

Dragon's Breath

Eluña Noelle

- 00:00:00 Hallo zusammen. Ich möchte euch das Shamanic Dragons Breathwork beibringen. Das ist also eine Atemübung, die mir durch den Kopf gegangen ist oder an die ich mich erinnert habe, weshalb ich sie schamanisch nenne. Ich bin mir sehr sicher, dass andere schamanische Praktiken diese Art des Atmens mit einbezogen haben, und ich habe mich gerade wieder darauf eingestellt.
- 00:00:22 Anfangs dachte ich, das wäre Feueratem, aber nach weiteren Untersuchungen zu Breath of Fire habe ich herausgefunden, dass dies nicht der Fall ist. Deshalb möchte ich dir die Atemübungen der Shamanic Dragons beibringen. Das ist eine Atemübung, die ich mit Leuten mache, die mit mir zur Initiation kommen. Und der Zweck dieser Atemarbeit ist es, die unteren drei Körperzentren zu stimulieren und Energie zu erzeugen, die sich an den Stellen befindet, an denen Sie durch einfache Übungen oder andere Energieübungen nicht herauskommen können.
- 00:00:57 Manchmal ist Energie in diesen unteren drei Zentren so gefangen, dass sie physische Manipulation erfordert, gepaart mit einer Absicht und einer energetischen Bewegung, um das, was hier unten ist, wirklich zum Vorschein zu bringen und es dann herauskommen zu lassen. Es gibt also viel darüber zu sagen, was diese Atemarbeit bietet.
- 00:01:18 Die Freisetzung stagnierender Energie ist eine davon. Sobald diese Energie aus diesen unteren Zentren nach oben gewandert ist, wirst du sie sehr wahrscheinlich in deinem Herzen bemerken. Aber wenn Sie es nicht sofort in Ihrem Herzen bemerken, hat es wahrscheinlich bereits seinen Weg in Ihre oberen Zentren und in Ihr Gehirn gefunden. Und was beginnen wird, ist, dass Sie eine Vielzahl von körperlichen Empfindungen wahrnehmen werden, und auch mentale Stimulation wird beginnen, was das körperliche Empfinden betrifft.
- 00:01:46 Möglicherweise stellen Sie fest, dass Ihr Körper anfängt, sich von selbst zu bewegen, auf unterschiedliche Weise. Das ist wieder Energie, die sich durch dich bewegt. Also, wenn du dir dessen bewusst wirst, ist das okay. Lass es einfach so weiterlaufen, wie es nötig ist. Solange du in der Lage bist, das Muster dieses Atems beizubehalten, lass deinen Körper einfach bewegen. Die andere Sache, die Sie vielleicht physisch bemerken, ist, dass sich Ihre Hände oder Zehen möglicherweise zusammenziehen und sich verziehen und eine sehr seltsame Klauenform annehmen, die wiederum eine stagnierende Energie ist, die auf und aus Ihnen heraus kommt.
- 00:02:20 Das ist völlig normal. Lass deinen Körper einfach tun, was er tun muss. In Bezug auf mentale Stimulation ist es ganz normal, verschiedene geometrische Formen zu erleben. Wenn du diesen Atemzug machst oder kurz nachdem du diesen Atemzug beendet hast. Der Grund dafür ist, dass dieser Atem Sie stimuliert, darin besteht, dass er tatsächlich Neurotransmitter in Ihrem Gehirn aktiviert, die die Chemikalie Dimethyltryptamin freisetzen.
- 00:02:47 Das ist also DMT. Es ist also ganz normal, verschiedene Farben oder Formen zu sehen, wenn man diese Atemarbeit macht, weil es in gewisser Weise wie eine psychedelische Erfahrung ist. Das ist einer der Gründe dafür. Ich weiß auch, dass es mit irgendeiner Form von schamanischer Praxis verbunden sein muss, weil es eine Möglichkeit ist, mit einer anderen Art von Energie in Kontakt zu kommen, die über dir liegt, die aber gleichzeitig auch du bist.
- 00:03:10 Wenn du also anfängst, diese Dinge wieder zu bemerken, ist das ganz normal. Also lass das einfach durchkommen. Ich ermutige Sie, nicht zu versuchen, das, was Sie sehen, zu verstehen. Erfinden Sie keine Geschichte darum herum. Lass es einfach so sein, wie es

ist. Erlaube, dass es sich um ein bewegtes Bild handelt, das vor dir liegt, und so, wie es für dich bestimmt ist, wirst du einen Sinn daraus machen.

