

# 1 Für die Gesunde Luft die Winde den Atem in dem Vater Mutter Erde & Mutter Vater Himmel verschmolzen sind

Es braucht einen Vermittler zwischen dem Sichtbaren & dem Unsichtbaren.

Es braucht die Erfüllung.

Vermittler & Erfüllung dies sind wir.

Die Winde, die Gesunde Luft, die Euch umgeben.

In uns trifft sich das Oben ~ die Reiche der Himmel ~ mit den Reichen der Erde.

Der Austausch zwischen beiden erfolgt durch uns.

So ist die Erfüllung möglich und durchdringt alle Ebenen.

Durch Euer Atmen seid Ihr am Leben.

Durch Euer Atmen vermittelt und erfüllt Ihr

zwischen Mutter Vater Erde & Vater Mutter Himmel.

Durch Euer Atmen vermittelt & erfüllt Ihr in Euch selbst.

Durch Euer Atmen durchdringt Ihr alle Ebenen in Euch, somit verschmelzen sie.

Somit erfüllt Ihr Eure Wünsche, weil Ihr sie durch Euer Atmen von einer Ebene zur anderen und in alle Ebenen in Eure Ganzheit vermitteln könnt.

Durch Euer Atmen findet Vermittlung & Erfüllung zwischen uns ~ somit zwischen allem, was ist ~ und Euch statt.

Durch Euer Atmen lebt Ihr, bewegt Ihr, schwingt Ihr.

## Atmen

- GEMEINSCHAFT ~ atmen

mit Nasenatmung in das Sonnengeflecht ~ Solarplexus ~ atmen. Dieses weitet sich in alle Richtungen. Atem innehalten. Nun in die tiefe Essenz des Sonnengeflechts hinein ausatmen. Von dort ergießt es sich von selbst wieder nach außen in alle Körperzellen und weit über die Körperhülle hinaus in alle Ebenen. Atem innehalten. Wiederholen nach Belieben.

- HERZ SEELE LIEBE ~ atmen

Dasselbe Atmen nun in den Brustkorb.

Beim Einatmen durch die Nase weitet sich dieser in alle Richtungen.

Atem innehalten.

Beim Ausatmen ergießt es sich in die tiefe Essenz des Herzens, der Seele (Brustkorb) hinein und von selbst von dort wieder hinaus. Atem innehalten. Wiederholen.

- KÖRPER ~ atmen

Nun beatmen wir auf diese Weise mit 2x Atem innehalten unseren gesamten Körper, alle Zellen.

Alles von uns genießt das Weiten beim Einatmen ~ von der kleinen Zehe bis zu den Haaren, den Armen, allen Körperteilen.

Die Essenz beim Ausatmen finden wir in jeder Zelle unseres Körpers.

- KRISTALL ~ Körperpunkte atmen

Derselbe Atemablauf mit 2x Atem innehalten ~ beim Einatmen ist unsere Aufmerksamkeit kurz und mit Leichtigkeit bei

- Nieren & Iliosakralgelenk, Beckengelenke unter den Nieren als 2 Grübchen erkennbar
- Augenpunkt zwischen den Augenbrauen
- Knie (auch innen, außen, hinten)
- Fußknöchel (innen und außen)

Die Essenz beim Ausatmen finden wir vor allem in einer Linie, die diagonal vom Augenpunkt vorne zu den Nieren & Beckengelenken hinten durch unseren Körper strahlt. Von dort ergießt es sich von selbst weiter.

Diese Körperpunkte sind Zugänge zur Aktivierung unserer Kristallebene.

Die kurze, leichte Hinwendung zu diesen Punkten und das Beatmen verbindet sie miteinander, erschafft eine Schwingungsbahn unserer Kristallebene.

Unser Kristall Ich durchdringt uns als Ganzes, ist überall in uns angelegt.

Die Schwingungen, die nun Vater Mutter Erde erfahren und somit auch wir, erlauben die Aktivierung und das Leben, Erleben, dieses Kristalls in uns.

Es ist eine komplett neue Ausrichtung, mit der wir neu geboren werden in unserem jetzigen Körper.

Das Kristall Ich ist die direkte Anbindung an die 1. Seele.

- SCHÖPFERKRAFT ~ Körperpunkte atmen

Dieselbe Atemabfolge mit 2x Atem innehalten. Dabei beatmen wir ein Quadrat, das sich auf unserem Rücken von den Schultern abwärts befindet ~ hinterer Herzraum ~ und die Wirbelsäule, die sich als Stab über den Atlas in unser Gehirn und von dort aus unserem Kopf hinaus fortsetzt. Ebenso verlängert sie sich senkrecht über das Steißbein nach unten.

Diese Zentren in uns verbunden richten unsere Sexualkraft und somit unsere Schöpferkraft neu aus.

Aus der Herzenskraft heraus, der Liebe, erschaffen wir.

Hier fließt auch die Heilkraft. So erschaffen wir Gesundsein.

*Diese 5 Atemübungen in der vorgegebenen Abfolge! atmen oder eine einzelne Atemübung wählen und diese wiederholen.*

*Die Körperhaltung ist, stehend oder sitzend, aufrecht – elastisch, mit lockeren Schultern und beiden Fußsohlen am Boden bei hüftbreiter Beinstellung. Die Knie im Stand nicht durchstrecken. Die „Atem-Meditation“ nach Belieben sanft, dem Rhythmus des eigenen Körpers folgend, wiederholen und anschließend in angenehmer Körperhaltung nachwirken lassen! Geschehen lassen, beobachten – Bilder, die auftauchen, Farben, Gefühle, Körperempfinden, Gedanken. Auch ein „Nichts-Wahrnehmen“ ist Zeichen tiefer Wirkung. Danach den gesamten Körper langsam dehnen und strecken, um aus der Meditation nicht abrupt auszusteigen.*