

## Transkript Übung: Bauchatmung und Aufbau der Schale

**Folgend leite ich die Bauchatmung und den Aufbau der inneren Schale an. Ich setze hierbei sofort bei der Lösung an. Diese Praktik unterstützt die Stärkung deiner SELBST als ESSENZ in deinem Körper. So bist du in der Lage dich selbst zu ernähren und dir ein unabhängiges und freies Leben leben zu ermöglichen:**

Das Leben beginnt mit der Einatmung und vollendet sich mit der Ausatmung.  
Nimm deine Atmung ganz natürlich und entspannt wahr!

Registriere die Einatmung und dann die Ausatmung, ohne jetzt etwas dirigieren oder lenken zu wollen.

Lade dabei eine offene und neugierige Aufmerksamkeit ein.  
Nimm in aller Ruhe die Atembewegung in deinem Körper wahr!  
Nimm diese Wellenbewegungen mit einem inneren Lächeln wahr :

Wie die Ebbe und die Flut ....  
Wie das angefüllt und ausgeleert werden ....  
Wie das Leben und den Tod ....  
Wie das Geben und das Nehmen ....  
Eingebettet im Grossen und Ganzen ....  
Im NICHTS und ALLEM zugleich ....

Vom ersten Schritt an, geht es um die Intimität mit DIR SELBST.  
Signalisiere deinem Körper, das du ihn wirklich lebendig spüren möchtest. Und der Atem ist ein sehr geeignetes Mittel dafür.

Ohne Atem ist kein Leben möglich. Der Atem vitalisiert dich.

Er kommt von weit her und kehrt auch wieder dort hin zurück!  
Er fließt durch deinen Körper und fließt wieder hinaus.

Es ist ein ewiger Fluss. Ein ewiger Kreislauf des Lebens und des Sterbens. Er fließt durch das Leben und den Tod in die Quelle zurück.  
Gebe dich einfach dieser Atembewegung hin, egal ob die Atmung flach, kurz oder tief und weit ist.

Gerade zu Beginn kann ich Folgendes nicht oft genug betonen:  
Dieser logisch aufeinander aufbauende Weg führt letztendlich in die Befreiung der oft unbewussten oder unterbewussten Anstrengung.

Doch wird es Phasen geben, wo du deinen Willen und eine gewisse Anstrengung brauchen wirst. Dieser Wille JA oder NEIN zu sagen und dementsprechend zu handeln. Denn je stärker du SELBST wirst, können in dir oder auch in deiner Umgebung unterschiedliche Widerstände aktiviert werden! Sie werden berührt, sichtbar oder fühlbar werden. Dieser Widerstand bezogen auf die Realisierung deiner tiefsten Potentiale oder Qualitäten. Dies führt zu Symptomen die sich körperlich, emotional oder auch mental zeigen werden. Es sind Widerstände die natürlicherweise aktiviert werden und man muss zu Beginn wissen, WARUM das so ist.

Zu einem anderen Zeitpunkt werde ich darauf näher eingehen.  
Grundsätzlich darf die Entwicklung und Befreiung deiner SELBST leicht geschehen! Doch wird es Hürden zu nehmen geben und die Fähigkeit intelligent die Führung zu übernehmen ist eine Herausforderung und ein tägliches Training!

Es ist wirklich wie bei einem Hürdenlauf! Nur ein gut trainierter Körper und Geist kann einen Hürdenlauf, mit seinen mehr oder weniger hohen Hindernissen, erfolgreich absolvieren. Jede gewünschte Fähigkeit gilt es zu trainieren - egal ob es eine Sprache ist die du lernen willst, oder ein Instrument welches du spielen möchtest oder eine Sportart die du realisieren möchtest ....

Du bist weiter in der Verbindung mit deinem Atem. Nimm wahr, was er in deinem Körper für Sensationen produziert. Ganz wertfrei und offen.

Um dann so nach und nach trainieren dich darauf, deinen Atem zu dirigieren. Denn es geht darum, energetisch die Führung über deinen Körper zu übernehmen.  
Gehe mit deiner Aufmerksamkeit ein paar Zentimeter unterhalb deines Nabels in den Bauch hinein, oder verweile um den Bauchnabel herum. Deine Körperintelligenz weiß Bescheid, wo sich dieser Ort genau befindet.

