

Quantum Light Breath - Meditation

Der Quantum Light Breath (QLB) ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt. Diese Atem-Meditation wurde vom Mystiker Jeru Kaball entwickelt.

Die Grundideen der QLB sind das Beobachten des Atems und das willentliche Beeinflussen des Atems.

Meist ist zuerst unser Körper aufgewühlt, dann unser Verstand. Und ein aufgewühlter Verstand kann sich nicht selbst beruhigen. Was wir brauchen, um unsere Ängste zu verwandeln, ist wiederum unser Körper. Der effektivste Weg führt über die Herzkohärenz; das ist die Basis. Die Atmung ist dazu der Schlüssel.

Das Atembeobachten bringt dich ins Hier und Jetzt, denn jeder einzelne Atemzug kann nur im Hier und Jetzt geschehen. So ist der Atem eines der segenreichsten Hilfsmittel, das dir permanent zur Verfügung steht, um dich in den jeweiligen Moment zu bringen.

Die Beeinflussung des Atems dient in der QLB dazu, deine Energiefrequenz zu erhöhen, um damit Blockaden leichter durchbrechen und dein Bewusstsein stärken zu können. Da uns die heutige Gesellschaft kaum Freiraum lässt, uns auf natürliche Weise zu entwickeln, fällt uns das Beobachten des Atems eher schwer. Das willentliche Steuern des Atems hilft dir dabei, etwas länger beim Atem bewusst verweilen zu können.

Wenn du mit dieser Atemmeditation deine Herzkohärenz aktivierst, hilfst du dir, Stress und Angst zu lindern und gleichzeitig deine mentale und emotionale Energie auszugleichen. Das wiederum verbindet DICH mit deinem kreativen Potenzial.

Als meditierend Atmender nimmst du eine beobachtende Haltung zu dir selbst ein und entdeckst ein ruhiges Zentrum in deinem Inneren. Mit der Zeit gelingt eine Zentrierung. Innere Stille kehrt ein. Es entsteht ein wacher, klarer Raum von erhöhter Aufmerksamkeit.

Zitat von Hazrat Inayat Khan:

„Der Atem ist das Selbst des Menschen.

Das Wort ATMAN bedeutet Seele, wir finden es wieder in dem deutschen Wort ATMEN.

Der Atem ist ein Strom, der von der physischen Ebene zum inneren Zentrum fließt, ein Strom der durch den Körper, den Geist und die Seele geht, den innersten Lebenskern berührt und wieder zurückströmt.“

Meist wird diese QLB einmal im Monat von mir angeboten. Wo und wann ist auf meiner Homepage – siehe unten- zu lesen.

www.osteopathie.works/artikel-news-kurse/