

Feuer – Wärme, Begeisterung, Transformation

Begeben Sie sich wieder an einen Ort in der Natur an dem Sie ungestört an Ihrem Ziel arbeiten können oder schaffen Sie einen geschützten Raum den Sie mit Gegenständen, die für Sie das Feuerelement repräsentieren, schmücken können. Zünden Sie Kerzen an oder entfachen Sie ein Feuer, soweit dies unter Beachtung des Brandschutzes möglich ist.

Feuer ist das Element der Transformation. Durch das Feuer wird eine Energieform - beispielsweise Holz - in eine andere transformiert. Bei der Verbrennung entstehen Licht und Wärme. Aus der Asche bildet sich fruchtbarer Boden für neue Pflanzen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Frage, was das Feuer in Ihrem Leben bewirkt. Spüren Sie Leidenschaft in Ihrer Partnerbeziehung oder „brennen“ Sie für Ihr Projekt?

Welche Transformationen sind Ihnen gut gelungen? Wobei haben Sie sich „die Finger verbrannt“? Was haben Sie daraus gelernt? Welche Erfahrungen können Ihnen bei der Umsetzung Ihres neuen Projektes hilfreich sein?

Sind Sie bereit etwas Altes gehen zu lassen, um Platz für das Neue zu schaffen?

Was müssen Sie loslassen, damit Sie Ihr neues Ziel erreichen und genießen können? Welchen Ängsten müssen Sie sich stellen? Mit welchen „Drachen“ kämpfen? Schreiben Sie Ihre Ängste, Zweifel und Widerstände auf ein Blatt Papier und würdigen Sie deren gute Absicht. Ängste haben die wichtige Funktion, uns vor Schaden zu bewahren. Sie können aber auch sehr mächtig werden und unser Voranschreiten unverhältnismäßig einschränken.

Erlauben Sie sich, Leidenschaft für Ihr neues Vorhaben zu entwickeln, sie schmilzt mit ihrer Flamme Ihre Vorurteile, Selbstzweifel, Selbstkritik und Angst, so dass Sie am Ende wie „Phönix aus der Asche“ aufsteigen können.

Eine gute Möglichkeit, unsere Transformationsprozesse zu unterstützen ist folgende Atemübung:

Der Feueratem

Stellen Sie sich vor, Sie wollten ein Streichholz ausblasen. Dafür formen Sie die Lippen spitz zueinander verlaufend und stoßen die Luft mit einem kurzen Stoß aus.

Legen Sie eine Hand auf den Unterbauch und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke bei jedem Atemstoß nach hinten in Richtung Wirbelsäule zieht und bei jedem Einatmen deutlich nach außen wölbt. Beginnen Sie langsam und achtsam zu üben und steigern Sie den Atemrhythmus, soweit es Ihnen möglich ist, auf 2mal in der Sekunde. Wiederholen Sie diese Übung solange es Ihnen gut tut.

Der Fokus liegt bei dieser Atemtechnik auf der Ausatmung. Achten Sie bitte darauf, dass Atem und Bewegung der Bauchdecke im Einklang miteinander geschehen.

Beobachten Sie während dieser Übung die Reaktionen Ihres Körpers und beenden Sie die Übung, falls in irgendeiner Weise unangenehme Wirkungen, wie Schwindel oder Unwohlsein, auftreten.

Wiederholen Sie die Übung täglich. Der Feueratem unterstützt Sie dabei, mutig voranzuschreiten.