Beginne von dort aus direkt ein - und wieder auszuatmen. So als ob sich der Bauch vorne direkt öffnet. Wie ein feinstofflicher Mund oder eine Nase die sich öffnet und die Energie direkt dort mit der Einatmung einströmt und mit der Ausatmung wieder hinaus fließt. Und in dieser wachen entspannten Aufmerksamkeit registriere wie der Bauch angefüllt wird. Wie ein Luftballon. Und nimm wahr, wie er bei der Ausatmung wieder in sich zusammen fällt. Registriere wie du allein schon durch die Bauchatmung Raum schaffen kannst und somit Energie produziert wird.

Sobald es mit der Bauchatmung nur einen Hauch von Anstrengung gibt, gönne dir ein paar ganz normale Atemzüge. Ohne Denken und ohne grosse Kontrolle. Und dann - da gibt es viele Variationen wie du mit dem Atem spielen kannst - gehen wir jetzt gleich in die nächste Etappe.

Versuche jetzt, dich mit der Ausatmung in Richtung auf das TT zu konzentrieren und zu kondensieren. Das ist dieses Energiezentrum mitten in deinem Bauch. Atme auf es hin aus. Dabei kannst du die Muskulatur um das Zentrum im Bauch wie sich zusammenziehen lassen.

Dieses TT ist deine innere Basis. Es ist deine innere Quelle oder Tankstelle oder dein sicherer innerer Ort. Im übertragenen Sinne ist dieses TT deine innere Erde. Also ein mikrokosmischer Ausdruck der äusseren Erde in dir kondensiert.

Sie ist extrem kostbar. Stelle dir deinen Bauchraum wie deinen inneren Garten vor, den du bereit bist zu beackern. Die Erde aufzulockern und in sie deine Saat einzusäen. Sie dann zu giessen und die wachsenden Blumen, Pflanzen und Bäume zu hegen und zu pflegen. Das ist wie mit einem äusseren Garten — er braucht dein Interesse und deine tatkräftigen Handlungen.

Doch bleiben wir jetzt vor allem bei deinem Atem:

Bei der Einatmung dehnt du alles aus. Ein Ballon entsteht und du schaffst inneren Raum. Und mit der Ausatmung konzentriert du immer mehr die Energie - hin zu diesem kostbaren TT in deinem Bauch.

Mache diese Atmung einige Male.

Gebe dir selbst Raum im Bauch und versorge diesen Raum mit Energie durch die Atmung! Spätestens wenn du wieder eine Anstrengung oder Überanstrengung registrierst, entspanne völlig und lasse den Atem einfach kommen und gehen.

Es ist wichtig, dass du deinen Körper, sobald er sich verspannt, auch wieder schnell entspannen kannst. Denn eine Form von Konzentration kann schnell zu einer Anspannung führen. Was nicht heißt, dass es eine positive Anspannung geben kann.

Immer wieder - mit der Einatmung - registriere, wie der Ballon aufgepumpt wird und mit der Ausatmung du die Energie noch mehr und noch mehr im Innersten deines Bauches konzentrieren kannst. Als wenn du mit der Ausatmung, mit feinstofflichen Händen die Energiekugel immer mehr zusammendrückst, knetest oder formst. Hilfe dir mit deiner Atmung oder mit deinen feinstofflichen inneren Händen.

Bis du irgendwann das TT in dir immer mehr fühlen, sehen oder irgendwie anders wahrnehmen kannst.

Wenn du im Garten arbeitest, weißt du wie wichtig es ist einen nahrhaften Boden vorbereitet zu haben.

Wenn du auf einem harten, vertrockneten Boden etwas aussäest, wird nicht viel passieren. Doch wenn du, wie ein Gärtner der seine Erde liebt und achtet, die Erde gut vorbereitest, angefeuchtet und aufgelockert hast, und die Saat sich willkommen fühlt die du aussäest, wird da etwas wachsen. Und wenn du möchtest, dass in dir eine essentielle Kraft wachsen möge, dann braucht es auch einen Raum dafür. Eine vorbereitete Basis. Dieses TT ist deine innere Erde.

