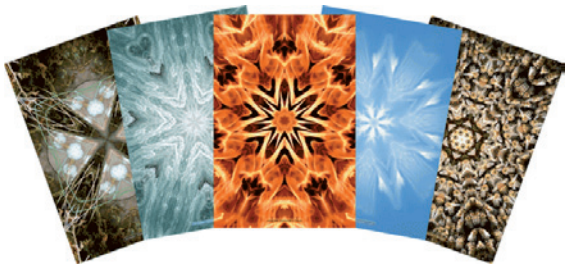
IMAGAMI® ELEMENTE FUSSCHAKRA SET



Kennen Sie ihre Füße als Organe der Wahrnehmung? Möchten Sie Sich erden oder brauchen Sie mehr Feuer für die Aufgaben des Alltags? Das imagami Fuß Chakra Set lädt Sie ein, Ihre Füße spielerisch als Organe des energetischen Austauschs zu erfahren. Nebenbei lernen Sie die Elemente über Ihre Füße kennen. Nehmen Sie Energien, die Ihnen gut tun, als Ergänzung und Ausgleich Ihres persönlichen Temperaments auf. Lassen Sie Sich von Ihren Füßen und deren Möglichkeiten überraschen!

Das Set enthält für beide Füße je 2 imagami von Feuer, Erde, Wasser, Luft und von einem Bienenschwarm. 10 laminierte Originalfotos im Format 20x30 cm. Dazu eine Augenbinde, um ein objektives Prüfen und spielerisches Testen der unterschiedlichen Qualitäten in Übungen mit Partner oder Klient zu erleichtern.

UNSERE FÜSSE

Wer seine Füße nur als Sockenhalter betrachtet, ahnt Nichts von dem großartigen Potential, dass in seinen Schuhen steckt. Unsere Füße spiegeln den ganzen Körper und selbst subtile Berührungen erreichen die inneren Organe. Dieses Zusammenspiel zeigt sich eindrucksvoll in den Wirkungen, die die Fußreflexzonen Massage auf den ganzen Körper ausübt. Über die Füße wird meist unmerklich viel Energie aufgenommen und auch abgegeben. Bestimmt hat Jeder schon mal durch seine Nase erfahren können, dass Füße auch bedeutende Ausscheidungsorgane sind. In der asiatischen Tradition weiß man sogar, dass sich schlechtes Karma an den Füßen sammelt. Daher verehrt man besonders die Lotusfüße eines spirituellen Meisters, weil sie den Heiligen ohne Anhaftung über die Erde tragen.

Unsere Füße nehmen aber auch Energien auf und leiten sie in unseren Körper. Das zeigt uns eindrücklich das Pfefferminz Schnuller Experiment: Träufelt man etwas Pfefferminzöl unter die Füße eines Babys, so schmeckt nach einer halben Stunde sein Schnuller nach Pfefferminz. (Ähnliches bewirken ausdünstende Kunststoffsohlen aus Billig-Produktionen.)

FUSS CHAKRAS > Die Augen der Füße

In den Gehmeditationen, die besonders im Kreis um den vietnamesischen Meister Thich Nhat Hanh gepflegt werden, geht es um das achtsame Spüren in den Erdkontakt jedes einzelnen Schrittes und um das bewusste Geben und Nehmen über die Energie Zentren der Füße. Wer die Welt über seine Füße zu erfahren beginnt, erstaunt darüber, welche Energien, die Erde bei jedem Schritt verschenkt. Es ist eine Kunst dieses Geschenk im Moment anzunehmen, zu wandeln und als Segen wieder in den nächsten Schritt zu legen. In den Märchen erblühen dann Blumen in jedem Fußabdruck. Sie sind ein Bild für ein für ein segensreiches Leben und für ein heilsames Wandeln über die Erde. Energetisch gesehen wachsen aber auch Blumen aus unseren Füßen. Das sind unsere Fuß Chakren, die Energiezentren die sich an den Fußsohlen nach unten der Erde öffnen. Es sind Organe der Wahrnehmung und diese wollen wir nun bewusst erfahren.

< Abb. BUDDHAS FUSSABDRUCK zeigt aktive Chakras (2.Jhd. Pakistan)

 © 2015 sirtaro bruno hahn | sonnenblau > vision+verlag > www.sirtaro.com

ANWENDUNG

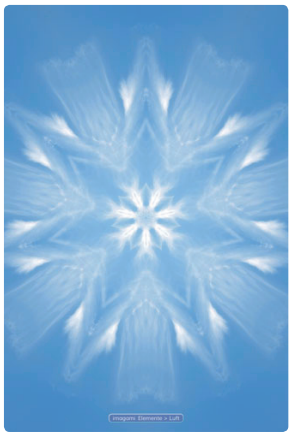
Am Schönsten erkundet man die Elemente zu zweit. Dabei ist es hilfreich, sich von Erwartungen und dem Druck zu lösen, ein bestimmtes Ergebnis erreichen zu wollen. Man wählt einen freien und schönen Raum. Der Testende zieht seine Schuhe aus und legt die Augenbinde an. Die Socken können bleiben. Der Helfer legt die imagami Elemente so aus, dass je zwei Energie Felder desselben Elementes in Schulterbreite nebeneinander zu liegen kommen. Dann führt er den Testenden zum ersten Element. Er gibt ihm Zeit und Raum hinein zu spüren und regt durch freilassendes Fragen eine bewusstere Wahrnehmung an:

