

042 Aqua-Energy Flow + 066 Energy Flow – Die Kraft positiver Gedanken

**Sandra Cammann Diplom sportwissenschaftlerin und
Buchautorin**

Energy Flow – Wasser mit positiver Energie aufladen

Wasser beruhigt unseren Geist und damit auch unser Nervensystem. Wasser ist immer mehr in den Fokus der Wissenschaftler gerückt. Aquafitnesskurse werden immer beliebter. Doch zu den Kursen kommen viele Teilnehmer gestresst oder mit ihren großen Lebensthemen im Gepäck wie Wut, Angst und Trauer. Diese Schwingung überträgt sich auf das Wasser – das gesamte Schwimmbecken.

Wie die Seele durch Wasser berührt wird

Bereits beim Blick aufs Wasser, wird der Mensch ruhiger. Diese Ruhe hat wiederum einen heilsamen Effekt auf die gesamte körperliche und seelische Gesundheit. Durch Spaziergänge am und im Wasser berichten viele Menschen von einem gesteigerten Wohlbefinden und der erhöhten Bereitschaft zur Persönlichkeitsveränderung. Wasser inspiriert, fördert Kreativität, Fantasie und die eigene Spiritualität. Die Farbe Blau scheint zusätzlich einen beruhigenden Effekt zu haben wie eine japanische Studie ergeben hat.

Experimente mit Wasser

Wasser hat ein Gedächtnis. Der japanische Wissenschaftler Dr. Masaru Emoto hat viele Experimente mit gefrorenem Wasser und Kristallbildern gemacht. Er hat mit diesen Bildern bewiesen, dass geistige Informationen im Wasser gespeichert werden. Darüber hinaus reagiert es auch auf Musik, Bilder und Worte. Insbesondere Gefühle scheinen heilende oder zerstörende Schwingungen im Wasser anzunehmen. Heilsames Wasser bildet beim Einfrieren sechseckige Kristalle. Mit negativen Worten aufgeladenes oder verunreinigtes Wasser wirkt hingegen diffus, wenn es eingefroren wird. Die Schwingung hinter



dem Wort Liebe ist zum Beispiel entscheidend für die Form der wunderschönen Wasserkristalle, die daraus entstehen. Die heilende Struktur des Wassers wirkt sich innerlich wie äußerlich auf unseren Körper aus. Quellwasser weist zum Beispiel eine sechseckige Struktur auf, die – entsprechend der heiligen Geometrie – das Grundgerüst allen Lebens ist und überall in der Natur vorkommt. Menschen, die sich von reinem Quellwasser ernähren, leben in der Regel gesünder und länger.

Training im positiven Wasser

Angst, Enttäuschung und Wut bringen Wasser in eine negative Schwingung. Diese Schwingung wird sich automatisch auf den nächsten Aqua-Kurs übertragen. Jeder Teilnehmer eines Aquafitnesskurses, der seinen Alltag reflektiert, hinterlässt eine Information im Kursbecken. Bei Kurswechsel ist das Wasser mit dieser Schwingung aufgeladen. Negative Informationen sollten daher neutralisiert werden. Dies kann in Form von Symbolen, Zetteln mit positiven Worten, das Sprechen eines Gebets oder einfach guten Gedanken getan werden. Das Wasser wird danach vollkommen seine Eigenschaften verändern. Alle Teilnehmer gehen mit einer positiven Energie und guten Gedanken aus dem Kurs wieder nach Hause. Es reicht bereits aus, die Absicht auszusenden, dem Leben positiv zu begegnen und eine entspannte Stimmung erreichen zu wollen.

Selbst die positive Schwingung sein

Auch als Trainer fällt es nicht immer leicht, eine positive Grundstimmung zu haben, wenn alltäglicher Stress auf das Nervensystem drückt. Hier sind ein paar Tipps, wie du selbst in eine positive Schwingung kommst:

1. Schreibe auf deine Trinkwasserflaschen die Worte „Danke und Liebe“ oder „Glück und Gesundheit“
2. Arbeite mit Affirmationen vor deinen Stunden, die du unterrichtest, um dich darauf einzustimmen. Du kannst dir zum Beispiel drei Mal direkt vor dem Unterricht innerlich oder laut sagen: „Ich bin entspannt und glücklich.“
3. Bei größeren Lebensthemen schreibst du positive Sätze auf ein Blatt Papier, das du in Sichtweite legst: „Ich bin dankbar für alles Gute, was in meinem Leben ist. Ich bin gesund und



glücklich.“ Vielleicht hast du auch ein Gebet, das du täglich nach dem Aufwachen sprechen magst.

4. Du kannst auf das Blatt Papier mit deinen positiven Sätzen ein Glas Wasser stellen. Nach ca. 5 Minuten nimmst du das Wasser und trinkst es. Am besten morgens, damit du mit dieser Energie in den Tag starten kannst. Das kannst du mit jeder Affirmation oder positiven Worten machen.

