

Zertifizierung Raidho

Klangschalenerlebnis

Klangtherapeutin

Rebecca Weideli

Chapfstrasse 8

CH-8455 Rüdlingen

Tel: +41 79 705 83 05

Mail: rdweideli@shinternet.ch

Homepage: im Aufbau



Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Trauma-Verarbeitung.

Wie fast jeder von uns hatte und habe auch ich einige Traumas erlebt. Doch wusste ich lange nicht, dass diese Traumas so einen starken Einfluss auf mein Leben hatten. Funktionieren und stark sein waren meine Leitsätze für das Leben. Mädchen reisse dich zusammen, wie meine Mutter immer zu sagen pflegte. Daraus entstand eine sehr ehrgeizige Perfektionistin, die immer ihr Bestes gab und schlussendlich nur noch funktionierte. Bis mich ein schwerer Unfall zurück in die Realität brachte. Was ich aber zu diesem Zeitpunkt noch nicht realisiert habe.

Trotz unerträglichen Schmerzen Tag und Nacht, Tag für Tag wollte ich immer weiter Funktionieren. Tja, aber mein Körper wehrte sich immer mehr dagegen. Die Schmerzmittel verloren ihre Wirkung. Dann kamen die Opiate, die auch nicht wirklich halfen und mich immer mehr von mir selber trennten und abschnitten. Ich nahm meine Umwelt, wie auch mich, kaum mehr wahr.

An diesem Punkt angelangt hiess es für mich, Leben oder Sterben.

Ich habe mich für das Leben entschieden und bereue es keine Sekunde. Durch diesen Entscheid nahm ich mein Leben wieder in die eigene Hand. Ich fing an Stück für Stück meine Betonwand die ich um mich hatte, aufzubrechen. Ich lernte tolle Menschen kennen die mich auf meinem Weg zu mir zurück unterstützten. Da war Angelika, die mich mit Klangschalen und Shiatsu, wie auch mit ihren vielen wertvollen Yogastunden und

Meditationen, immer weicher und freier werden liess, mir den Weg zu meinem Sein erleichterte und aufzeigte. Ja und dann kamen noch viele andere wunderbare Menschen dazu, die mich auf meinem Weg zu mir zurück, unterstützten. Ich habe dann eine Ausbildung zur Klang und Gongtherapeutin wie auch Klang und Shiatsu absolviert.

Vor genau einem Jahr trat Alexandra Rieger in mein Leben. Sie gab mir noch das Tüpfchen auf das I.

Wenn wir ganz ehrlich sind, wie vielen Menschen geht es genauso wie mir? Wie viele Menschen nehmen ihre Umwelt geschweige denn ihren Körper noch wahr? Wir hetzen von Termin zu Termin und hören nicht hin wenn unser Körper, unser Herz einmal eine Pause braucht. Wenn der Körper anfängt sich zu wehren, indem sich die ersten Unpässlichkeiten zeigen, die sich dann zu Magen-Geschwüren entwickeln, wir an Migräne-Anfällen leiden, Verstopfung oder Durchfall uns das Leben unangenehm machen, der Rücken Streikt, weil er alle diese Lasten nicht mehr tragen will und kann, das Herz aus dem Takt gerät, weil wir gefühlstumpf sind.

Dann sollten wir spätestens hellhörig werden! Denn körperliche Symptome sind immer der Ausdruck ungeklärter Dinge in unserem Innern in unserer Seele. Ja und da sind wir schon wieder beim Tüpfelchen auf dem I.

Alexandra Rieger die selbst durch up`s and down`s in ihrem Leben gegangen ist, hat eine wundervolle Methode entwickelt, die sich ideal mit der Klangtherapie verbinden lässt. Die Schwingungen der Pferde sind

vergleichbar mit den Schwingungen der Klangschalen. Sie geben den Zellen die Möglichkeit die Spannungen beziehungsweise Blockaden der gespeicherten Erinnerungen zu lösen in dem sie unsere Schwingungsfrequenz erhöhen. Dem Körper die Möglichkeit geben sich zu regenerieren und mit positiver Energie unterstützen.

