felds und damit kann Heilung geschehen.

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. 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



Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

seiner jahrmillionen 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 Flouride 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-Gedankenspiralten, etc.

Warum tägliches Tönen so effektiv ist

Auf dieser Reise liegt nun der Fokus auf der Klärung und Reinigung dieser beiden Hormondrüsen. Wenn diese beiden wieder voll funktionsfähig ihre Steueraufgabe erfüllen, gelingt die Wechselzeit leicht und harmonisch. Hitzewellen harmonisieren sich, Schlafstörungen und Unruhe verschwinden, der Knochenabbau vermindert sich, usw.

Wenn du diese Übungen 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, 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 Fasciennetz 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.

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Hat Tönen auch Nebenwirkungen?

Es kann bei einer kontinuierlichen Praxis mit Bija Mantren 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, etc)

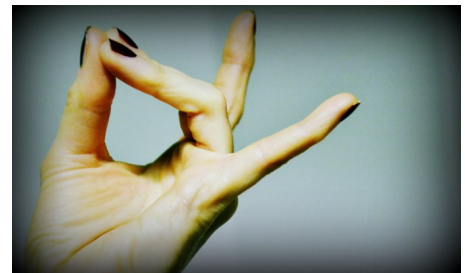
Es ist wichtig zu wissen, dass diese Symptome schnell wieder vergehen und eine **HEIL-Reaktion des Körpers** sind.

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.

Wie tönt man richtig?

Im Folgenden erläutere ich 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 ein kurzes O und ein langes MMMMMM.
- 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.

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

- Lass den Ton OM in deinen Kopf hinein vibrieren. Fühle und spüre ihm nach und nimm wahr, was sich durch die Frequenz bewegt.
- Vielleicht fühlst du den Ton auch im ganzen Körper, nimm es einfach wahr.
- Töne mindestens 9 mal das OM und danach das AIM
- Bei AIM sende den Klang in die Mitte deines Kopfes, du kannst dazu auch mit den Augen unter den geschlossenen Lidern schielen.
- Du kannst dazu auch das Audio hören und dazu tönen. Verlängere deine Praxis, wenn du spürst, etwas will sich lösen.
- Lausche danach wieder in die Stille und in deinen Körper.
- 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.

Einige der wichtigsten Bija Mantren

- OM: ist der Urklang des Universums, Aus ihm ist alles in dieser Welt hervorgegangen und dieser heilige Urklang schwingt in allem weiter. Die meisten Mantren beginnen mit diesem Laut (unten folgt mehr über das Mantra OM) 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, Kreativität, Sprache, Lehren und den inneren Lehrer oder Guru oder auch den Qualitäten der Göttinnen Sarasvati oder Matangi.
- GLAUM: wird dem Kehlkammerchakra und der Schilddrüse zugeordnet, es ist das Mantra für Ganesha, den glücklichen Elefantengott und damit vertreibt es die Sorgen und vibriert in der Frequenz von Lebensfreude, Fülle und Lachen. Glaum tönt die Wirbelsäule frei und beseitigt alle Verstopfungen dort, damit der Klang tief nach unten in den Körper tönen kann.

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

- HRIM: Dieses Mantra regiert über die kosmische magnetische Energie und die Kraft der Seele. Es ist ein Mantra des Himmels oder Bewusstseinsraumes, in dem alle Welten existieren. Es steht auch für die rechte (männliche) Seite und die Energie der Sonne. Es ist auch das Sonnenmantra. Beinhalten. Es öffnet den Herzenslotus der inneren Bewusstheitssonne. Ihm wird die Thymusdrüse zugeordnet. Das Mantra der Liebe.
- SHRIM: Shrim ist ein Mantra der Liebe, Verehrung, Fülle und Schönheit. Es bezieht sich auf die Göttin Lakshmi und Kamalamika. Es führt uns ins Herz und gibt uns Hoffnung. Es steht für die linke (weibliche) Seite des Körpers, für die nach unten fließenden lunaren (Mond) Energien.
- 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, Fließen und Weiblichkeit.
- KRIM: Krim ist das Mantra der großen Göttin Kali. Kali gilt als die Göttin der Energie und Transformation. Dieses Mantra ist sehr kraftvoll, ihm wird das Wurzelchakra zugeordnet. Es steht für Liebe in Aktion und unser Aktionspotenzial.
- BRIM: Bringt die Energie wieder nach oben, steht für deinen inneren Guru oder inneren Führer, es ist das Mantra für Jupiter.
- SAUH: Dieses Mantra steht für Shakti-Power, göttliche Kraft, die Klang aktiviert und durch dich hinausströmt.

Seit 1,5 Jahren erforsche ich die Lehren des Sound Healings nach Shri Param Eswaran „Inner Shakti Yoga“ und deshalb möchte ich dich auf deiner Reise mit einfachen und effektiven Sound-Übungen unterstützen. Denn bei mir selbst hat das tägliche tönen eine unglaubliche Zunahme an Energie, Lebensfreude, mentaler Entspannung, emotionaler Leichtigkeit, Verschwinden der Hitzewellen, sogar das Aufplatzen und anschließende ausheilen und verschwinden einer Zyste bewirkt. Außerdem eine Verbesserung von verschiedensten Symptomen, wie Gelenk Steifigkeit, Trägheit, Müdigkeit. Und dazu ist es ein wundervoller Start in den Tag!

Denn stell dir vor, wenn du dir selbst am Morgen eine 10 minütige innere Aktivierungsdusche schenkst, deine Liebe und Aufmerksamkeit zu dir bringst. Wie anders verläuft dein Tag!

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

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Herzensgrüße, Alexandra