Also in diesem Sinne behandle diese Energiekugel wie einen großen Schatz. Das wird nie aufhören, dein ganzes Leben lang nicht. Sei dir dessen bewusst, wie kostbar deine innere Erde ist.

Wenn du beginnst dieses TT nur oberflächlich zu beatmen und zu beackern und du dir sagst:

„Ach - diese Erde existiert doch selbstverständlich in mir“, dann wisse dass du auf dem Holzweg bist und dich tiefgreifend irrst.

Also liebe, drücke, küsse und umarme dieses TT in dir.

Je stärker du auf es ausatmest und wie ein Liebhaber oder Liebhaberin berührst und behandelst, wird es dich reich beschenken. So ist die Erde nun mal. Aber sie braucht es aufrichtig geliebt zu werden....

Und jetzt werden wir gleich mit dem Druckaufbau beginnen. Denn der direkte Weg arbeitet mit der Beschleunigung der Zeit und somit auch mit Druckaufbau. Es braucht Entschiedenheit, Kraft und Ausdauer, um sich über sich selbst hinaus entwickeln oder befreien zu können.

Du kannst dir helfen, indem du deine Hände um deine Taille legst, oder vorne und hinten, und du wirst von außen Druck aufbauen. Weil das Leben, ihr wisst es alle, ist nicht nur Zuckerschlecken. Sondern das Leben wird Druck auf dich ausüben. Vor allem dann, wenn du mehr und mehr in deine wahre Kraft kommst. Deiner Umwelt wird es nicht immer gefallen, wenn du dich veränderst und du immer mehr deiner Bestimmung folgst. Da werden Konflikte entstehen.

Jetzt drücke so richtig von außen mit deinen Händen oder einer Hand gegen deine Bauchdecke. So als wenn dich etwas wie erdrücken will. Und du beginnst mit der Ausatmung auf das TT zu atmen und gleichzeitig nach außen gegen diesen Widerstand von deinen Händen zu atmen. Das produziert Energie und du brauchst deine ureigene Willenskraft.

Bei der Einatmung versuchst du dich total zu entspannen. Bei der Ausatmung drückst du gleichzeitig nach innen und nach außen. Das ist ganz ungewohnt. Durch diese Bewegung wird sich außen gleich der Energiegürtel aufbauen. Dabei schließe bitte schon den Damm. Das ist sehr wichtig. Wenn du den Damm schließt wirst du schneller diesen Energiegürtel um dich herum wahrnehmen.

Und in den ersten Wochen ist es gut, einen Gürtel oder ein Tuch fest um deinen Bauch zu wickeln. So kannst du deutlich diesen Widerstand spüren und lernst gegen den Widerstand in deine Kraft zu kommen. Das ist jetzt ein bisschen anstrengend. Wenn es dich zu sehr anstrengt, lässt du es wieder los und entspannst. Aber ab jetzt, lasse den Damm immer leicht geschlossen.

Bei vielen gibt es die Tendenz, dass sie zu schwach sind und sie dadurch Energie verlieren, sinnlos Energie verlieren. Den Damm zu schliessen, ist so als ob du eine Fotolinse schließt und sie geschlossen bleibt. Oder wie ein Nudelsieb, welches seine Löcher verschliessen kann und das Wasser halten kann.

Atme ein paar Mal auf diese Art und Weise. ....

Und dann entspanne wieder völlig und lausche in deinen Körper und auch Geist und wie du schon jetzt in der Lage warst, deinen inneren Schwingungszustand zu verändern. Jetzt gibt es noch eine Variante. Erlaube dir immer flexibel zu sein. Du beginnst jetzt erst einmal entspannt auf das TT wieder ein und auszuatmen. Eher im Sinne von Sammlung. Sei frei von Anstrengung — du lenkst die Energie jetzt nicht. Du setzt dich wie in das TT oder deinen inneren Garten hinein und registrierst diese Resonanz oder diese Auswirkung von dort aus.

Ich baue jetzt noch eine andere Variante ein. Erinnerung dich an vorher. Das heißt, du atmest ein und diese Art Ballon entwickelt sich im Bauch wie von selbst. Und bei der Ausatmung entspannst du und der Ballon fällt wie in sich zusammen.

