

Senkrechtatmung & Anbindung an deinen höchsten Ursprung

Dein energetischer Weg zu Klarheit, innerer Führung und heilender Verbindung

Warum diese Verbindung so wichtig ist

Viele Menschen leben heute energetisch **horizontal** – sie orientieren sich nach außen, auf andere Menschen, Reize, Meinungen. Sie tauschen permanent Energie mit dem Außen – oft unbewusst, oft erschöpfend.

Die Folge:

- du verlierst deine Mitte
- du ziehst dir fremde Energien ins Feld
- dein System fühlt sich überlastet, fremdbestimmt oder leer an

Die **Senkrechtatmung** ist der Schlüssel zurück zu dir.

Sie verbindet dich mit **Erde und Himmel**, mit deinem Körper und deinem Seelenkern.

Sie öffnet deinen Lichtkanal – und bringt deine Energie in ihre natürliche, heilsame Ausrichtung.

Was ist die Senkrechtatmung?

Es ist eine bewusste Atemtechnik, mit der du dein Energiesystem zwischen Himmel und Erde **zentrierst und stabilisierst**.

Mit jedem Atemzug fließt Licht und Kraft:

- **aus der Erde** zu deinem Herzen
- **vom Herzen** in den Himmel
- **aus dem höchsten Ursprung** wieder zurück in dein Herz

Du bist wie ein Licht-Kanal zwischen oben und unten – zwischen dem Irdischen und dem Geistigen.

Die Wirkung der Senkrechtatmung

- Du kommst **zur Ruhe und in deine Mitte**
 - Du bist **klarer, geerdeter, weniger beeinflussbar**
 - Dein Energiesystem wird **gereinigt, ausbalanciert und aktiviert**
 - Du spürst deine **eigene Wahrheit** – nicht mehr die Stimmen von außen
 - Du wirst **empfänglicher für Führung, Intuition und Heilung**
-

Was ist der höchste Ursprung?

Dein **höchster Ursprung** ist der Punkt in deinem Bewusstsein,
wo deine Seele beginnt – wo deine göttliche Kraft, Weisheit und Führung verankert ist.

Er ist der Ort:

- an dem dein Licht unverfälscht leuchtet
- an dem du mit der göttlichen Quelle verbunden bist
- an dem du ganz **du selbst** bist – frei, klar, voller Liebe

Wenn du dich mit deinem höchsten Ursprung verbindest:

- fließen hochschwingende Energien durch dich
- Blockaden und alte Programme beginnen sich zu lösen
- deine spirituelle Entwicklung beschleunigt sich
- du fühlst dich **geführt statt verloren, sicher statt suchend**

Und was ist mit dem Ego?

Dein Ego hat lange in einer Welt der Trennung funktioniert.

Es sieht die Öffnung zur geistigen Welt oft als Gefahr – weil es Kontrolle behalten will.

Deshalb:

- Lass dein Ego nicht „weg“, sondern **integriere** es liebevoll
- Gib ihm einen Platz in deinem Bewusstsein
- Sag innerlich: „*Du darfst da sein – aber ich wähle, wer führt.*“

So wird dein Ego **Teil deiner Transformation** – statt ein Hindernis.

Senkrechtatmung & Anbindung

Geführte Meditation zum Selbstlesen

Setz dich aufrecht hin oder stelle dich stabil hin – so, wie du dich sicher fühlst.

Schließe deine Augen. Nimm einen Moment, um bei dir anzukommen.

Spüre deinen Atem – ganz natürlich.

Dein Herz. Deinen Körper. Deine Verbindung zur Erde.

Stell dir beim Einatmen vor, wie dein Atem vom Scheitel in dein Herz strömt.

Und beim Ausatmen: wie dein Atem vom Herzen zurück über den Scheitel nach oben fließt.

Wiederhole diesen Kreislauf. Einatmen – vom Himmel ins Herz. Ausatmen – vom Herzen nach oben, in die Weite. Licht fließt durch dich – klärend, lichtvoll, stärkend.

Nun atme vom Herzen aus tief nach unten – durch dein Becken, deine Beine, deine Füße – hinein in die Erde.

Spüre, wie du getragen wirst. Beim Einatmen strömt neue Kraft von der Erde hinauf – durch dich – bis in dein Herz.

Atme in deinem Tempo.

Erde und Himmel begegnen sich in deinem Herzen. Du wirst ruhiger, klarer, verbundener.

Lass jetzt beide Ströme gleichzeitig durch dich fließen:

Von der Erde aufwärts – vom Ursprung abwärts – und alles vereint sich in deinem Herzen. Du bist verbunden. Du bist Kanal. Du bist geführt.

Wenn du magst, sprich innerlich: „Ich bin verbunden mit dem Herzen der Erde und meinem höchsten Ursprung.“

Spüre: Du musst nichts halten. Nichts leisten. Nur sein.

Bleibe, solange du willst, in diesem Atemfluss und kehre dann sanft zurück. Mit dem Satz: „Ich komme in meinem Tempo zurück ins Tagesbewusstsein. Ich bin verbunden. Ich bin klar. Ich bin geführt.“

Kurze Version für den Alltag

Wenn du wenig Zeit hast, genügt ein einziger Satz, um dich wieder auszurichten:

„Ich atme senkrecht – und komme in meine Kraft.“ „Ich bin verbunden – mit Erde und Ursprung.“

Geführte Audio-Übung

Wenn du die vollständige Senkrechtatmung in Kombination mit der Anbindung erleben möchtest, begleite ich dich in dieser ca. 10-minütigen Übung mit meiner Stimme:

 [Jetzt anhören](#)

 In diesem Audio leite ich dich zuerst durch die Senkrechtatmung anschließend fließen wir gemeinsam in die Anbindung an deinen höchsten Ursprung.

Du kannst diese Übung täglich nutzen – als Ritual, Reset oder bewussten Start in deinen Tag.