



gapra
meditation

TM

Die Klangschaalenmeditation dauert ca. 20 Minuten und kann beliebig verlängert werden, wenn ihr im CD- oder mp3-Player die Loop- bzw. Repeat-Funktion aktiviert.

Hier einige Beispiele was man mit der Klangschaalenmeditation machen kann. Eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt...

Selbstheilung:

Versucht jeden Ton als Schwingung wahrzunehmen. Lasst diese Schwingung an dem Teil eures Körpers entstehen, an dem ihr eurer Meinung nach krank seid. Ihr könnt Licht visualisieren und Wärme als Empfindung mit dazu nehmen, wenn ihr wollt.

Sollte es euch nicht möglich sein das alles gleichzeitig zu visualisieren, konzentriert euch zuerst nur auf die Schwingungen an der bewussten Körperstelle. Alles weitere ist Übungssache.

Als unterstützende Affirmation bei jedem Klang könnt ihr zB das Wort „Heilung“ oder „Kraft“ oder „Wärme“ usw. nehmen.

Energieaufnahme:

Mögliche Affirmation:

„Mit jedem Ton und jeder Schwingung nehme ich Energie auf. Sie durchfließt jede Zelle meines Körpers. Heilt und stärkt jede Zelle meines Körpers.“

Visualisiert dazu, wenn ihr wollt, ein Licht in eurer Lieblingsfarbe. Versucht die Schwingung des Tons intensiv zu spüren.

Körperkonzentration:

Nehmt jeden Ton und/oder jede Schwingung an einer Körperstelle wahr und geht nach jedem zweiten Ton an eine andere Körperstelle. Diese Übung hilft dabei den Körper besser wahrzunehmen und dient der Entspannung.

Wie immer gilt: **Regelmäßig anwenden bringt Erfolg**

Liebe Grüße