Sich dieses Vorzustellen ist nicht einfach, doch wer es einmal erlebt hat wird verstehen von was ich schreibe. Trotzdem versuche ich es etwas klarer darzustellen. Jedes Gefühl, jeder Gedanke, den wir über unser Leben haben, egal wie unerheblich sie sind, erzeugen Schwingungen und kreieren die Ergebnisse die auf uns zukommen. Somit kreieren wir unser Leben anhand unserer Gedanken und Gefühle und senden Schwingungen aus die in Resonanz mit unserem Umfeld gehen, welches uns wiederum den Spiegel unseres Seins zeigen. Das was wir als Realität ernten ist die Spiegelung unseres Inneren. Dies zeigen uns die Pferde eins zu eins.

Mit den Klangschalen ist es ähnlich. Anhand der Schwingungen und der Töne können vorhandene Blockaden festgestellt und durch bestimmte Frequenzen, gelöst werden. Zeigt uns das Pferd unser wahres Ich und sind wir bereit alte Glaubensmuster zu ersetzen, können uns die Schwingungen der Schalen, wie auch die Schwingungen der Pferde dabei unterstützen neue Glaubensmuster in jede Zelle unseres Körpers zu verankern und zu festigen, sofern wir dazu bereit sind. Doch auch dies geschieht nicht von heute

auf morgen. Wie alles im Leben braucht es auch da Zeit. Zeit die wir uns heute leider kaum mehr geben.

Wie heisst es doch so schön: Nimm dir Zeit und nicht das Leben.

Raidho bietet dem Klienten die Möglichkeit seine eigenen Blockaden zu sehen in dem verschiedene Techniken auf energetischer Basis angewendet werden. Chakren-Arbeit, Wurzelatmung, den eigenen Raum wahren, Präsent Sein, IAO-Atemübungen, Herzatmung, finden von Krafttieren wie noch viele Energetische-Arbeiten und Anwendungen. Die auch ohne Pferd angewendet werden können aber aus dem Verhalten, der Resonanz die uns die Pferde geben, basieren. Alle diese Übungen wurden von Alexandr mit Hilfe ihrer Pferde entwickelt.

Pferde führen uns in unsere Verhaltensmuster, sie zeigen uns ganz genau wo etwas ankommt, wie es ankommt und ob es überhaupt ankommt. Da heute die meisten Menschen ihren Körper nicht einmal mehr Spüren, wahrnehmen, geschweige denn Beachtung schenken, Hauptsache der Körper funktioniert und macht das was der Kopf gerade sagt: Ist es umso wichtiger die Menschen wieder in ihre Mitte, ins Gefühl und Sein zu bringen. Hier kommt Raidho einmal mehr ins Spiel. Denn das Pferd spricht die Sprache der Seele, es ist der Botschafter der Weisheit, des Seins und es führt uns immer wieder ins hier und jetzt. Die Gedanken und das Handeln müssen Authentisch sein sonst reagiert das Pferd nicht auf unser tun. Absolute Präsenz mit vollkommener Gelöstheit ist hier gefragt.

Tja auch da kann ich wieder fragen, wie oft und wann zum letzten Mal waren wir wirklich im Sein. Im hier und jetzt, haben voll und ganz nach unserem Gefühl und denken gehandelt. Mit Denken ist nicht der Verstand gemeint, nein sondern das was wir im innersten Denken und Fühlen nicht das was wir meinen, was unser Umfeld gerne von uns hören möchte. Weil auch da liegen wir meistens falsch. Hören wir aber auf unser Herz und sind Authentisch reagiert auch unser Umfeld so. Unsere Gedanken kreieren unser Leben. Denken wir positiv, werden wir positives erfahren. Sind wir aber immer im negativen, ziehen wir negativen Situationen an. Das Leben besteht aus Polaritäten. Positiv und negativ, Ying und Yang, oben und unten, hinten und vorne, hell und dunkel, innen und aussen. Dann gibt es da auch noch die Kehrseite der Medaille was uns sagen will, es kommt immer auf die Perspektive an. Von welcher Seite es betrachtet wird. Sieht man immer das positive auch im vermeintlichen negativen, wird es sich zum positiven wenden. Ist man aber immer misstrauisch und sieht sogar im positiven noch etwas Negatives, werden wir es auch negative erleben. Wir sind die Autoren unseres Lebens, niemand sonst ist verantwortlich für uns, und unser Tun, nur wir selbst. Wir entscheiden wie unser Leben verlaufen soll. Leider ist das den Menschen nicht immer klar. Wir suchen die Schuld für gewisse Umstände immer zuerst im Aussen, schieben noch so gerne die Verantwortung auf andere und vergessen dabei, dass es ganz alleine unser Tun und Denken ist das gewisse Dinge geschehen. Wie oft machen wir aus

einer Mücke einen Elefanten, sehen vor lauter Wald die Bäume nicht mehr!

