

Bob Moore Energiearbeit - die neue Arbeit

KURS I

Übung

- * Symbol über meinem Kopf (Focus)
- * goldenes Licht um mich herum bis unter die Füße
- * Herzchakra
- * an diesem Punkt in meinem Leben:
was brauche ich in meiner persönlichen und spirituellen
Entwicklung
sehe ich etwas, das mich daran hindert, in diese entwicklung zu
gehen?
- * rose-pink auf Herz und Brust bringen
entspannen. Hervorkommen lassen, was will
- * beenden im Kontakt mit dem Symbol vom Beginn

Oktober 2020

Übung: 4 Zirkulationen

- 1 *linker Schulterpunkt * hinten lang * rechter Schulterpunkt *
vorne lang * linker Schulterpunkt
- zirkuliere
- 2 * linker Kopfseitenpunkt *hinten lang * rechter Kopfseitenpunkt
* vorne lang * linker Kopfseitenpunkt - zirkuliere
- 3 Kreis an der Haargrenze
- 4 auf Fokus Höhe kreisen

nicht zurückgehen auf tiefere Zirkulation. Nicht wiederholen.

Oktober 2020

Übung

- * Leberstrom: Milzpunkt - Nabel - Leberpunkt - rechter Schulterblattpunkt - linker Schulterblattpunkt mehrmals. Beende beim Nabel.
- * kreierte ein Dreieck mit Nabel und Schulterpunkten, beide zugleich
- * das Dreieck ausfüllen mit einer der drei Farben:
 - / dunkelgrün 124 (tiefes Verstehen)
 - / dunkelblau 119 (Hingabe, Ruhe, Freiheit, Ausdruck, Balance von Stirnchakra und Kopfmitte)
 - / rot 106 (Spiritualität)
- * die 4 Zirkulationen (Schulter, Kopf, Haarlinie, Focus) mit der gewählten Farbe
- * Pause am Focus. Die Farbe machen lassen, registrieren, was geschieht. Evtl. aufschreiben.
- * ohne die Farbe zum Nabel
- * vom Nabel mit der Farbe zu den Schambeinpunkten, zu den Hüftpunkten
- * ruhig sitzen, zulassen was kommt.

Oktober 2020

Übung mit den Ätherischen Augen

kleine Übung:

- * Musik
- * Stirnchakra
- * die Energie ausdehnen lassen bis zu den ätherischen Augen

Hauptübung:

- * Leberring
- * Milzpunkt und Leberpunkt
- * Focusposition
- * Milzpunkt und Leberpunkt
- * nach vorne ausstrahlen
- * Milzpunkt und Leberpunkt
- * Focusposition
- * ätherische Augen

März 2021

Übung: Chakrazirkulation ist eine gute Übung dazwischen

A - Wurzel - Kehle

B - Hara - Stirn

C - Solarplexus - Krone

* -

* Herzchakra

* eines der sechs anderen Chakren wählen

* zirkuliere

* beim gewählten Chakra beenden. Die Erfahrung abwarten.

März 2021

Practice of the cross

1 - Feeling

* Fusspunkte * Kronenchakra * zirkuliere

* von den Füßen oder der Krone zum Herzen

* über die Brustpunkte zu den Seiten * über die Arme und Hände und weiter hinaus * unter Wahrnehmung der Handchakren

nicht zurückgehen

den Kontakt zum Herzen belassen, zugleich Ausdehnung fühlen und ihr folgen

da draussen beenden.

2 - Mystical

* Herz * Krone * senkrecht nach oben und unten gehen und dann

* von Herz oder Krone zur Mitte des Kopfes

* über die Kopfseitenpunkte zu beiden Seiten („Glaubensströme)

nicht zurückgehen

den Kontakt zum Herzen belassen, zugleich Ausdehnung fühlen und ihr folgen

da draussen beenden.

Die Übung ist zu nutzen als aktives Gebet.

Wenn sich ein Kreis um meinen Kopf ereignet, diesen mit mauve und dark blue ausfüllen .