Energy Flow im Aqua-Kurs erzeugen

Das Wasser in Aqua-Fitnesskursen ist in der Regel mit Chlor versetzt. Damit ist das Wasser verunreinigt. Auch negative Gedanken von Personen, die sich dort aufgehalten haben, verändern die Schwingung des Wassers zusätzlich. Das kannst du tun, um das Wasser wieder in eine gute Schwingung zu bringen:

1. Schreibe positive Worte auf Zettel und lege sie in wasserdichte Hüllen. Eventuell legst du einen Edelstein hinzu. Lass die Zettel ins Wasser eintauchen und fixiere sie mit einem Klebeband am Beckenrand.
2. Beginne am Anfang deines Kurses mit einer Atemmeditation. Lass deine Teilnehmer mitmachen.
3. Lass entspannende Musik im Hintergrund laufen. Musik macht Menschen fröhlich. Auch das Wasser im Körper reagiert auf diese veränderte Stimmung.
4. Mach eine Übung mit deinen Teilnehmern, bei der ihr die Energie zwischen euren Händen spürt. Lasst diese Energie in sanften Bewegungen auch im Wasser wirken.
5. Arbeite mit positiven Affirmationen, welche die Teilnehmer innerlich wiederholen sollen.
6. Arbeite im Geiste mit Symbolen wie rechtsdrehenden Spiralen (wie Wasserwirbel), um die Energie im gesamten Becken anzuheben
7. Ende mit einer Dankbarkeitsmeditation



Fazit: Dr. Masaru Emoto hat seit 1994 in tausenden Versuchen bewiesen, dass Gedanken und Gefühle im Wasser gespeichert werden.

Wasser hat also ein Gedächtnis und reagiert mit den



entsprechenden Kristallen, festen Substanzen und angeordneten Molekülen. Kein anderer Forscher hat jemals die Brücke so sehr zwischen Spiritualität und Wissenschaft gebaut.

Emoto sagt der Zeitschrift „Sein“: „Die Botschaft des Wassers zeigt uns eindeutig und auf einfach zu verstehende Weise, dass die Grundlage der Natur Liebe und Dankbarkeit ist. Da wir Menschen zum größten Teil aus Wasser bestehen, liegt die Schlussfolgerung nahe: Wir müssen unglaublich darauf achten, wie wir mit uns, unseren Mitmenschen und der Natur umgehen.“

Energyflow Stundenablauf

Vor der Stunde Gebet: „ Das Wasser im Kursbecken ist sauber geworden. Danke!“

Anfangsmeditation: Liebe (Denk an eine Situation, ein Wesen, einen Menschen, den du bedingungslos liebst) 3-Minutenpower-Atem mit Händen auf dem Herz

Qigongübung, Energieschüttelübung (Energie zwischen den Händen spüren und das Wasser damit aufladen)

Aufwärmen/Einstimmen

1. Rücken runden
2. 8 – rechter Arm lang ausgestreckt: die andere Hand aufs Herz (erst klein, dann groß, dann dynamisch werden)
3. Variation: Innen- und Außenrotation beide Arme in 8en schwingen
4. Entgegen des Uhrzeigersinns drehen und am Ende fokussieren

1 Sequenz In Balance kommen (Mentales bei sich ankommen) 5 min.

5. Seitlich schaukeln (Affirmation: Ich bin in Frieden mit mir und der Welt)
6. Pendel und am Ende mit dem Bein Kreise drehen und beide Arme seitlich ausstrecken (Affirmation: Ich bin in Balance)
7. Bein seitlich heben und halten



8. Tänzer

Sequenz Loslassen (Kraft)

9. Rücken runden
10. Frontal schaukeln: beide Arme in der liegenden Acht
11. Frontal schaukeln und kicken
12. Frontal schaukeln und anfersen
13. Frontal schaukeln Kick und Ferse
14. Rücken runden + Atemübung: Feueratem
15. Über das Wasser streichen mit der Affirmation: Ich bin dankbar für meinen Weg

Sequenz Liebe

16. Mit der rechten Hand entgegen des Uhrzeigersinns über das Herz kreisen
17. Beide Hände aufs Herz legen und das rechte Bein in der liegenden Acht bewegen
18. Das rechte Bein auf den linken Oberschenkel legen und im Adler tief gehen und die Arme dabei seitlich öffnen (dynamische Übung) und die Hände wieder aufs Herz legen
19. Herzchakrameditation mit grünem Licht (dabei Beckenkreise machen in beide Richtungen)
20. Becken in der Acht schwingen (Hände in der Taille)
21. Die Seite wechseln

Abschließend eine Atemübung machen mit den Händen auf dem Herz
Visualisieren einer Lichtdusche

Sequenz Dankbarkeit, Glück und Fülle

1. Pendel mit Armen in der liegenden Acht



2. Jumping Jacks und Herzöffnung (Rücken runden und öffnen)
3. Nackendehnung dynamische 8, tief gehen und halten. Atem anhalten mit dem Gedanken an etwas, wofür man dankbar ist, Seite wechseln
4. Dankbarkeitsmeditation

Entspannung

1. Baum mit geschlossenen Augen (Hände aufs Herz), Seite wechseln
2. Herzöffnung Oberkörper/Rückbeuge – Arme hinter dem Körper, Blick zur Decke
3. Hände auf dem Bauchnabel Shioya Atemübung (5 Wünsche für dein Leben manifestieren)
4. Wasserqigong Beckenkreise liegende Acht
5. Wirbelsäulenmobilisation
6. Abschlussatmung

Eingesetzte Musik: Buddhabalance 2 von Move Ya

