

# Energiebänder

## Bands of Power



Finde einen ruhigen Ort und nimm Dir Zeit für Dich selbst.

1. Nimm eine bequeme Haltung ein und atme tief ein und aus, um in einen meditativen Zustand zu kommen.
2. Stelle Dir vor, dass Du Dich mit dem 9. Chakra verbindest, das Dich mit der höheren Energie des Universums verbindet.
3. Beginne nun bei Deinem Wurzelchakra, wo das schwarze Band liegt, und stelle Dir vor, wie Du Energie von oben durch Dein 9. Chakra in Deinen Körper fließen lässt und diese Energie zu dem schwarzen Band leitest.
4. Fokussiere Dich auf das schwarze Band und stelle Dir vor, wie es sich stärkt und Dir hilft, Dich mit Mutter Erde zu verbinden.
5. Wiederhole diesen Schritt für jedes Band, beginnend mit dem roten Band und der Verbindung zum Element Wasser, dann dem gelben Band und der Verbindung zu Vater Sonne, dem silbernen Band und der Verbindung zu Großmutter Mond und dem Element Luft und schließlich dem weißen Band und Deiner Verbindung zu den Sternen.
6. Beende die Übung, indem Du Dich auf das Regenbogenkäppchen (7. Chakra) konzentrierst, Energie hineinfließen lässt und Dich mit der universellen Liebe und der Verbindung zu allen Wesen stärkst.
7. Schließe das 9. Chakra-Portal und gib überschüssige Energie an Mutter Erde zurück.
8. Bedanke Dich bei den Schamanen, die dieses Wissen gebracht haben, und bei den Kräften, die dazu beitragen, dass Du diese Art der Stärkung erleben darfst.