01 Der Adler

Visualisierung (als Audio verfügbar):

Setz Dich bequem hin, schließe Deine äußeren Augen und atme 3 Mal tief mit mir ein und aus.

Laß Dir vor Deinen Inneren Augen das Bild eines Adlers schenken, der hoch oben in den Lüften schwebt.

Fühle ihn in seiner Freiheit und Weitsicht und genieße die Vorstellung, genau wie er frei und leicht den Überblick zu behalten.

Tauche ein in diese Energie des Adlers und spüre hinein in die Affirmation, die er Dir schenkt:

Ich erkenne meine Kraft und erhebe mich über meine Sorgen und Ängste in Klarheit, Freiheit und Mut.

Atme tief ein und aus und spüre noch einmal nach:

Ich erkenne meine Kraft und erhebe mich über meine Sorgen und Ängste in Klarheit, Freiheit und Mut.

So weit oben in der Luft ist der Adler mit dem Element Erde verbunden.

Genau wie er wirst Du Dir Deiner Wurzeln bewußt, die Dich nähren – und Du genießt das Gleiten in Deiner Kraft, Klarheit, Freiheit und Deinem Mut hoch oben in der Luft noch ein klein wenig mehr als zuvor!
Die Verbindung mit Mutter Erde schenkt Dir zusätzliche Sicherheit, Urvertrauen und Fülle, die Du auch hoch oben in den Lüften in Dir in dieser Ruhe und Stille wahrnehmen kannst. Die Verbindung mit der Erdenergie verleiht Dir Bodenhaftung und Wurzeln, um hoch am Himmel das Geschenk Deines freien, mutigen Lebens in vollen Zügen genießen zu können.

In der nun folgenden Wochenübung erwachen wir gemeinsam mit dem Adler, bevor er in die Lüfte steigt – wir werden uns gemeinsam unserer Flügel bewußt und breiten sie sanft aus.
Am Boden machen wir uns gemeinsam bereit, uns von unseren Schwingen tragen zu lassen.

Folge in Deinem Tempo und Deiner Energie entsprechend unserer Videoanleitung in dem Bewußtsein, dass die Energie und Intention der Übung vollumfänglich bei und in Dir ankommt, auch wenn Du sie vielleicht nicht auf Anhieb exakt nachmachen kannst.

01 Der Adler

Beschreibung der Bewegung (als Video verfügbar):

Ausgangsstellung: Bauchlage

Bewegung:

* Arme liegen neben dem Körper
* der **Kopf** dreht sich nach **rechts**
* der rechte Arm winkelt sich an, sodass die **Hand wie ein Kissen** unter den Kopf gelegt werden kann
* der **linke Arm** ist wie ein **Flügel** gerade zur Seite gestreckt
* das **rechte Bein ist ausgestreckt**
* **das linke Bein ist angewinkelt**, die Fußsohle berührt das rechte Bein
* bis 5 zählen

-Seitenwechsel-

* Arme liegen neben dem Körper
* der **Kopf** dreht sich nach **links**
* der linke Arm winkelt sich an, sodass die **Hand wie ein Kissen** unter den Kopf gelegt werden kann
* der **rechte Arm** ist wie ein **Flügel** gerade zur Seite gestreckt
* das **linke Bein ist ausgestreckt**
* **das rechte Bein ist angewinkelt**, die Fußsohle berührt das linke Bein
* bis 5 zählen

Wiederholung: 3 Mal im Wechsel rechts / links

01 Der Adler

Information zur Wirkungsweise der Übung in Bezug auf die Herz-Zentrierung:

Die Bewegungen verbinden Dich über die Krafttierbotschaft, die Erd-Energie und die Körperbewegung mit der frühkindlichen Erfahrung von Bonding, welches optimalerweise direkt nach der Geburt zwischen Mutter/Eltern und Kind stattfinden darf, nachdem die körperliche ENT-Bindung stattgefunden hat.

Die körperliche Bewegung Richtung Brustkorböffnung initiiert und unterstützt die energetische Herzöffnung.

Die Öffnung der Arme unterstützt den Impuls und das Gefühl des Einlassens in eine Begegnung, eine Umarmung, eine Emotion.

Die Hände unter dem Gesicht vermitteln die Sicherheit, sich einlassen zu können – in Verbindungen mit Dir selbst und auch mit anderen.

Die Bauchlage unterstützt die Erdenergie, das sichere Verwurzeln mit Mutter Erde – mit sicherer (Ver-)Bindung zu Mutter Erde kannst Du Dein energetisches Herz fühlen und öffnen (Schamanischer Gedanke).