

TAG 4

– Blocker & Leaks –

Ungleichgewicht versus Gleichgewicht

Blockaden behindern vorhandene Energie beim Fließen. Wie auch bei Energielecks, verlieren wir wertvolle Energie. Beides schwächt unser System und kann sich auf allen Ebenen auf unser Wohlbefinden auswirken.

Folgend ein paar Beispiele wie sich Energieblockaden oder -Lecks zeigen oder anfühlen können:

- müde oder lethargisch
- festgefahren oder eingeschränkt
- negative oder selbstzerstörerische Gedanken
- unmotiviert oder orientierungslos
- leicht reizbar durch Emotionen oder Reaktionen anderer
- Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl
- körperliche Schmerzen oder Beschwerden
- geschwächte Immunität
- Stress und Angstzustände
- Energiemangel oder ständiger Hunger
- Unfähigkeit, eine Entscheidung zu treffen
- reizbarkeit oder sprunghafte Emotionen
- Verstopfung oder Verdauungsprobleme
- Die Tendenz, dieselben Fehler zu wiederholen

Unser Energiesystem ist dafür verantwortlich, dass wir uns vital und gesund fühlen, nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene. Energie ist die treibende Lebenskraft unseres Körpers. Wenn sich Ebbe und Flut der Energie in einer hohen Schwingung oder auf einem optimalen Niveau bewegt, kann sie sich wie folgt in unserem Leben manifestieren:

- vollständiges Wohlbefinden
- sich friedlich und ruhig fühlen
- Einssein mit dem Universum
- sich im Einklang mit dem Leben und der eigenen Bestimmung fühlen
- sich voller Energie fühlen
- sich sicher in der Entscheidungsfindung fühlen
- sich kreativ oder inspiriert fühlen
- sich in allen Lebensbereichen ausgeglichen fühlen
- positive und selbstliebende Gedanken
- Eine starke Intuition
- mitfühlend sein
- körperliche Gesundheit



Wieder in Fluss kommen 1

Ursachen

Blockaden im Energiekörper scheinen ein Teil des modernen Lebens zu sein, deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um diese Blockaden zu lösen, damit die Energie wieder fließen kann. Manche Blockaden sind schwieriger zu lösen als andere. Anbei führe ich ein paar mögliche Ursachen auf, die du Energieblockaden und -Lecks führen können:

Wenn du:

- immer wieder „Ja“ sagst, obwohl du eigentlich „Nein“ sagen willst.
- Dinge tust, weil du Angst hast, dass man dich nicht mag oder liebt, wenn du sie nicht tust.
- zulässt, dass dich jemand schlecht behandelt.
- mit mit ‚Energievampiren‘ herumhängst.
- vergangene Verletzungen oder Traumata wieder durchlebst.
- an Wut festhältst.
- dich schlecht abgrenzen kannst.
- deine Emotionen unterdrückst um die *Gute, Fleissige, Brave* etc. zu sein.
- versuchst jemand zu sein, der/die du einfach nicht bist.
- Dingen aus dem Weg gehst, die du anschauen solltest, damit sie aus dem Weg gehen.
- immer wieder die gleich alten Muster bedienst.
- dich zuwenig bewegst oder dich über längere Zeit ungesund ernährst.

Was du tun kannst

1. Regelmässiges CHECK-IN

Bevor wir etwas verändern können, geht es im ersten Schritt um die Bewusstwerdung. Gefühle (*Emotionen* – Energie in Bewegung) dienen uns als Wegweiser und Orientierungshilfe. Sie weisen uns darauf hin, was in unserer Welt vor sich geht und worauf wir achten sollen. Sie sind auch ein guter Indikator dafür, wann wir ein Energieleck haben. Wenn wir uns die Mühe machen, sie zu überprüfen, werden wir uns unseres eigenen Energieverbrauchs bewusster. Alles, was es braucht, ist ein Moment des Innehaltens, bewussten Wahrnehmens und Zuhörens. Was machen deine *Gedanken*, welche *Gefühle* sind präsent und wie fühlt sich dein *Körper* an?

2. Frage dich

Im Alltag, bei Tätigkeiten, vor Entscheidungen, beim Einkaufen etc, frage dich einfach: „*Fühlt es sich leicht an? Gibt es Raum und Weite in mir?*“ Versus macht es dich schwer und spürst du, wie es eng wird und sich deine Energie zusammenzieht?