- 00:03:31 Es wird ganz natürlich in deinem Wesen zur Einsicht kommen, wenn du es einfach so sein lässt, wie es ist. Nein, kein Versuch, es zu analysieren oder herauszufinden oder dem, was Sie in Ihrem Körper sehen oder sogar erleben, eine Bedeutung beizumessen. Lass es einfach Energie sein und nichts weiter. Das ist wirklich das, was ich mit dieser Praxis in Bezug auf die Technik unterstütze. Ihr Fokus liegt hauptsächlich auf dem Ausatmen.
- 00:03:57 Das bedeutet, dass Sie Ihren Körper auf natürliche Weise einatmen lassen und Ihre Aufmerksamkeit auf das Ausatmen richten. Wenn Sie also ausatmen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nur darauf und darauf, wie stark Sie Ihren Bauch hinein und heraus bewegen. Wenn Sie Ihren Bauch ein- und ausbewegen, können Sie beim Ausatmen die größte Energiekraft abgeben.
- 00:04:23 Und das wiederum bringt die meiste Energie, die in unseren unteren Zentren gespeichert ist, auf und setzt sie frei. Es wird sich also ungefähr so anfühlen. Wie du siehst, bewegt sich mein Bauch rein und raus und ich habe meine Hand hier. So kannst du wirklich sehen, wie stark sich mein Bauch ein- und ausbewegt.
- 00:04:45 Das passiert ganz natürlich, wenn du dich auf das Ausatmen konzentrierst. Und ich denke nicht einmal an das Einatmen. Das Einatmen passiert einfach von alleine, wenn du dich voll und ganz auf das Ausatmen konzentrierst. Also wieder wird es so aussehen.
- 00:05:07 Ich benutze meine Bauchmuskeln, um mich beim Ausatmen leicht zusammenzuziehen. Also bringe ich meine Bauchmuskeln rein und straffe sie ein wenig, damit die Kraft, die herauskommt, stärker ist.
- 00:05:27 Ich blase absichtlich die Luft aus meinem Mund. Du kannst es versuchen, wo du bist, deinen Mund offener lassen und du atmest so aus. Ha ha ha ha. Der Grund, warum ich das nicht tue, ist, weil ich finde, dass mein Atem meinen Hals sehr trocken macht, und so muss ich am Ende meinen Mund schließen und meinen Atem unterbrechen, um zu versuchen, meinen Hals zu befeuchten, aber manche Leute finden das einfacher für sie, also empfehle ich, dass Sie beide Möglichkeiten ausprobieren.
- 00:05:58 Wenn Sie Schwierigkeiten haben, den Rhythmus des Atems zu finden, kann es hilfreich sein, die Hand auf dem Bauch zu halten, nur um das als Grundlage zu haben, um jedes Mal, wenn Sie ausatmen, zu wissen, dass es wie der Schlag einer Trommel ist. Diese Atemarbeit wird normalerweise mit schamanischem Trommeln ausgeführt, so halte ich diese Atemarbeit normalerweise an.
- 00:06:18 Wenn du das tust, übe dich mit dem Track, den ich zur Verfügung gestellt habe. Es wird Musik und mein Atem geben, um dich im Rhythmus zu halten. Aber wenn du etwas ausprobieren und eine Schlagzeugpraxis finden willst, die zu dir passt, einen Track, zu dem du das machen kannst, dann empfehle ich dir voll und ganz, das zu tun. Vielleicht findest du es auch hilfreich, diesen Atemzug mit offenem Mund und heraushängender Zunge zu beginnen, um zu versuchen, den Rhythmus zu finden, wie es ist, sich nur auf das Ausatmen zu konzentrieren.
- 00:06:47 Es ist für die meisten Menschen sehr unnatürlich, sich nur auf das Ausatmen zu konzentrieren. Wir sind sehr beschäftigt mit dem Einatmen, was eine Metapher ist, aber wir konzentrieren uns auf das Ausatmen. Wir konzentrieren uns darauf, wie viel wir bei dieser Übung durch das Ausatmen weggeben können. Wenn Sie es also schwierig finden oder einfach nur anfangen möchten, habe ich so angefangen.
- 00:07:09 Jedes Mal übte ich diesen Atemzug, bis ich ihn wirklich herunterbekommen hatte. Öffne deinen Mund und strecke deine Zunge heraus und du wirst keuchen wie ein Hund. Also so.

