

HEILIGES TRANSFORMIERENDES ATMEN

Das meiste Wissen über die Vorteile des Atmens kommt von den alten östlichen Philosophien. Der Atem wurde im Osten seit Jahrhunderten als Fahrzeug für spirituelle Erleuchtung und physische Gesundheit genutzt. Wir können bewusst unsere Chemie, unser Aussehen und unsere Einstellung durch Veränderung der Tiefe, des Rhythmus und des Tempos unseres Atmens verändern. Die Nutzung des Atmens, um unsere Gesundheit, unseren emotionalen Zustand und mentale Klarheit zu verbessern, ist eine Fertigkeit, von der jedermann Vorteile erlangen kann - durch Erlernen.

Der positiven Effekte bewussten Atmens sind viele. Einige Autoritäten sagen, dass 75 % der Gifte, die wir jeden Tag aufnehmen, durch den Atem wieder abgegeben werden. Tiefes, volles Atmen massiert und kräftigt die inneren Organe und Unterleibsmuskeln.

Ungefähr 80 - 90 % der Menschen in unserer Kultur haben ihren Atem eingeschränkt. Sie berauben sich physisch einer vitalen Lebenskraft-Energie-Komponente. Einschränkung wird hervorgerufen, wenn wir unseren Atem anhalten, um nicht ein unangenehmes Gefühl erfahren zu müssen. Indem wir unseren Atem anhalten, deaktivieren wir unsere Gefühle, die unterdrückt und im Unterbewusstsein und Ätherkörper gespeichert werden. Um diese Gefühle unterdrückt zu halten, es buchstäblich alles drinnen zu behalten, bedarf es einer ungeheuren Menge unserer Energie und erschafft chronische Spannungen in unseren Körpern.

HEILIGES / RHYTHMISCHES / TRANSFORMIERENDES ATMEN * Tiefes rhythmisches Atmen, mit oder ohne Affirmationen, ist ein intensiver Prozess, der uns hilft, das unterbewusste Reich zu betreten, wo mentale und emotionale Traumata gespeichert sind. Wenn wir uns einmal mit diesen inneren Themen beschäftigen, sind wir fähig, unser Höheres Selbst zu integrieren und Zugang zu ihm zu haben und seine Weisheit zu integrieren, was uns dabei hilft, das Leben voller und mit großer Freude und Befriedigung zu leben. Wenn wir die unausgewogenen Energien (Gedankenformen) unseres Unterbewusstseins klären, ist der Weg bereitet für die Verbindung mit der Seele, dem Höheren Selbst und letztendlich mit unserer Göttlichen ICH BIN-Gegenwart.

Die Alten sprachen davon, dass die Luft "Prana" tragen würde, was Lebenskraftenergie bedeutet. Wenn Lebenskraftenergien in den Körper eintreten, erhöhen sich eure Schwingungsfrequenzen, werden Emotionen angehoben und ein Gefühl des Wohlergehens herrscht vor. Wir beginnen uns zu erinnern, wer wir sind, und wir beginnen, anders zu handeln. Wenn wir uns verändern, ist die Welt um uns herum verändert.

WIR KÖNNEN OHNE ESSEN EINIGE WOCHEN LEBEN, OHNE WASSER EINIGE TAGE, ABER OHNE ATEM KÖNNEN WIR NUR EINIGE MINUTEN EXISTIEREN.

*STAR*QUEST*
RONNA HERMAN
RonnaStar@earthlink.net
www.RonnaStar.com
775-856-3654
6005 CLEAR CREEK DRIVE
RENO, NV 89502