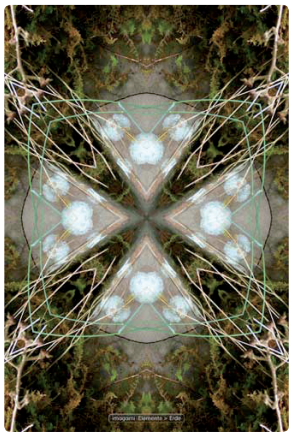
- Kommt eine Strömung von unten hoch oder kannst Du Dich tief verwurzeln?
- Ist die Energie eher anregend oder beruhigend?
- Ändert sich Deine Atmung / der Energiefluss Deines Körpers / Deine Stimmung?
- Stärkt Dich das Element, schwächt es oder ist es neutral?
- Kannst Du die Energie zulassen oder zeigen sich Widerstände?

Bei der Übung geht es nicht darum die Elemente konkret zu benennen, vielmehr sollen unterschiedliche Energien über die Füße spielerisch wahrgenommen werden. Es macht nichts, wenn die Wahrnehmungen sich anfangs nicht präzise einstellen. Beim nächsten Element wird ein Unterschied zum vorherigen bestimmt deutlicher. Durch wiederholtes Üben, wird man sich seiner Wahrnehmung immer sicherer werden.

WAS KÖNNEN DIE IMAGAMI ELEMENTE LEISTEN?

Die imagami Elemente verteilen das Kopf zentrierte Bewusstsein über den ganzen Körper und helfen sich bewusst als ein Ganzes zu erleben. Sie zeigen die Bedeutung, der uns umgebenden Energiefelder für unsere Befindlichkeit und ermöglichen die bewusste Aufnahme elementarer Energien. Das fördert unsere Balance, unsere energetische Präsenz und damit unser Wohlbefinden.





DIE VIER ELEMENTE

sind die Hauptenergien, aus denen sich unsere sichtbare Welt zusammensetzt. Sie ermöglichen unser Leben auf der Erde, wenn sie ausgeglichen zusammenwirken. Wer sich ihre Qualitäten vor Augen führt, findet elementare Entsprechungen in vielen Bereichen, auch in den Charakteren der Menschen.

ELEMENT	QUALITÄT	TEMPERAMENT	WESENSBEREICH	KÖRPER BEREICH
Feuer	heiß + trocken	Choleriker	Ich	Blutkreislauf
Luft	heiß + feucht	Sanguiniker	Astralleib	Nervensystem
Wasser	kalt + feucht	Phlegma	Ätherleib	Drüsensystem
Erde	kalt + trocken	Melancholiker	Physischer Leib	Knochensystem

DIE MENSCHLICHEN TEMPERAMENTE

wurden von Hippokrates bereits vor über 2000 Jahren beschrieben. Dabei geht es um psychische Grund Muster und Verhaltens Strukturen, durch die die Menschen den Elementen entsprechend in vier Gruppen geteilt werden. Was für die einzelnen Temperamente typisch ist, zeigt ein Beispiel am besten: Ein Weg wird durch einen Zaun versperrt. Der Choleriker tritt den Zaun zu Kleinholz und geht seinen Weg. Der Sanguiniker hüpft einfach darüber. Der Phlegmatiker versucht den Zaun durch einen großen Umweg zu umrunden. Der Melancholiker setzt sich traurig hin und wünschte, sein Haus nie verlassen zu haben.

Natürlich haben die meisten Menschen ein Mischtemperament.
Wer aber ein reines Temperament ausleben muss, kann schon mal unter sich selbst leiden.

DER FEURIGE (Choleriker) würde vielleicht lieber überlegen können, bevor er bereits zugeschlagen hat. Das Wasserelement könnte das Feuer seines Jähzorns löschen.

DER LUFTIGE (Sanguiniker) sehnt sich manchmal danach, etwas in seiner Tiefe zu erfahren oder eine komplexe Aufgabe bis zu ihrem Abschluss zu verfolgen. Ihn würde das Erdelement stabilisieren.

DER WÄSSRIGE (Phlegmatiker) möchte manchmal gerne schneller tackten und nicht erst ankommen, wenn alle anderen schon wieder weg sind. Etwas Feuer könnte sein Handeln beschleunigen.

DER ERDIGE (Melancholiker) will nicht immer über Alles heulen, was andere leicht nehmen. Ihn könnte das Luft Element erleichtern.

Beim Ausgleich der Temperamente kann das imagami Elemente Set helfen.

WARUM DIE BIENE?

Ein Bienenvolk ist ein Wesen von komplexer Tätigkeit und Hingabe durch viele Tausend Einzelwesen. Wie die Zellen eines Körpers widmen sie ihr Leben einem gemeinsamen hohen Plan. Die Wenigsten wissen, wieviel wir dem Geschenk ihres Hierseins wirklich verdanken. Grund genug das Wesen der Bienen als 5tes Element über unsere Füße zu erleben und seine Impulse für das Zukünftige kennen zu lernen.

ELEMENTE FUSSCHAKRA SET

10 Originalfotos 20x30 cm, laminiert mit Anleitung und Augenbinde.

78,- €

KONTAKT sonnenblau > vision+verlag | sirtaro bruno hahn
Eisenbahnstraße 6 | D-51545 Waldbröl | Fon 02291/900 883 | e-Mail post@sonnenblau.com

 © 2015 sirtaro bruno hahn | sonnenblau > vision+verlag > www.sirtaro.com