

Entspannung - Meditation - Trance

Neben geführten Traumreisen wenden wir verschiedene Meditations- und Trancetechniken zur Entspannung, Erweckung der Selbstheilungskräfte, Ursachenfindung und Reprogrammierung des Unterbewusstseins an. Die verbreitetste schamanische Methode ist die Trommelmeditation.

Der Trommelrhythmus von ca. 210 Schlägen pro Minute bewirkt, dass sich die Gehirnwellen vom Alpha- in den Theta-Bereich verlangsamen, welche das Tor zu tiefer Entspannung und erweitertem Bewusstsein sind. Der Zugang zu anderen Ebenen unserer Existenz wird möglich.

Die Trommel ist eins unserer Hauptwerkzeuge. Sie verbindet uns aufs Tiefste mit dem Herzschlag des Universums. Die runde Form der Trommel erinnert uns an die Verbundenheit mit allen Kraftkreisen auf allen Kontinenten. Das Schlagen der Trommel erzeugt Wirbel, die eins sind mit der sich spiraltig bewegenden Lebens- und Entwicklungskraft. Es gibt keinen Anfang und kein Ende.

Trommel und Rassel sind neben Räucherkräutern die wichtigsten Werkzeuge. Mit ihnen reisen wir in die Geist-Welt, rufen verschiedene Energieformen und reinigen Räume und Menschen von Fremdenergien.

Die Maultrommel wird geschlagen, um Feen und andere Naturgeister zu rufen.

