

kostenfrei



vivita®

Das Lebensfreude-Magazin

Vivian Dittmar
Herzdenken

Thomas Young
Sind wir bereit...

Astrid Gövert
E-Motion

Christian Federl
Herz-Bewusstsein

MIT AKTUELLEM

EVENT
GUIDE®

Thema

Herzenergie & Bewusstsein

E-Motion:

Die transformierende Kraft der Emotionalen Oktave

Emotionen sind starke Triebfedern unseres Handelns. Emotionen sind sekundenschnelle Reaktionen auf Erlebtes und helfen uns, Situationen und Dinge einzuordnen. So sind sie Bindeglied zwischen Wahrnehmung und Handeln. Scheinbar geschieht das automatisch und wir könnten das Gefühl haben, unsere Emotionen steuern uns. Wenn es uns gelingt, Bewusstheit in diese Reaktionskette zu bringen, befreien wir uns von diesen automatisierten Impulsen und gewinnen Klarheit.



Text: ASTRID GÖVERT

Die Macht der Emotionen

Empfinden wir eine Emotion als angenehm, drücken wir ihr gern den Stempel "positiv" auf. Umgekehrt: wenn wir uns ärgern, frustriert oder enttäuscht sind, dann bewerten wir diese Emotionen mit "negativ". Und natürlich: Wir streben nach positiven Emotionen und vermeiden negative.

Das Wort "Emotion" kommt aus dem Lateinischen: 'e' (von 'ex') bedeutet heraus



E-Motion:

Die transformierende Kraft der Emotionalen Oktave



und 'motio' heißt Bewegung oder Erregung. Zusammengenommen also "herausbewegen" oder "heraus erregen". Wenn wir uns von etwas hinaus bewegen können, so muss es ja eine Mitte, ein Zentrum, einen Ruhepol geben, wo wir in Ruhe und Ausgeglichenheit sind. Kurzum: in Harmonie oder Einklang mit uns selbst.

Unabhängig davon, ob positiv oder negativ: Emotionen - vor allem starke - bringen uns aus der Mitte. Wir verharren im Gefühlschaos, wissen gar nicht mehr recht, wo oben und unten ist, fühlen uns wie im Nebel gefangen und orientierungslos.

Angst lässt uns erstarren und bremst uns aus, Freude erfüllt uns mit Lebendigkeit und Tatkraft, Wut kann zerstörerisch sein. Liebe versetzt Berge und öffnet unser Herz, Traurigkeit legt sich wie eine bleierne Schwere über uns.

Wie wir mit Emotionen umgehen, lernen wir vor allem in unserer Ursprungsfamilie: Wie sind Mutter oder Vater mit Konflikten oder freudigen Erlebnissen umgegangen? Wurden Emotionen gezeigt oder eher unterdrückt? Es lohnt sich, einmal für dich selbst zu erforschen, wie dich das im Umgang mit deinen eigenen Emotionen geprägt hat.

Die Lösung liegt in uns

Im Laufe des Lebens speichert der Mensch alle starken emotionalen Eindrücke im feinstofflichen Körper (elektromagnetisches Feld) ab. Das beginnt schon im frühesten Kindesalter und geschieht automatisch.

Diese Eindrücke gleiten häufig ins Unterbewusste ab, sind jedoch dennoch da und wirken. Sie machen sich als Konzepte, Sorgen, Ängste oder Widerstände bemerkbar. Gelingt es nicht, sie aufzulösen, so begleiten sie uns das ganze Leben lang. Solange es uns gut geht, werden wir sie kaum bemerken, sobald es je-

doch Schwierigkeiten gibt, werden sie reaktiviert und sind wieder präsent. Sie beeinflussen unsere Psyche und unseren Körper, und es kann zu psychosomatischen Beschwerden kommen, beispielsweise Rückenschmerzen, Magenprobleme oder Schlafstörungen.

Was hilft, ist inneren Abstand zu gewinnen. Das gelingt, wenn wir eine Adlerperspektive einnehmen und quasi von oben auf uns schauen. Hilfreich dazu sind zum Beispiel Atemübungen, Meditation und auch Bewegung. Alles, was uns ins gegenwärtige Erleben führt und uns präsent macht.

Die Heilkraft des Klangs

Besonders wirksam dabei ist Klang. Als Klangtherapeutin und NadaBrahma-Stimmanalytikerin erlebe ich seit Jahren die starke Transformationskraft von Klang bei der Begleitung meiner Klienten.

Klang ist Schwingung und pure Energie. Die NadaBrahma-Lehre umfasst dieses Wissen, das aus den Veden, den hinduistischen Weisheitstexten, stammt und heute von der Quantenphysik bestätigt wird. In Wahrheit gibt es keine feste Materie, sondern alles schwingt. Und was schwingt, klingt.

