

Quanten-Atmung

ANLEITUNG & ABFOLGE

Anleitung

Die Quanten-Atmung basiert auf den 6 Herztugenden:

Wertschätzung - Mitgefühl - Vergebung - Demut - Mut - Verstehen

Sie teilt sich ein in 2 Phasen:

- die Frequenz-Atmung 3 - max. 5 Wiederholungen
- die Vertiefungs-Phase 3 - 5 Minuten bei normaler Atmung

Der gesamte Zyklus wird 3x - max 5x wiederholt:

Die Frequenz-Atmung:

Du atmest in gleichmässiger Rhythmus Ein - Pausierst - Aus - Pausierst
Also:

Ein - 1,2,3,4
Pause - 1,2,3,4
Aus - 1,2,3,4
Pause - 1,2,3,4

Diesen Rhythmus wiederholst Du 3 - 5x. Finde dein eigenes Tempo. Vielleicht zählst du bis 6 statt bis 4, vielleicht bis 3.... Das ist egal. Es sollte nur gleich sein

Die Vertiefungs-Phase:

Hier lässt du deinen Atem los. Lässt ihn kommen und gehen. Tauchst ein in einen immer ruhiger werdenden Gedanken- und Gefühls-See. Alles darf sein. Du betrachtest es auf Basis der 6 Herztugenden. 3 - 5 Minuten

Jetzt beginnst du wieder mit der Frequenz-Atmung. Den gesamten Zyklus wiederholst du 3 - 5x. Mit etwas Übung tauchst du immer mehr in den Quantenbereich deines Seins ein und erreichst immer mehr die Freiheit von Gedanken und Gefühlen.