März 2021

- Ende des ersten Kurses.

BASICS, DIE IMMER WIEDER GEMACHT WERDEN SOLLTEN:

Armströme

* Hitze punkt * zum zweiten Depressionspunkt * Schulterpunkte *
beide Unterarmpunkte * Innenseite der Arme * Handmitten *
Fingerspitzen * darüber hinaus
* Oberseite der Hände, Arme * Schulterpunkte * waste energy punkt
* evtl. zum zweiten Depressionpunkt, hin und her * vom waste
energy punkt
* Schulterpunkte * Außenseite der Arme, Hände * Fingerspitzen *
darüber hinaus
* Innenseite der Finger * Handmitten * Innenseite der Arme * beide
Unterarmpunkte * Schulterpunkte * zweiter Depressionspunkt *
Hitze punkt

Januar 2021

Wirbelsäulenübung

a - * Steißbein * Rückseite der Wirbelsäule hoch * Mitte des
Kopfes * Pause * Rückseite der Wirbelsäule runter * Steißbein (10
min)
b - * Steißbein * Vorderseite der Wirbelsäule hoch * Mitte des
Kopfes * Pause * Vorderseite der Wirbelsäule runter * Steißbein
(10 min)
c - * Steißbein * Rückseite der Wirbelsäule hoch * Mitte des
Kopfes * Pause * Vorderseite der Wirbelsäule runter * Steißbein *
Vorderseite der Wirbelsäule hoch * Mitte des Kopfes * Pause *
Rückseite der Wirbelsäule runter * Steißbein (15 min)

langsam, sorgfältig

Januar 2021

Kopfübung

Kopf nach vorne und nach hinten beugen, langsam, 5 min
dann nach links und nach rechts, langsam, 5 min

März 2021

KURS II

Themen des zweiten Kurses: Erkennen und Motivation
Was ist Fortschritt?
Was ist Rückschritt?
Was ist Entwicklung?
Was ist Ausdehnung?

Mai 2021

Übung: Ausdehnung Teil 1
* mit offenen Augen auf mauve und dark blue fokussieren
kommen lassen was kommen mag (5 min)
* mit geschlossenen Augen auf die Farbe fokussieren
kommen lassen was kommen mag (5 min)

Übung: Ausdehnung Teil 2
A - * Solarplexus * Herz * linker Schulterpunkt * linker
Kopfseitenpunkt * entlang der Rückseite des Kopfes * rechter
Kopfseitenpunkt * zirkuliere Ebene Kopfseitenpunkte * beende beim
linken Kopfseitenpunkt * disconnect

B - * beide Kopfseitenpunkte * Fokusposition * Kronenchakra *
Mitte des Kopfes * rechter Kopfseitenpunkt * rechter Schulterpunkt *
Herzchakra * Solarplexus

nicht zurückgehen
Teil A einmal, Teil B evtl. öfter

Übung: Ausdehnung Teil 3
A - * rechte Handmitte auf Solarplexus legen * linke Hand auf die
rechte Hand
* einatmen zu Solarplexus und Händen durch die Nase
* ausatmen durch Hände, Solarplexus, durch den Mund
B - * dritter und vierter Finger der linken Hand auf den rechten
Schulterpunkt
* dritter und vierter Finger der rechten Hand auf den linken
Schulterpunkt
* einatmen zu Solarplexus durch Nase * ausatmen durch den Mund
C - * dritter und vierter Finger der linken Hand auf den rechten
Hüftpunkt
dritter und vierter Finger der rechten Hand auf den linken
Hüftpunkt
* einatmen zu Solarplexus durch Nase * ausatmen durch den Mund

Mai 2021

Übung

A - * Nabel * linker Schulterpunkt * Nabel * zirkuliere
* das Dreieck sich ausdehnen lassen
* zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers wechseln
* disconnect (15min)

B - * linker Schulterpunkt * über den Kopf (kein bestimmter Ort) *
rechter Schulterpunkt * linker Schulterpunkt * zirkuliere
* das Dreieck sich ausdehnen lassen
* zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers wechseln
* disconnect (15min)