Die NadaBrahma-Lehre zeigt uns, was wir mit Klang, Sound, Atem und Stimme für uns Heilsames bewirken können. Ein ganz wichtiger Bereich ist dabei die Emotionale Oktave. Der Stimmumfang eines Menschen umfasst etwa drei Oktaven. Diese bilden sich in der NadaBrahma-Methode auch in drei Oktaven im Körper ab: der körperlichen, der emotionalen und der psychischen.

Für diese VIVITA-Ausgabe, bei der es um Herzenergie und Bewusstsein geht, wollen wir uns der Emotionalen Oktave zuwenden.

Mit der Emotionalen Oktave in die Kraft der inneren Mitte

Die Emotionale Oktave verbindet unsere drei wichtigsten Kraftzentren miteinander:

- **Die Nabelregion** als unseren Hauptenergiespeicher für physische Kraft und Stärke.
- **Die Herzregion** als unser Zentrum für Liebe und Selbstakzeptanz, Freude und Leichtigkeit.
- **Die Stirnmitte**, unser drittes Auge, als Sitz unserer intuitiven und geistigen Fähigkeiten.

Die Emotionale Oktave beginnt am Nabel und verläuft über das Herz bis zur Stirnmitte.

te. In übertragenem Sinn kann man sich hier einen runden "Kanal" vorstellen, in dem sich all unsere emotionalen Eindrücke sammeln und wie Verkrustungen ablagern. Diese lassen sich mit der Frequenz des Klangs lösen (vergleichbar mit der Ultraschallreinigung, die ein Optiker bei Brillen anwendet).

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass der Auflösungsprozess bereits wenige Wochen nach Übungsbeginn spürbar ist. Deshalb lohnt sich das Dranbleiben, denn die maximale Wirkung ist bei den meisten Menschen nach ungefähr einem halben Jahr erreicht.

Die Grundtonübung bringt den emotionalen Speicher zum Schwingen

Die Grundtonübung ist eine klingende Atemmeditation über den Bereich der Emotionalen Oktave.

Diese Tön-Übung ist kinderleicht. Jeder kann sie machen. Sie ist eine Stimmübung über den Tonumfang einer Oktave und besteht aus dem 21-maligen Tönen des heiligen Mantras AUM. Der Buchstabe A wirkt am Nabel, das U am Herzen, das M am spirituellen Auge. Zwischen jeder Wiederholung herrscht Stille. Aus dieser heraus entsteht die nächste Tön-Sequenz.

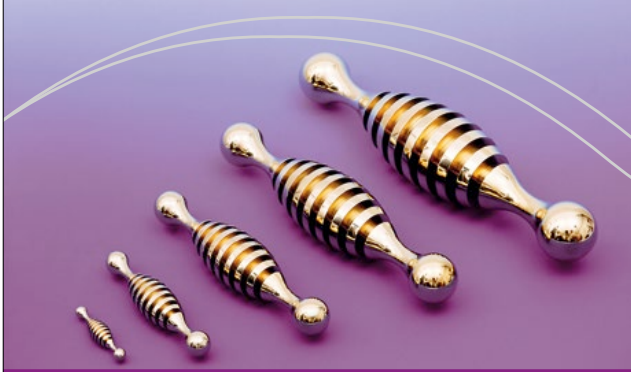
Diese Verbindung von Klang und Stille ist eine sehr wirksame Bewusstseins-schulung für Kraft und Lebensfreude. Sie bringt uns ins Hier und Jetzt und löst uns aus dem Karussell der Emotionen und Gedankenspiralen. Und das können wir erreichen, wenn wir regelmäßig – am besten täglich – tönen: emotionale Ausgeglichenheit, Ruhe, Entspannung, Erdung, geistig-seelische Ruhe, heitere Gelassenheit und nicht zuletzt eine Stärkung der Selbstheilkraft.

Wer seinen Grundton (noch) nicht kennt, nimmt den Ton G zum Üben. Dieser ist für jeden Menschen gut geeignet und unterstützt uns auch dabei, in Einklang zu kommen. ▲

[ASTRID GÖVERT]

Heilpraktikerin und Klangtherapeutin, qualifizierte Stimm-analystin nach NadaBrahma. www.astrid-goevert.de

Weiterführende Infos: www.astrid-goevert.de: Hier biete ich eine kostenlose 4-teilige Inspirationsreihe rund um das Geheimnis des inner sounds an. **Buch:** Joachim E. Berendt, "Nada Brahma - Die Welt ist Klang", Suhrkamp Verlag. **Film:** "Wie im Himmel", 2004, Schweden



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 50.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog."

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog
Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel. : +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: info@weberbio.de

Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme

Weber

Umwelt-Technologien



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.