

KÖRPERPROZESS NIAGARAFÄLLE

Die Niagara Fälle sind ein Körperprozess, um alles was dich stört oder dir nicht mehr dient aus deinem Energiefeld zu spülen. Es geht um Energiefelder, die deine Energie nicht richtig fließen lassen. Die Niagarafälle kannst du auch abends zum Einschlafen statt der Energetischen Abendroutine machen. Du kannst ihn dir auch als Hörspiel aufnehmen um ihn ganz entspannt wirken zu lassen.

- Setze dich ganz entspannt hin und schließe deine Augen.
- Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder raus
- Und wieder durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus
- Und noch einmal.
- Spüre die Füße am Boden und den Sessel unter den Füßen.
- Dann stelle dir vor, wie aus dem Universum wunderbare Energie zu dir fließt.
- Lass die Universumsenergie durch dein Kronenchakra in dich fließen. Durch den Scheitel, ins Herz, durch die Arme, bei den Händen raus, durch den Rumpf, bei den Füßen raus.
- Lass die Energie einfach fließen. Der Fluß wird immer stärker.
- Stell dir vor du gehst einen Waldweg entlang zu einem riesigen Wasserfall. Du hörst die Vögel zwitschern und riechst den Duft der Bäume. Du gehst weiter und hörst schon das Rauschen des Wasserfalls.
- Und du weißt, dass du dich heute unter den Wasserfall stellen willst, und sein wunderbares Wasser durch dich durch fließen lassen willst.
- Du fühlst dich ganz wohl bei dem Gedanken, energetische heute so richtig durchgeputzt zu werden.
- Stell dir vor, du stellst dich unter den Wasserfall. Das Wasser ist von der Temperatur her angenehm und du spürst, wie es dich erfrischt.
- Die Energie kommt mit dem Wasser von oben und du willst deinen Körper komplett durchspülen, um alles raus zu schwemmen was dir nicht mehr dienlich ist.
- Lass die Energie von oben in deinen Körper hinein fließen. Schau wie weit die Wasserfallenergie durch dich durchsickern kann. Kann sie beim Scheitel hinein? Wo ist eine Stelle im oder am Körper, wo die Energie nicht weiter fließen kann?
- Wo gibt es eine energetische Blockade?
- Wie weit kann der Universums Wasserfall in dich rein fließen damit er alles raus spült?
- Wo kann es bei dir nicht weiter fließen?
- Was ist da? Wie sieht das aus, was die Blockade macht? Welche Form hat es?





- Stell dir vor wie du es nimmst und einfach rausholst. Manchmal muss man ein wenig rütteln. Schau mal ob du die Blockade bewegen und rausnehmen kannst?
- Wenn die Blockade fest sitzt frage dich, was sie braucht um sich zu lockern. (z.B. losschrauben, Liebe schicken, wegschmelzen, Seifenblase herum machen,...)
- Will dir die Blockade etwas sagen?
- Du kannst auch deine Hand auf die Stelle mit der Blockade legen und schauen, ob dir spontan Bilder kommen, vielleicht ein Erlebnis, das du mit der Blockade verbindest.
- Wenn du die Blockade entfernt hast, wirf sie einfach ins Wasser um dich herum. Das transformiert die Blockade, löst sie auf und spült sie davon.
- Wie fühlt es ich an wenn die Energie durchfließen kann?
- Mach weiter und scanne deinen Körper. Schau, wo die nächste Blockade ist und löse sie.
- Gibt es eine Stelle, wo alle Energie abfließt, zum Beispiel ein Loch?
- Fragen was es dort braucht damit die Energie nicht mehr rausfließt?
- Wenn die Energie schon gut durch dich durch fließt, lass dich so richtig durchpusten vom Wasserfall.
- Lass die wunderbare Universumsenergie durch dich durch fließen.
- Wenn du magst kannst du Glitzer oder Farbe mit rein fließen lassen.
- Schau, ob du noch etwas lösen kannst, was dich bisher daran gehindert hat, deine "ich bin ich Energie" zu leben?
- Dann steig langsam aus dem Wasserfall, leg dich auf einen warmen Stein und lass dich von der Sonne trocknen. Frag dich: "Welcher Raum/Energie und Bewusstsein kann ich sein um mir die Erlaubnis zu geben, voll und ganz ich selbst zu sein?"
- Kommt dir ein Impuls, was dir jetzt gut tun würde?
- Nimm diesen Impuls mit, zieh dich wieder an und geh langsam wieder den Waldweg entlang zurück.
- Spürst du einen Unterschied in deinem Körper zwischen dem Hin- und dem Retourweg?
- Nimmst du ihn anders wahr?
- Nimmst du den Duft der Bäume anders wahr, das Zwitschern der Vögel, die Strahlen der Sonne?
- Komm dann mit deinem Impuls wieder zurück ins Hier und jetzt!
- Verbinde dich wieder mit deinem Körper.
- Atme noch einmal tief ein und aus.
- Bewege deine Hände und Füße
- Streck dich wenn du magst
- Und öffne, wenn es für dich passt deine Augen.





Es kann sein, dass dein Körper auf den Körperprozess reagiert. Es kann sein, dass er dich energetisiert und dass es dir richtig gut geht. Es kann aber auch sein, dass du müde wirst, oder dass dein Körper etwas loslässt. Auch wenn es dir nach Energiearbeit kurzfristig schlechter geht, als davor darfst du immer feiern – dein Körper lässt etwas los, etwas darf gerade in die Heilung gehen!

Du kannst die Niagarafälle auch für jemand anderen machen!

