

*EnergiØvelser med
BusinessChakra Orakelkort*

ANN ULVENBERG

Mantra
hjerteåndedrættet

- en gratis energiøvelse



for dine Business Chakra

Energiøvelser er vigtige at arbejde med, da de understøtter transformering af de underliggende begrænsende overbevisninger, der ligger i dine Business Chakraer.

Det er ikke nok blot at kende begrænsningerne, men også at kunne transformere dem og dermed slippe det, som holder dig tilbage.

Med dine BusinessChakra orakelkort kan du finde de(t) chakra(er), som er mest ude af balance lige nu eller som dit system prioriterer at arbejde med.

Denne enkle og gratis energiøvelse har jeg skabt på baggrund af to powerfulde teknikker - hjerteåndedrættet og brugen af mantraer.

Begge metoder er igennem alle tider blevet brugt til at transformere energi - yogier og vise mennesker har kendt og brugt dem til at skabe balance i deres energisystem.

I dag understøttes metoderne af vestlig forskning som fx. HeartMath, der forsker i hjertet og dets evne til at reducere bl.a. stress og utryghed.

Mantra

hjerteråndedrættet

1. Træk et kort med fokus på det, som har prioritet lige nu i dit energisystem.
2. Vælg hvilken del af kortets ordlyd du vil arbejde med.
3. Læg en hånd på hjertet.
4. Mærk dit hjerte indefra og bring en kærlig glad følelse frem.
5. Tag en dyb indånding, mens du inden i dig selv langsomt siger den valgte sætning.
6. Hold vejret mens du tæller til seks.
7. Pust langsomt ud på seks.
8. Gentag åndedrættet 7 gange.

Lad følelsen fra hjertet sprede sig med hvert åndedræt ud i hele kroppen.