Wenn wir aber in die Eigenverantwortung, in unser Sein gehen, ändert sich auch unser Umfeld. Innen wie aussen.

Hier ist das Pferd mit seinem Sein eine grosse Hilfe. Es zeigt uns immer ob wir Präsent und im hier und jetzt sind oder wir mit unseren Gedanken irgendwo herumschwirren.

Ein Pferd entscheidet nicht zwischen Gut und Böse, zwischen negativ und positiv. Es handelt instinktiv in seinem Sein, im hier und jetzt, es urteilt und verurteilt nicht. Es wertet nicht. Es ist im Sein. Es handelt im Sein. Es ist wie es ist.

Dein Körper, die Erde, das Hier und Jetzt, dein Tun- all das muss miteinander verbunden sein, erst dann kannst du deinen wirklichen Weg gehen.

Die Erde ist dem Wurzelchakra zugeordnet. Ich arbeite in meiner Praxis immer in jeder Klangarbeit mit dem Wurzelchakra. Da die meisten Menschen den Boden unter den Füßen verloren haben, weil sie nur noch im Kopf sind, ist es so wichtiger sie vom Kopf wieder in ihre Wurzeln, in ihr Sein zu bringen.

Hierbei ganz kurz erwähnt, was dieses Chakra beinhaltet.

Auf die restlichen Chakren werde ich nicht weiter eingehen, da dies schon in so vielen Zertifizierungen von Raidho gemacht wurde, was nicht heissen soll das ich die restlichen Chakren nicht auch in meine Arbeit mit

einbeziehe. Doch bei einer Chakrenarbeit wird immer beim Untersten Chakra nach oben gearbeitet. Man fängt ein Haus auch nicht beim Dach an zu bauen!

Also das Wurzelchakra hat mit unserer Überlebensfähigkeit zu tun. Es gibt uns die Fülle in unserem Leben, Grosszügigkeit, innere Stärke und Stabilität. Weiterhin steht dieses Chakra in Bezug zu unserem Selbstbild, unsere Lebenshaltung ist im Wurzelchakra zu erkennen.

Wir haben hier die Möglichkeit das Körperliche durch das Geistige zum Ausdruck zu bringen und die Materie mit unserem Geist zu durchdringen. Ein gesunder Körper gibt uns die Möglichkeit aktiv zu werden, zu handeln und Dinge umzusetzen. Wie schon erwähnt beeinflussen unsere Gedanken unser Handeln, unser Energiesystem. Handeln wir aus **Angst nicht**, kann es passieren, dass wir irgendwann wirklich handlungsunfähig werden, weil die Energien (Starre der Angst) unseren Bewegungsapparat blockieren.

Deshalb ist es so wichtig dieses Chakra wieder auszugleichen und zu energetisieren.

Hierzu noch ein paar Eigenschaften für ein ausgeglichenes Wurzelchakra:

Vitalität, Aktivität, Stabilität, körperliche Kraft und Stärke, Sicherheit, Durchsetzungskraft, Erdverbundenheit, Erdung, Urvertrauen.

Dann noch den Gegenpol das unausgeglichene Wurzelchakra:

Überlebensangst, Existenzangst, Kampfbereitschaft, Schwierigkeit Struktur ins Leben zu bringen, starre Strukturen, Versuch Besitz und Macht anzuhäufen, Wut, Ärger als Verteidigungsmechanismen aufgrund mangelndem Urvertrauen, Drogen, Fresssucht, Alkohol und sonstige Sucht verhalten.

Als Schlusswort möchte ich nochmals darauf aufmerksam machen, dass jeder die volle Verantwortung für sein Leben hat. Jedes Ereignis ob gut oder schlecht, ist ein Teil dessen, der/die du bist. Das Ergebnis wird ausschliesslich durch dich kreiert, es gibt niemanden sonst, der es für dich tut. Nur du bist federführend für dein Leben, dein Sein, nur du!

Raidho und Klangtherapie ergänzen sich optimal. Ich bin glücklich diese Methode in meine Arbeit als Klangtherapeutin mit einzubeziehen!

Danke Alexandra für dieses wertvolle Geschenk!