3. Bewege, schüttele, klopf, dehne

Hierführ bringe deinen Körper in Bewegung. Dazu kannst du ihn schütteln, frei tanzen, spazieren in der Natur, und natürlich regelmässig die Übungen aus der Energiemedizin praktizieren (Bewegung, Dehnung, Klopfen, Massieren, spezifische Punkte halten...). Cherry on Top: Reinige und balanciere deine Chakren regelmässig.



Wieder in Fluss kommen 2

4. Sei wählerisch...

über die Aktivitäten, die du ausübst, und die Menschen, mit denen du Zeit verbringst. Wenn du dich dafür entscheidest, mit Menschen zusammen zu sein, die zu deiner Energie passen, und Aktivitäten ausführst, die deine Energien aufladen, kümmerst du dich aktiv um deinen Energiehaushalt. Sei dir auch bewusst darüber, ob du deine Batterien besser in der Stille und im Alleinsein auflädst oder im Beisein von Menschen (introvertiert vs. extrovertiert).

5. Nimm ein Bad :)

Wenn du dich schwer, festgefahren oder erschöpft fühlst, hilft es, ein Salzbad zu nehmen. Salzbäder sind eine grossartige Möglichkeit, negative Energie und Giftstoffe aus deinem Körper zu entfernen.

6. Folge deinem inneren Kompass

Bemühe dich, deiner innere Stimme zu folgen. Wenn du sie nicht, oder nur schwach hörst, dann mach dich auf den Weg sie wiederzuhören. Stärke deine Intuition und lass zu, dass du dein authentisches Selbst sein und leben darfst.

Übungen für Punkt 3

1. Knochenschütteln

Wenn wir anfangen Blockaden aus unerem Körper aufzulösen, steigen manchmal alte Gefühle oder Erlebnisse in uns auf. Das ist auch gut und richtig so. Es ist wichtig, dass wir sie loslassen und aus dem Energiekörper herausfliessen lassen können. Diese Übung ist super für diesen Zweck.

1. Stelle dich hin und stelle dir vor, dass eine Schnur von deinem Kronenchakra bis in den Himmel hineinreicht und entspanne dich.
2. Halte deinen Körper locker und lass deinen Hals schlaff werden, sodass dein Kopf nach vorne sinkt. Schliesse die Augen.
3. Sobald die Musik zu spielen beginnt, schüttle deine Arme und wippe leicht mit deinen Knien.
4. Dein Kopf hängt locker und bewegt sich im Rhythmus der Musik von links nach rechts.
5. Überlasse dich deinen Bewegungen und deinem Atem. Schüttle 5 Minuten oder länger. Falls es unangenehm ist, mache eine Pause oder finde deine Art, wie du deinen Körper am besten schütteln kannst.

Als Musikstück verwende ich gerne *Janjara* von James Asher



Wieder in Fluss kommen 3

2. Ganzkörperklopfen

Mit dieser Übung ziehst du Energie aus der Erde in deinen Körper und löst durch das Klopfen auf bestimmte Körperbereiche deine Energieblockaden. (Bei Schwangerschaft sollte auf das Klopfen auf den Bauch verzichtet werden).

1. Stehe gut auf die Erde und beginne mit deine Fäusten leicht auf deinen unteren Bauch zu klopfen. Wippe sanft mit dem Kniegelenk auf und ab (während der ganzen Übung), ca. 2 –3 Minuten. Atme dazu in deinen Bauch hinein.

2. Klopfe dann ca. 1 Minute im Uhrzeigersinn auf deinen Bauch. Halte danach einen Moment inne und spüre nach. Klopfe dann locker auf den folgenden Körperbereiche mit der flachen Hand oder mit deinen Fäusten weiter:

3. Lungen- und Brustregion | 4. Achselhöhlen | 5. Oberseite des Armes hinunter, klatsche ein paar mal in die Hände, dann der Unterseite entlang nach oben | 6. Klopfe mit den Fingerspitzen auf Nacken und Schultern | 7. Hinterseite des Kopfes, und über den ganzen Kopf | 8. Stirn, Gesicht, Kiefer | 9. Klopfe auf den Hüftknochen, dem Po und auf dein Kreuzbein | 10. Klopfe dann den Beinen entlang nach unten (z.B. aussen) und wieder nach oben (Innenseite) | 11. Zwischen den Schulterblättern (je nach Armlänge selber oder mit Hilfsmittel ode einen Partner)

12. Zum Schluss stehe still da uns spüre einen Moment nach.

TAG 4

Notizen und meine wichtigsten Erkenntnisse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....