Und jetzt beziehe den ganzen Körper noch mit ein. Versuche es so einfach wie möglich zu tun. Wenn du einatmest ist es fast nicht sichtbar. Nur wie ein Gefühl. Erlaube, dass die Brust wie ein wenig nach innen fällt und die Schultern sich leicht nach vorne neigen.

Und bei der Ausatmung findet fast wie von selbst eine Gegenbewegung statt. Das heisst bei der Ausatmung richtet sich dein Oberkörper wieder etwas mehr auf und die Schultern gehen leicht zurück .

Bei der Einatmung fällt die Brust ein wenig wie in sich zusammen und dadurch kann sie noch besser entspannen. Die Schulter entspannen sich auch nach vorne. Und mit der Ausatmung richtet sich dein Oberkörper wieder auf. Das ist eine ganz feine kleine Bewegung. Am Anfang kannst du ein wenig übertreiben, damit dein Körperbewusstsein ein Gefühl dafür entwickeln kann.

Ich wiederhole:

Bei der Einatmung wird die Kugel groß in deinem Bauch, das Brustbein geht ein wenig nach innen, die Brust und die Schultern neigen sich wie leicht nach vorne. Das kann eine tiefe Entspannung und auch eine Aktivierung der Thymusdrüse hervor rufen.

Und bei der Ausatmung richtig sich dein Oberkörper wieder auf. In eine ganz würdige, im positiven Sinne, stolze Haltung. Sobald dich aber die Bewegung anstrengt, mache eine Pause.

Es ist immer wichtig eine Weile konzentriert zu üben und somit dem Körper und auch Geist neue Informationen und neue Impulse zu geben. Dann wieder ein paar Atemzüge alles vergessen, entspannen und das dann wieder von Neuem trainieren.

Sobald du dich ausgeruht hast gehst du wieder zum TT. Du erinnerst dich wie kostbar diese innere Erde ist und du fängst an es mit der Ausatmung zu verstärken.

Wenn der Druck im TT sehr stark ist, dann unterstützt du den Druck auch nach außen. Du kannst einen Gegendruck verursachen. Das kann durch die Hände oder durch einen Gürtel oder einen Schal, den du zu eng um deinen Bauch herum installierst, geschehen. Erlaube es zu geniessen und es zu lieben, gegen den Widerstand Energie zu entwickeln. Du produzierst dadurch Energie und wirst somit freier und gleichzeitig kraftvoller und vor allem unabhängiger von anderen im Aussen. Denn oft wollen wir über äussere Kontakte Energie erhalten.

Ich erinnere noch einmal:

Wenn du in den Widerstand gehst, wirst du Muskeln aufbauen. Wenn kein Widerstand da ist, wirst du keine Muskeln aufbauen. Du wirst ein Schlatfi oder Schluffi bleiben und das in jeder Beziehung.

Also arbeitet diese Energiearbeit mit dem Widerstand, mit dem Aufbau von Energie. Dass du immer mehr in der Lage bist, dein eigenes Benzin zu produzieren. Ohne diese Basis werden alle anderen aufbauenden Übungen kaum einen Effekt haben können.

Und sobald dieser Energiegürtel präsent ist beginnst du auch den Boden, also den Damm, noch mehr zu verstärken. Und du kannst auch die Energie in diesem Energiegürtel rechts herum kreisen lassen und dadurch den Energiegürtel noch mehr verstärken. Alles findet räumlich und gleichzeitig statt. Es findet ein Zusammenziehen der Muskulatur in diesem ganzen unteren Bereich zwischen Anus und der Scheide statt.

Versuche immer wieder, wie muskuläre Zusammenziehungen zu machen. Die können kurze Abständen sein oder längere und stärkere Abstände sein. Sobald du diesen untersten Bereich des Bodens spüren kannst, beginnst du wieder mit der Atmung. Vor allem mit der Ausatmung verstärke diesen Energiegürtel. Und dann mit der Hilfe der Kontraktionen im Dammbereich beginnt sich jetzt dieser Gürtel nach unten hin auszudehnen. Und gleichzeitig helfen diese Kontraktionen im Dammbereich diese Schale sich ausbilden zu lassen. Wir bezeichnen diese zusammenziehenden Kontraktionen im Dammbereich auch UDIANIEREN.