C - * visualisiere einen Ball * spiele mit dem Ball * nach oben
gegen eine Wand, so dass er sich wegbewegt und wieder kommt. (5
min)

Mai 2021

Practice of Recognition

* zirkuliere Schulterpunkte und Nabel.
* Beginne bei einem Punkt und beende beim selbigen. Richtung ist
frei.
* bewege dich auf Vorder- und Rückseite
* Herzchakra
* zirkuliere Schulterpunkte und Fokus (oder anderer Punkt über dem
Kopf)
* Beginne bei einem Punkt und beende beim selbigen. Richtung ist
frei.
* bewege dich auf Vorder- und Rückseite
* Mitte des Kopfes
* Kontak Mitte des Kopfes und Herzchakra. Ohne Linie
* kommen lassen was kommt
* beende bei Herz und Mitte des Kopfes

Mai 202

Practice of Motivation

* tief atmen, länger aus als ein
* Herzchakra
* über den Kopf * Symbol visualisieren
* Kreis um mich her * den Kreis machen lassen (Aktivität und
ausdehnung)
* Herzchakra * Pause

September 2021

Wenn man die beiden Practices nicht an einem Tag hintereinander macht, sollte man vor der Practice of Motivation diese Übung machen:

- * Kontakt zu Nabel und Focus, gleichzeitig
- * nach vorn und hinten bewegen in der Aura
- * visualisiere da einen Ball
- * hervorkommen lassen, was möchte
- * Kontakt zu Nabel und Focus, gleichzeitig

Ende des zweiten Kurses

KURS III

1. Übung (add on zur Practice of Recognition und Practice of Motivation)

- * Blendpunkt
 - * oberer Teil des rechten Glaubensstroms
 - * Punkt unterhalb des linken Glaubensstroms
- zirkuliere. Pause in den Punkten, zulassen was kommt
(Schmerz, Farbe, Anderes beachten, schauen was es bewirkt) (10 min)

September 2021

2. Übung (add on zur Practice of Recognition und Practice of Motivation)

- * das Dreieck machen wie in der ersten Übung
 - * Gebet oder Symbol. Geschehen lassen, entspannen
- Was ist hilfreich?
Was ist nicht hilfreich?
Enough comittment?
Kann ich das tun?
Habe ich zu viel Angst?

Das Gebet soll von Herzen kommen. Man soll in sich selbst sein.
(20 min)

September 2021

kleine Meditation

- * Kontakt zu dem Symbol. Das ich in der Practice of Motivation nahm
- * Symbol über meinem Kopf platzieren
- * es sich in meine Aura, nach vorn bewegen lassen
- * erlauben, was kommen will (15 min)

Dezember 2021

Übung

- * Dreieck mit Blendpunkt und den zwei Punkten des Glaubensstroms
- * rausbewegen zum Punkt in der Aura, den ich dort kreiert habe
- * fühlen, wie der Punkt sich in mein Herzchakra bewegt
- * ihn durch den Körper hindurch bewegen lassen und auf der Rückseite wieder hinaus
- * beide Punkte der Kopfseitenströme (max. 20 min)

Dezember 2021

Waste Energy Übung

Teil 1 - Dreieck: * Punkt zwischen Sacrum und Steißbein * rechter Medullaseitenpunkt * linker Medullaseitenpunkt * rauf und runter bewegen neben der Wirbelsäule
die Richtung ist frei. Ende zwischen Sacrum und Steißbein (10 min)

Teil 2 - Dreieck: * Position auf der Wirbelsäule zwischen den Schulterblattpunkten * beide Kopfseitenpunkte * beide Medullaseitenpunkte * Position auf der Wirbelsäule * zirkuliere * von der Position auf der Wirbelsäule zu den Kopfseitenpunkten * über den Kopf * die Erfahrung kommen lassen * Position auf der Wirbelsäule * rauf und runter an den Seiten der Wirbelsäule
evtl. wiederholen (20 min)

Dezember 2021

Ende des dritten Kurses