



Djwhal Khul's spiritueller Artikel
Übermittelt durch Pfr. Terri Newlon
(Gratis, jede Woche)

**„Beruhigen des Solarplexus“
„Calming the Solar Plexus“**

29. November, 2007

Hier ist Terri Newlon von Sedona, Arizona, USA www.TerriNewlon.com

Sie können der folgenden Nachricht und allen nachfolgenden gratis zuhören, sie ändern jeden Donnerstag. Die jeweils letzte Nachricht steht während 7 Tagen à 24 Stunden zur Verfügung:

Telefon
001 918 222 7201, Code 163
Bitte beachten: Diese Telefon Nummer wird nächste Woche ändern.
Spezielle Vorwahl Schweiz
0840 567 567 (4 Rp/min)

oder hören Sie auf Ihrem Computer:
<http://www.audioacrobat.com/play/WC4rwp5k>
(Leeren Sie den Cachespeicher auf Ihrem Computer, wenn Sie eine alte Version hören)

Und hier ist Djwhal Khul's letzter spiritueller Artikel
(Das Channeling beginnt)

Djwhal Khul hier, Tashi Delek.

In Ordnung. Wir arbeiten heute mit einigen Energien, die den Solarplexus beruhigen sollen. Es sind dies die Energien des emotionalen Körpers, und speziell dieses emotionalen Zentrums, das Solarplexus genannt wird. Für diejenigen, die nicht vertraut sind, es ist exakt dort, wo der Magenmuskel ist, also gerade über dem Nabel und gerade unter dem Brustbein. So werden wir mit dem Chakra des Solarplexus arbeiten und werden darin den Solarplexus beruhigen. Wir arbeiten zuerst mit einem wunderschönen Sonnenschein-Gelb, also einem sehr leuchtenden Gelb, somit ist die Sonne gerade im Solarplexus. Atmen Sie etwas ein und aus. Lassen Sie diesen Teil des Körpers sich ausdehnen, währenddem Sie atmen. So nutzen Sie tatsächlich den Solarplexus.

Eine andere Technik, die es Ihnen erlaubt, sich in diesem Gebiet besser zu bewegen, ist die Verbindung vom Daumen zum Ringfinger, also die Fingerspitze des Daumens berührt die Fingerspitze des Ringfingers und zwar mit beiden

Händen, und wenn Sie einatmen, fühlen Sie die Ausdehnung in der unteren Partie der Lunge, machen sie weiter und atmen Sie 2 bis 3 mal. Fühlen Sie wirklich diese untere Partie der Lunge und sollte da eine Atembeschwerde, wie Bronchitis oder Asthma oder etwas Ähnliches sein, versuchen Sie dies, weil öfters der untere Lungenlappen betroffen ist. Besonders wenn die Bronchien betroffen sind, ist das eine gute Übung. Um den Unterschied zu fühlen, lassen sie uns den Daumen mit dem Mittelfinger verbinden, wiederum an beiden Händen, tun Sie dies sachte, ohne fest zu klemmen, Sie sollen einfach eine gute Halteposition einnehmen und wenn Sie einatmen, wird dies Ihre mittlere Lungenpartie bewegen. Atmen Sie wiederum mit dieser Handstellung ein- bis zweimal ein und fühlen Sie den Unterschied. Jetzt gehen wir mit der Fingerspitze des Daumens zur Fingerspitze des Zeigefingers, wiederum mit beiden Händen, und wenn Sie atmen, wird das die obere Partie der Lunge dehnen. Wenn Sie in dieser Partie einen Stau oder eine Verstopfung haben, sollten Sie mehrmals täglich mit dieser Fingerposition arbeiten, bis diese Partie des Körpers sich besser bewegt.