Hilf dir immer wieder die Energie mit der Ausatmung zu kondensieren, und bei der Einatmung entspanne dich. Beginne gleichzeitig mit einer feinstofflichen Hand, diese Schale von innen her auszustreichen. Wie ein Töpfer, der eine Schale aufbaut, baue jetzt ganz materiell in deinem Körper diese Schale auf.

Diese Schale gilt es sehr stabil aufzubauen. Dies ist die absolute Grundvoraussetzung für alle folgenden aufbauenden Übungen. Für manche wird es leicht sein, für andere eine Herausforderung.

Warum ist es für manche Personen eine Herausforderung?

Manche Seelen haben Schwierigkeiten im Körper zu landen oder sind durch traumatische Erfahrungen nicht mehr intim mit dem Körper verbunden. Und dann braucht es Raum und Zeit sensibel mit der energetischen Landung im Körper umzugehen. Dafür braucht es manchmal eine kompetente individuelle Begleitung. Denn die Landung im Körper kann und darf nicht erzwungen werden.

Wenn du regelmäßig, am Besten täglich die Schale aufgebaut hast, wird es schneller und schneller gehen und eine deutliche Auswirkung auf deinen ganzen Körper haben. Auch auf deinen emotionalen, mentalen und spirituellen Körper.

Wenn die Schale kraftvoll erschaffen ist, wirst du dich manchmal spontan fragen:  
Ja, wo sind denn plötzlich meine Probleme, meine Emotionen und Gedanken geblieben?  
Wenn du das wirklich energetisch perfekt aufbaust, wirst du davon wie befreit sein.  
Und sobald diese Schale gut aufgebaut ist, lege dich in deiner Vorstellung wie innerlich dort  
hinein. Wie ein Baby. Leg dich sanft da rein und genieße diese Geborgenheit, die eine  
sichere Erde ausstrahlen kann.

Vor allem wenn du Erfahrungen in diesem oder einem anderen Leben gemacht hast, wo  
diese Sicherheit dir genommen wurde, läßt der Aufbau dieser Schale eine tiefe Heilung ein.  
Du kannst spüren, dass deine innere Erde dich jetzt tragen, ernähren und beschützen kann.  
Wisse, von Anfang an ist das TT und die Schale mit der Quelle allen Seins verbunden.  
Auch mit himmlischen Kräften, mit Kräften des Universums. Und zwar Kräfte, die dich  
lieben und die daran interessiert sind, dass du wieder in deine volle Kraft kommst und  
dadurch in deine volle Beweglichkeit und Freiheit. Das ist keine Psychologie! Dazu musst  
du nichts wissen und nicht in der Vergangenheit rum wühlen oder deine Vergangenheit  
verstehen wollen.

Es geht nur darum, dass du es praktizierst. Also diese Praktik in deinen Alltag integrierst  
und sie hoffentlich lieben lernst.

Gehe jetzt noch ein paar Minuten in die Stille. Versuche einfach nur zu genießen, diese  
Schale und dass du darin wie ein Baby geborgen liegen kannst.

....

Noch ein wichtiger Nachtrag:

Weil ihr noch, mehr oder weniger, in den Anfängerschuhem steckt, möchte ich folgendes  
betonen:

Es geht niemals um das Konsumieren von Techniken. Es geht immer um die Geste. Das  
heißt, WIE du mit der jeweiligen Praktik umgehst! Es geht immer um das WIE, niemals um  
das Ergebnis oder das Ziel, das du erreichen willst. Spüre wenn du mit aller Liebe,  
Wachheit, Klarheit diese Schale aufbaust, dass du schon wie ankommen kannst — bei dir  
SELBST ZUHAUSE ....

Es geht darum, dass der DASEINS Zustand für dich immer präsenter wird und dass du dich  
in ihn hinein verliebst. Dieser DASEINS Zustand ist dein innerer Meister. Wenn dir das  
gelingt, immer mehr Raum für ihn zu schaffen, wirst du in diese fantastische  
Unabhängigkeit kommen. Du brauchst dann nicht mehr zu glauben, sondern du wirst  
wissen, dass es so ist.