- 00:07:18 Ha ha ha ha ha ha ha ha ha.
- 00:07:22 Das hilft dir wirklich, das Muster zu verstehen. Und wieder kannst du einfach deinen Bauch fühlen, denn wenn du so tust, als würdest du so keuchen, geht dein Bauch ganz natürlich rein und raus. Du musst dich nicht einmal wirklich damit infizieren.
- 00:07:34 Ha ha ha ha ha ha ha.
- 00:07:39 Also tu einfach so, als wärst du ein Hund, der gerade spazieren gegangen ist. Sie können das Muster leicht finden und Sie werden die Bewegung Ihres Bauches spüren. Und wenn Sie bereit sind, machen Sie die Übung etwas anspruchsvoller, indem Sie das entfernen, wenn Sie sich bereit fühlen, wieder dort zu sein, wo Ihr Mund ist, gerade in einem O, oder wenn Sie es einfacher finden, den Mund offen zu halten, dann tun Sie das und ziehen Sie dann gleichzeitig Ihren Bauch zusammen.
- 00:08:02 Also werde ich das noch einmal zeigen. Also das ist der Atem. Dieser aktuelle Track, den du dir anhören wirst. Er wird dich für ein paar Minuten durch diesen Atemzug führen.
- 00:08:23 Ich werde nicht sagen, wie lang der Atem sein wird, weil es sehr leicht ist, sich Gedanken darüber zu machen, wie lange du diesen Atemzug machst. Wenn du dich der Erfahrung einfach hingibst und dein Fokus nur auf dem Ausatmen liegt, dann atmest du. Irgendwann wirst du dich nur auf das Ausatmen konzentrieren und du wirst deinen Bauch nicht einmal bemerken, weil er sich von selbst bewegt und du die Luft ganz natürlich herausdrückst.
- 00:08:52 Das ist die Idee. Also lass das einfach da sein, wo dein Bewusstsein ist, nur beim Ausatmen. Ich empfehle Ihnen dringend, dies mit geschlossenen Augen zu tun. Sie werden viel mehr sehen können, aber es ist auch einfacher, sich bei diesem kräftigen Ausatmen, das Sie machen, auf nur eine Sache zu konzentrieren, wenn Sie nichts anderes um sich herum sehen können.
- 00:09:14 Wenn Sie eine Augenmaske haben, fällt es Ihnen vielleicht leicht, eine Augenmaske zu verwenden. So praktiziere ich persönlich diese Atemarbeit. Sofern ich nicht im Dunkeln in einem dunklen Raum bin, werde ich es so machen. Aber immer mit geschlossenen Augen empfehle ich am Ende dieses Tracks. Da. Die Musik wird sich ändern, der Atem wird langsamer und die Musik wird sich ändern.
- 00:09:36 Dann lade ich dich ein, dich hinzulegen. Und das kann überall sein, wo du bist, nur ganz langsam. Durchbrich nicht den Zustand, in den du gerade geraten bist. Ganz langsam. Langsamer als du denkst. Gehen Sie in eine entspannte Position, ganz gleich, ob das nun vollständig oder einfach nur entspannter ist, und erlauben Sie Ihrem autonomen Nervensystem, alles aufzunehmen, was Sie gerade geschaffen haben, und sich auch mit allem zufrieden zu geben, was Sie gerade losgelassen haben, denn da kommt eine Menge hinzu.
- 00:10:16 Es gibt Zeiten, in denen Menschen das Gefühl haben, dass sie über den Atem hinaus noch mehr loslassen müssen. Manchmal sieht es so aus, als ob Menschen eine Menge Geräusche hören, die sie machen wollen, weil dieser Atemzug sie hervorruft. Ich ermutige dich, dies deine Reise sein zu lassen. Atemarbeit ist ein Weg, dein Bewusstsein zu verändern, genauso wie die Einnahme von Pflanzenmedizin ein Weg ist, dein Bewusstsein zu verändern, so auch Atemarbeit.
- 00:10:45 Lasst das also eure Reise sein und lasst euren Atem euer Lehrer sein. Wenn dein Bewusstsein wegdriftet, kehrst du sofort zum kraftvollen Ausatmen zurück. Und ich empfehle, dass Sie sich aufsetzen, während ich auf dem Boden sitze, oder auf einem Stuhl sitzen, mit dem Rücken von der Stuhllehne abgezogen, so dass Sie eine gerade Wirbelsäule haben und wirklich Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Ausatmen Ihres Atems richten können.

00:11:15 Ich hoffe also, dass dir dieser Track gefällt. Ich ermutige Sie uneingeschränkt, im Kreis der Mitgliedschaft miteinander zu sprechen. Wenn ihr Fragen habt und nur um eure Erfahrungen zu diesem Thema zu teilen. Es kann sehr hilfreich sein, zu lesen, was andere Menschen durchmachen. Wenn es bestimmte Tipps gibt, die Ihrer Meinung nach für Sie funktionieren, freue ich mich, wenn Sie diese teilen. Ich hoffe, euch gefällt diese Atemübung der Shamanic Dragons.