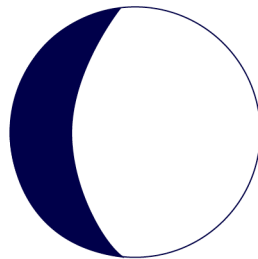

Modul 4 – Yin und Yang im Zyklus



Yin und Yang im Menstruationszyklus

„Zu jedem Zeitpunkt birgt die Frau einen Teil der dunklen und der lichten Energien in sich. Es gibt keine festgefügtten Grenzen zwischen den einzelnen Phasen, sie gehen fließend ineinander über. Wenn sie den Jungfrau- und Zauberin-Aspekt verkörpert, trägt sie Licht und Dunkelheit in wechselnder Stärke in sich, und wenn sie den Mutter-Aspekt und den Aspekt der Alten verkörpert, findet sich in ihr der Keim der Menstruation und Ovulation. Wenn in der Mutter-Phase das Ei freigesetzt wird, beginnt der Entwicklungsprozess zur Menstruation, und wenn sich in der Phase der Alten die Gebärmutter schleimheit ablöst, nimmt die Reifung des nächsten Eis für den Eisprung ihren Anfang. Diesen Keim des Lichtes in der Dunkelheit und Keim der Dunkelheit im Licht sehen wir in der grafischen Darstellung von Yin und Yang als einen ineinander übergehenden Energiefluss ausgedrückt.“

Aus Roter Mond, Miranda Gray

Yin und Yang sind Gegensätze, die sich bedingen. Wir tragen beide Energien in uns. Yin wird dem Weiblichen und Yang dem Männlichen zugeordnet. Jeder Organismus, alles eigentlich, sucht das Gleichgewicht, die Balance, die Homöostase. Gerade im weiblichen Zyklus gehen die verschiedenen Phasen fließend ineinander über und sind fester Bestandteil des Zyklischen selbst.

> Erforsche in diesem Modul deinen Zyklus nach Yin und Yang und wie du die beiden Teile in dir erlebst.



Glückliche Hormone-Routine nach Prune Harris

Je mehr du darauf achten kannst, gut geerdet durch den Tag, deine Woche, dein Leben zu gehen, desto mehr gibst du deinen Hormonen die Chance, sich im gesunden Fluss zu regulieren. Die folgedene Routine kann deine Hormone tiefgreifend beeinflussen und mehr Gleichgewicht in deinen monatlichen Zyklus bringen.

1. Klären
2. Langer Hook-Up
3. Aktivieren der Zellen
4. Der Springbrunnen
5. Flügel der Kraft

Klären

1. Führe eine Hand zum Mund und fahre langsam der Körpermitte entlang bis zum Schambein.
2. Wische von einer Seite zur anderen durch die Körpermitte, als ob du die Windschutzscheibe eines Autos wischen würdest.
3. Du kannst eine Hand oder beide Hände benutzen.
4. Fahre nun mit einer oder beiden Händen vom Schambein zurück nach oben zum Mund (Reissverschluss).

Langer Hook-Up

1. Lege deinen Mittelfinger in den Bauchnabel und den anderen Mittelfinger auf das dritte Auge, oberhalb der Nasenwurzel.
2. Drücke sanft in Richtung Körper und ziehe dann beide Finger leicht nach oben.
3. Halte diese Position für einige Minuten oder gar bis zu 20 Minuten und atme dazu gut durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Aktivieren der Zellen

1. Lege die Hände auf die Oberschenkel.
2. Atme tief ein und mache mit deinen Händen Fäuste. Schwinge sie nach oben über den Kopf.
3. Schwinge beim Ausatmen deine Arme schwungvoll und schnell nach unten und öffne dann die Hände. Mache dazu beim Ausatmen ein Geräusch „Schhh“ oder „Haaaahhh“, aus deiner Kehle. Mache dies mind. 3 mal.
4. Lass deine Arme das letzte mal langsam und kontrolliert nach unten kommen.



Der Springbrunnen

1. Atme die Energie durch die Füße ein, den ganzen Weg deiner Mitte entlang nach oben und dann aus dem Scheitel wieder aus.
2. Erlaube dieser Energie durch deine Aura zurück zum Boden zu fließen.
3. Wiederhole dies mehrere Atemzüge lang.

Flügel der Kraft

1. Führe deine Hände vor der Brust zusammen. Deine Daumen liegen sanft auf dem Brustbein.
2. Atme tief ein während du dir vorstellst, dass du Sauerstoff und die frische Energie in deinen Körper bringst. Du lädst deine Batterien, Atemzug für Atemzug, wieder auf.
3. Wenn du ausatmest, stelle dir vor, dass du all den frischen Sauerstoff und die Energie tief in dir drin hältst.
4. Tu dies mindestens drei Atemzüge lang.
5. Wenn du dich bereit fühlst, nimm einen weiteren energiereichen Atemzug und öffne dazu deine Arme langsam, wie zwei Flügel, die sich aufspannen. Du bewegst deine Handflächen bis an den Rand deiner Aura. Damit energetisierst du deine Aura mehr und mehr. Deine Arme sind wie zwei Flügel, die Kraft um sich herum aufbauen.
6. Wiederhole diesen Atem mit deinen Arm- und Handbewegung so lange, bis du dich stark, sicher und widerstandsfähig fühlst.