In seltenen Fällen arbeiten einige Leute umgekehrt. Mit anderen Worten ist dann die Startreihenfolge umgekehrt, nämlich die untere, mittlere und obere Partie ist, wenn Sie die Fingerspitze des Daumens mit der Fingerspitze des Zeigefingers verbinden, kann dies Ihre Bronchien anregen. Wenn es so ist, dann üben Sie umgekehrt, so wie es für Sie gut ist. Starten Sie aber in der gleichen Reihenfolge, wie vorher, untere, mittlere und dann die obere Partie der Lunge.

Nun nehmen wir die Fingerspitze des Daumens und berühren alle 3 Fingerspitzen, sodass die einzige, die nicht betroffen ist, diejenige des kleinen Fingers ist, und dann atmen Sie. Dies regt das Herzchakra und den Solarplexus an. Atmen Sie tief oder ein angenehmes, übliches Atmen. Sie arbeiten nicht an sich, sondern Sie tun etwas, das sich gut anfühlt, wie wenn Sie Spannungen los lassen, etc.

Nun, diese letzte Übung können Sie vor dem schlafen gehen anwenden, oder auch zu anderen Zeiten, wenn Sie große Emotionen erlebt haben. Schütteln Sie Ihre beiden Hände mit flotten Bewegungen aus, Sie können Sie auch schnell aneinander reiben, danach legen Sie den Handballen der rechten Hand unterhalb des Nabels. Also diese entspannte rechte Hand liegt auf dem 2. Chakra, so etwa über den Dickdarm, in den unteren Eingeweiden, anschließend legen Sie den Handballen der linken Hand auf den Solarplexus, also über dem Nabel. Es ist von Ihrem Körper abhängig, der Zwischenraum zwischen den beiden Händen kann 5 cm betragen. Währenddem Sie jetzt entspannen und atmen, passiert es, dass Energien vom 2. Chakra zum 3. Chakra transportiert werden und zur linken Hand fließen. Manchmal ist es besser, diese Übung liegend zu machen, also atmen und entspannen.

Wenn Sie sich hinlegen, bitte kreuzen Sie nicht Ihre Beine. Das Gleiche gilt auch für das Sitzen, weil sie dabei den Fluss im Körper unterbrechen. Kreuzen Sie nie die Beine, es reagiert so wie gekreuzte Drähte in einem elektrischen Stromkreis. Es schließt einige Chakras kurz. Es ist ungesund, es beschädigt von der Taille abwärts. Energetisch gesehen, fühlt es sich entspannt an, weil es Sie ermüdet weil Ihre Chakren Lichter schwach oder trüb werden.

Also da sind wir, die rechte Hand auf dem 2. Chakra, die linke auf dem 3. Chakra und manchmal wissen Sie, finden Sie, dass Sie weinerlich sind oder keuchen, um einigen Stress, Spannung, Ärger, Angst oder andere emotionale Einlagerungen in

diesem 3. Chakra ganz natürlich los zu werden. Dieses „huh, huh, huffing“ ist eine ausgezeichnete Pflege bevor Sie schlafen, legen Sie Ihre Hände in der vorher beschriebenen Art während 5 Minuten auf und lassen sie diese Energien herauschanneln oder heraus strömen, sodass Sie diese kleinen Sachen während den Tag nicht in Ihrem Körper einlagern und so nicht zu einem Schneeballeffekt führen können.

In Ordnung jedermann. Das ist der spirituelle Artikel für diese Woche gewesen. Ich hoffe dass es für Sie hilfreich war und diese Information weitergeben, wenn es für Sie angemessen ist. Vielen Dank und meine Liebe sei mit Ihnen.

Djwhal Khul

Übermittelt durch Pfr. Terri Newlon

www.TerriNewlon.com

(Transcript durch Micheline Ralet und übersetzt in die deutsche Sprache durch
AB)

Channeled Teachings for Everyday Spirituality

Ausbildung für moderne Mystiker

© 2007 All Rights Reserved – Terri Newlon Holistic Consulting Co., LLC
Abonnieren Sie unseren gratis „e-Newsletter“ für diesen wöchentlichen Artikel

Terri Newlon Holistic Consultant Co, LLC PO Box 10576 Sedona, AZ 86339 USA

