

## Was bedeutet Erdung / sich erden?

- **Bewusste Verbindung mit deinem Körper** und dem **gegenwärtigen Augenblick**
- Verbindung mit dem **Energiefeld der Erde** und die daraus resultierende **energetische Reinigung des Körpers**
- **Entladung überschüssiger emotionaler Energie** aus unserem Körper, die dadurch entsteht, dass wir die ganze Zeit im Kopf / Geist / in Gedanken sind, die wir aber auch durch technische Geräte, Umweltgifte und schlechte Ernährung aufnehmen
- **Gleichzeitige Aufladung** des Körpers mit wohlthuender **Erdenergie und Elektronen**, die freie Radikale binden und das elektrische Gleichgewicht im Körper wiederherstellen

## Warum ist das so wichtig?

- 1) **Erdung holt dich zurück in den gegenwärtigen Moment**, ins Hier und Jetzt. Nur dort kann Intuition geschehen. Wenn du mit deinen Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft bist, kannst du Intuition nicht empfangen. Wenn du geerdet bist, fließt deine Energie in den gewärtigen Moment und nicht in deine Gedanken über Vergangenheit und Zukunft. Der jetzige Moment ist schöpferisch: Er erschafft das, was du morgen erlebst. Wenn du nicht anwesend bist, kannst du nicht bewusst erschaffen.
- 2) Die Erdung bringt dich nicht nur zurück in deine Mitte, sie **reinigt dich außerdem von Energien, die du irgendwo aufgenommen hast**. So wie der Begriff Erdung im Bereich der Elektrizität (z.B. Blitzableiter) das Ableiten elektrischer Ströme in den Erdboden bezeichnet, kann er in ähnlichem Sinne auf den Menschen übertragen werden. Bei der Erdung wird Energie im menschlichen Körper kanalisiert und bewusst durch die Füße in den Boden geleitet. Im übertragenen Sinne bietet Erdung die Möglichkeit, **alles, was uns gerade belastet, loszulassen** und aus dem Körper in die Erde zu leiten. Gleichzeitig nehmen wir Elektronen aus der Erde in unseren Körper auf, die freie Radikale binden und die elektrische Stabilität unseres Körpers aufrechterhalten. Vor allem Menschen, die in Großstädten leben, haben oft die Verbindung zur Erde verloren. Gummisohlen, synthetische Bodenbeläge und Asphalt sind Ausdruck dieser Trennung.
- 3) Darüber hinaus ist **Erdung eine der größten Unterstützungshilfen bei der spirituellen Entwicklung und energetischer Arbeit**, da sie uns in jedem Moment die Möglichkeit zur körperlichen und emotionalen Stabilität sowie Klarheit des Geistes gibt. Nur wenn wir gut geerdet sind, können wir uns mit höheren Bewusstseinssebenen verbinden, zu denen Intuition gehört. Genau wie Bäume tiefe Wurzeln im Erdboden schlagen müssen, um weit hinaus in den Himmel zum Licht zu wachsen, brauchen auch wir für unsere spirituelle Entwicklung eine gute Verbindung zur Erde. Je tiefer die Verankerung im Hier und Jetzt, desto grösser werden gleichzeitig unsere Möglichkeiten, uns dem Himmel zu öffnen.

## Weitere positive Effekte der Erdung

- Gut geerdete Menschen haben genügend **Kraft, um gut für sich und andere zu sorgen**
- Können **das Leben voll und ganz genießen**



- Körperliches, emotionales und geistiges **Gleichgewicht**
- Gefühl von **Stabilität** und **Zentriertheit**, bei gleichzeitiger **Flexibilität**
- **Kühler und klarer Kopf**: Intuitive Eingebungen können leichter wahrgenommen werden
- Gehirnwellen, Hautwiderstand (zur Einschätzung des Erregungs- bzw. Entspannungsgrades), Sauerstoffgehalt des Blutes, Atemfrequenz, Pulsrate und Perfusionsindex (Durchblutungswert) **regulieren sich**
- **Hilft bei**: chronischen und akuten Entzündungen, chronischen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Stress, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Chronische Erkrankungen (u.a. Krebs, Multiple Sklerose, etc.), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Menstruationsbeschwerden und hormonelles Ungleichgewicht, Elektromagnetische Felder in der Umgebung, Autoimmunerkrankungen, Immunschwäche, Verdauungsbeschwerden (Reizdarm, Verstopfung, Blähungen, etc.), Problemen mit den Atmungsorganen (COPD, Asthma, etc.), Depressive Verstimmungen, Schlecht heilenden Wunden → Viele dieser Effekte wurden in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen

### Für wen ist Erdung wichtig?

- **Kopflastige Menschen**: Menschen, die mehr in Gedanken sind als im Körper; denen es schwerfällt, sich im gegenwärtigen Moment zu verankern; die zu Tagträumen und Grübelei neigen
- Menschen die sich häufig **gestresst, überarbeitet, überfordert** oder **ausgelaugt** fühlen
- Wenn du dich **verwirrt, abgehoben, nicht bei dir, unausgeglichen** oder **angreifbar** fühlst
- Menschen, die unter **Angst** oder **Panik** leiden
- Menschen, die sich aufgrund von **Traumata, Missbrauch** etc. nicht sicher in ihrem Körper fühlen
- Menschen, die **in andere Sphären flüchten, sobald es unangenehm wird**, z.B. Fernsehen, Shoppen, Arbeit, Alkohol etc.
- Menschen, denen das **Urvertrauen fehlt** und denen es schwerfällt, im Leben richtig Fuss zu fassen; die (große) **materielle Probleme** haben
- Zeichen fehlender Erdung: Wenn man sich **oft verletzt**, irgendwo anstößt etc.; **Dinge verlegt**