



Channeling von Kryon:
Sujlana

für April 2013

Hier spricht Kryon vom Magnetischen Dienst und ich grüsse Euch aus meiner ganzen Liebe.

Bewusstheit ist der Schlüssel zu jeder geistigen Entwicklung. Zu diesem Thema möchte ich, Kryon, der Menschheit einige Worte mit auf den Weg geben.

Es gibt zwei wesentliche Perspektiven des Begriffs "Bewusstheit." Die Qualität der Aufmerksamkeit, die jemand in einem Augenblick für sich und seine Welt hat und zweitens das Bewusst-SEIN seiner selbst, das innere Gefühl oder das innere fühlende Wissen um sein selbst und seinem Platz. Dieses Thema des Bewusstseins wird in der jetzigen und zukünftigen Zeit bei Euch Menschen immer mehr eine grössere Rolle einnehmen. Dieser Aspekt sollte Euch keine Angst machen, sondern einfach mehr befähigen den innersten Kern in Euch zu entdecken. Deswegen sucht zuerst im Inneren, macht all die Veränderung, die Ihr für Euer Leben wünscht, zuerst in Euch selbst. Das ist der Punkt, an dem alles beginnt... in Dir (Euch) selbst.

Denn; achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

-Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.

-Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.

-Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

-Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal. (aus dem Talmud)

So möchte ich, Kryon, Euch eine kleine Geschichte erzählen. Ein Wanderer, der in einer schon lang vergangener Zeit lebte, kam an ein Stadttor, das bewacht wurde. Mit einem freundlichen Lächeln fragte der junge Wanderer einen der Wächter: " Was für Menschen sind in dieser Stadt zu erwarten?" und der Wächter erwiderte: "Wie waren denn die Menschen dort, wo ihr jetzt herkommt?" Der junge Wanderer antwortete: "Oh, sie waren immer sehr herzlich und liebevoll zu mir und auch gütig."

Da meinte der Wächter: " Genau so werden sie auch hier sein!"

Eine Woche später trat ein anderer Wanderer an das Tor. Auch er fragte den Torwächter: "Wie sind die Menschen in dieser Stadt?" Wie beim letzten Wanderer fragte der Wächter ihn: "Wie waren sie denn dort, wo ihr jetzt hergekommen seid?" Der Wanderer holte hastig Luft und meinte nur dreist: "Naja, sie waren fies, gemein, korrupt und sehr schlechte Menschen!" So lächelte der Wächter und antwortete: "Ich fürchte, so werden sie auch hier sein..."

Leider seht Ihr Menschen die Welt nicht wie sie wirklich ist, sondern Ihr Menschen seht die Welt, wie Ihr Menschen seid! In Eurem Alltag haben



**Kryon's Schweizer
CHANNEL – MEDIUM
Anita Eymann**

sich so viele Gewohnheiten eingeschlichen, dass es Euch gar nicht bewusst ist, wie schwer und kompliziert Ihr Euer Leben lebt! Das Menschenleben müsste keine Bestrafung oder ein Erdrücken sein, nein, das Leben sollte aus Leichtigkeit, Freiheit und Freude bestehen. Es gibt so viele Beispiele die ich Euch geben könnte um Euer Leben zu verbessern und verschönern, aber alles beginnt damit, dass Ihr wieder Bewusst werden müsstet.

Das "sich" Bewusstwerden, kann über einige der Körpertherapien leicht und einfach geübt werden. So möchte ich Euch ein Beispiel mit auf den Weg geben. Eine erfahrene Therapeutin hat sich bereit erklärt, Euch eine Methode vorzustellen und auch gleich zwei sehr leichte Übungen als Beispiele zu geben. Siehe unten!

Sujlana, seid gegrüsst aus der Herzensenergie.

Ich bin Kryon

Die Feldenkrais Methode

Geschrieben von B. H, Bubikon

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) hat die Methode „Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung“ entwickelt, ausgelöst durch eine Knieverletzung, die er sich in jungen Jahren zugezogen hat. Das Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung“ lehrt nicht nur den Bewegungsablauf im Körper. Die Methode zeigt auf, dass die Reaktion einer Bewegung – und sei sie noch so klein – sich auf den ganzen Körper auswirkt.

Im Laufe der Zeit haben sich zwei Methoden entwickelt: die ATM (Awareness through movement = Bewusstheit, Aufmerksamkeit durch Bewegung) und die FI (Functional integration = Funktionale Integration). Bei einer ATM wird die Stunde durch die Lehrer/in (Feldenkraisleiter nennen sich nicht Therapeuten, sondern Lehrer) mit einer Gruppe derart durchgeführt, dass jeder Teilnehmer selbst seine Bewegungsübungen aktiv durchführt und erlebt. Es handelt sich dabei um minimale Bewegungsabläufe, die sich im Millimeter/Zentimeterbereich abspielen. (Übungen hierzu weiter unten.) Die Teilnehmer sitzen oder häufiger liegen dabei auf einer Matte.

