

Die Prana-Atmung der Neuen Zeit

In das Vereinigte Chakra gehen

- Weißes Prana-Licht mit einem tiefen Atemzug über die Nase tief in den Bauch, bis zum Solarplexus, einatmen. Den Atem anhalten je nach Wunsch und Möglichkeit, und die Luft dann auf einmal stoßartig, laut und hörbar durch den Mund wieder ausatmen.
- 3 x wiederholen
(Evtl., vor allem anfangs, kurze Pause einlegen und einige Atemzüge ganz normal atmen.)
- Den Mund leicht öffnen und durch Mund und Nase gleichzeitig ein- und ausatmen ohne den Atem dabei zu unterbrechen, bzw. eine Atem-Pause einzulegen.
- 3 x wiederholen

Kurze Pause

- Sich mit seinen kosmischen Eltern*, seiner Monadenseele, verbinden und statt dem weißen Prana-Licht die Energie der kosmischen Eltern genauso wie oben beschrieben je 3 x atmen.

Kurze Pause

- Sich mit dem eigenen ursprünglichen Sein verbinden. Wenn du deinen Ursprungsnamen* kennst ist es sehr hilfreich sich bei seinem Ursprungsnamen zu nennen, und nun diese Energie wie oben beschrieben 3 x atmen.

Zum Abschluss sich im Halsbereich eine liegende Acht vorstellen und den Kopf 3 x entlang dieser liegenden Acht bewegen. Somit werden alle Energien gleichmäßig in allen Körpern verteilt.

Ich wünsche dir viel Freude mit dieser wundervollen Atmung,
in ELEXIER Monika Runa Chaloun

* Solltest du deinen Ursprungsnamen, deine kosmischen Eltern und deine Ursprungsfrequenz noch nicht kennen, kann ich dir als ‚Botschafter der Ursprungsfrequenzen‘ diese Informationen bestellen und dich in deinen Ursprung einweihen. Ersatzweise kannst du auch jeweils weißes Prana-Licht atmen.

Quelle: Kryonschule, erstellt für das Seminar „Chakren der Neuen Zeit“ von Monika Runa Chaloun, www.neue-zeit.com.de

