

Ritual der spirituellen Verwurzelung



(Nur wer mag und Resonanz fühlt!)

1. Stelle dich hin (am besten barfuß) und spüre die Erde.
Richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen.
Atme ein und visualisiere starke, leuchtende Wurzeln, die bis zum pulsierenden Zentrum des Planeten hinabreichen.
Beim Ausatmen, lass das Gewicht des Körpers los und sage mental mit Überzeugung: "Ich gehöre dazu."
2. Führe den Atem zu deinem Bauch.
Atme in dieses Zentrum der Kraft und Intuition ein.
Beim Ausatmen, sage: "Ich vertraue."
3. Öffne das Herz und führe den Atem nach oben zur Mitte deiner Brust.
Atme ein und spüre, wie sie sich sanft ausdehnt.
Beim Ausatmen, sage: "Ich öffne mich."
4. Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Scheitel und empfange vom Himmel.
Atme ein und stelle dir vor, wie du dich für das Licht und die Weisheit des Universums öffnest.
Beim Ausatmen, sage: "Ich empfange."
5. Verweile dort für einige Minuten und fühle dich wie eine Brücke zwischen Himmel und Erde – ganz, bewohnt, verwurzelt.

Bearbeitet aus: Der Körper ist der Weg. Eine somatische Reise der Heilung und Wiederverbindung (ohne Autor)