Bei einer FI geht es um eine Einzelstunde. Dies bedeutet, dass nur ein Teilnehmer anwesend ist. Der/die Lehrer/in üben dabei direkten sanften Druck auf ausgesuchte Stellen des Körpers des Teilnehmers an Knochen,



**Kryon's Schweizer
CHANNEL – MEDIUM
Anita Eymann**

Gelenken, Sehnen/Bänder und Muskeln aus. Es ist somit eine passive Körpererfahrung.

Jede der vielen ATM-Übungen beschäftigt sich zwar mit einem Körperteil (z.B. dem Schultergürtel, die Hüfte, usw.) – die Wirkung der Übung ist jedoch am ganzen Körper spürbar. Man fühlt sich danach lockerer, gelassener, bewusster – und die Steifheiten oder die latenten Muskelschmerzen sind weg.

Dabei handelt es sich nicht um Gymnastik oder Ausdauertraining. Allerdings können geübte Lehrer/innen eine kombinierte „Feldenkrais-Gymnastik“ durchziehen.

Jede Bewegung, die wir ausführen, beeinflusst den ganzen Körper. Jede Bewegung hat mit der Gesamtheit des Körpers zu tun. Wenn Sie das verstanden haben, und sich dies bewusst aneignen, werden Sie Ihren Körper besser spüren, sich beweglicher fühlen, und wissen, dass Sie, wann immer Sie sich bewegen, bewusst mit Ihrem Körper und mit Ihrem ganzen Sein umgehen können

ATM-Übungsbeispiel mit den Knien

„Können ist eine Frage des Tuns“ – also nicht der Theorie, die man nur im Kopf herumwälzt. Gescheiter und freier ist das Tun.

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine aufgestellt. Die Füße sollten also ungefähr in Schulterbreite stehen.
Legen Sie beide Hände auf den Unterbauch und atmen Sie tief in den Bauch hinunter. Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke – beim Ausatmen sinkt Sie wieder ein. Strengen Sie sich dabei keinesfalls an. Arbeiten Sie sanft. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Legen Sie nun die Hände mehr nach aussen auf die Leistengegend und atmen Sie dort ein und aus. Die Leistengegend ist oft eingengt (durch unsere Sitzweise) und kann durch diese Art Atmung wieder frei werden. Legen Sie nun die Arme in bequemem Abstand neben den Körper auf den Boden. Nur mit Abstand der Arme vom Körper weg können Oberkörper und Schultern sich wirklich zum Boden absenken.

Nun beginnt die eigentliche Übung.

Sie liegen immer noch da mit aufgestellten Beinen, die Arme liegen bequem (nicht zu nahe) neben dem Körper.

Führen Sie das rechte Knie nur ganz wenige Millimeter nach rechts aussen und wieder zurück. Diese Bewegung bewirkt, dass die gesamte rechte Körperhälfte satter am Boden aufliegt. Dadurch rollt auch der Kopf latent nach rechts.

Bringen Sie das Knie zurück in die Ausgangsstellung und atmen Sie dabei aus. Wiederholen sie diesen Bewegungslauf ca. 20-mal, vergessen Sie nicht die Atmung und das Mitrollen des Kopfes.



**Kryon's Schweizer
CHANNEL – MEDIUM
Anita Eymann**

Vergessen Sie nicht: Einatmen bei Knie auswärts bewegen und Ausatmen beim Zurückbewegen in die Ausgangsposition der Beine.

Strecken Sie nun die beiden Beine aus. Spüren Sie wie Ihr Körper jetzt liegt. Die rechte Körperseite wird sich als satter aufliegend und als breiter anfühlen als die linke Körperseite.

Danach machen Sie die gleiche Übung auf der linken Seite.

ATM-Übungsbeispiel mit der Zunge

Die meisten Menschen haben einen verkniffenen Mund – weil die Lippen aufeinanderpressen und die Kaumuskeln mahlen. Sehr oft ist aber auch die Zunge am oberen Gaumen angedrückt. Die Zunge sollte jedoch frei und entspannt in der Mundhöhle liegen.

Strecken Sie die Zunge weit raus und wiederholen Sie dies einige Male. Danach legen Sie die Zunge im Mund im unteren Gaumen(Grund) hin – ganz entspannt und weich soll sie dort liegen können. Die Lippen liegen sanft und nicht fest geschlossen, aufeinander. Die Zähne nicht zusammenbeißen. Mit freiem Gaumen, entspannter Zunge, lockeren Lippen, fühlen Sie sich besser und sehen auch schöner aus. Das Gesicht wirkt entspannt und nicht verkniffen. Beobachten Sie Andere, aber vor allem auch sich selbst. Freuen Sie sich an Ihrem eigenen entspannten Gesichtsausdruck, mit Lippen, welche die Vorstufe eines Lächelns vorweisen.