

KLEINER

Atemkreis

Kreisatmen im Atemkreis



Öffnung für die Vielfalt des Lebens!

www.schatten-krieger.net

In jeder Phase das Musikstück wechseln, in den Pausen Stille...

- ★ 1. Phase „Zerstörung aller Muster“:
Chaosatmung durch die Nase
- ★ Ausatmen, Luftanhalten...
- ★ 2. Phase „Auflösen aller Blockaden“:
Bauchatmung wie ein Blasebalg
- ★ Ausatmen, Luftanhalten;
währenddessen Beckenboden
anspannen und Bauchdecke weiter
bewegen...
- ★ 3. Phase „Öffnung des Herzraumes“:
Brustatmung
- ★ Ausatmen, Luftanhalten;
währenddessen ein inneres Gebet
sprechen...

- ★ 4. Phase „Visionen empfangen“:
Kriegeratmung; zwei kräftige
Nasenstöße ein, hörbar durch den
Mund aus
- ★ Ausatmen, Luftanhalten; spüren, was
ist...
- ★ 5. Phase „Religio - Rückverbindung“:
Komplettbeatmung; Ausweitung der
Aura in alle Richtungen und
Dimensionen; durch den Mund ein und
aus; liegend, ohne Bewegung („In Stille
lasse ich mit dem Atem alle Formen
kommen und gehen.“)
- ★ offenes Ende im ewigen Frieden...