

WOMEN & MEN

Secrets

Sound & Frequenzyhealing
Gebärmutter und Perineum

CONTENTS

1. Einleitung	1
2. Kapitel 1: Universum and Frequency	3
3. Kapitel 2: Die Gebärmutter als energetisches Zentrum.....	6
4. Kapitel 3: Das Perineum als Energiequelle	15
5. Kapitel 4: Die Rückkehr der inneren Einheit	22
6. Kapitel 5: Klangreisen – wenn Schwingung zum Weg wird	26
7. Kapitel 6: Im Alltag verankert – Frequenzarbeit leben	30
8. Kapitel 7: Erfahrungen, die den Raum verändert haben	33
9. Kapitel 8: Die geheimen Räume – weiblich und männlich neu verstanden	35
10. Kapitel 9: Integration in Gruppen & Retreats	43
11. Kapitel 10: Schlusswort – Mein Weg zurück zu mir	46

Dieses Workbook ist keine Methode und keine Theorie – es ist eine Einladung.
Eine Einladung, dir selbst näher zukommen.

Willkommen



Dieses Buch ist eine Einladung zur inneren Rückverbindung. Es begleitet dich auf dem Weg zu mehr Bewusstsein, Klarheit und Verkörperung – im eigenen Tempo und mit offenem Herzen.

Im Zentrum steht die Erinnerung an das, was in uns längst angelegt ist: unsere innere Weisheit, die Kraft der Polaritäten, und die Möglichkeit, in die eigene Ganzheit zurückzufinden.

Möge dieses Buch ein stiller Wegbegleiter sein – mit Impulsen, die berühren, erinnern und vertiefen.

Schön, dass du hier bist.

Amariah Andrea

www.amariah-andrea.com

The power of fusion

Dieses Buch ist keine Methode und keine Theorie – es ist eine Einladung. Eine Einladung, dir selbst näher zukommen. Jenen Teilen in dir Raum zu geben, die vielleicht lange überhört wurden: deinem Schoßraum, deiner inneren Stimme, deiner verkörperten Weisheit.

Gerade in Zeiten, in denen vieles im Außen bröckelt, spüren wir: Orientierung, Sicherheit, Sinn – das alles beginnt nicht da draußen. Es beginnt in uns. In der Art, wie wir atmen, fühlen, uns selbst wahrnehmen. Frequenzarbeit – besonders in Verbindung mit Klang und Körper – kann ein stiller Kompass sein, der dich wieder in Kontakt mit deiner inneren Wahrheit bringt.

Du musst nichts wissen. Du musst nichts leisten. Was du brauchst, ist Offenheit. Neugier. Vielleicht ein bisschen Mut. Und die Bereitschaft, dich wieder an das zu erinnern, was längst in dir lebt: Klarheit. Kraft. Tiefe.

Wenn du Therapeut bist oder Coach, wenn du mit Menschen arbeitest – oder einfach mit dir selbst – kann dieses Buch ein Werkzeug sein. Oder vielleicht eher ein Weggefährte.

Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen. Es geht darum, wieder zu spüren, was echt ist.
Du bist eingeladen. Willkommen.

Kapitel 1: Universum and Frequency

Alles in unserem Universum ist Schwingung. Diese fundamentale Einsicht ist heute sowohl in der modernen Quantenphysik als auch in alten mystischen Traditionen verankert.

Materie erscheint nur fest, doch auf mikroskopischer Ebene besteht sie aus Energie, die in ständiger Bewegung ist – in Form von Schwingungen.

Diese Schwingungen haben unterschiedliche Frequenzen, also unterschiedliche "Töne", mit denen sie in der Welt klingen.

Jede Zelle in unserem Körper, jedes Organ, jedes Gefühl – sogar ein Trauma – trägt eine spezifische Schwingung oder Frequenz in sich.

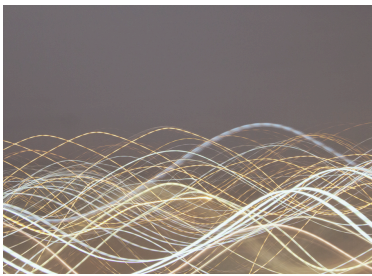
Wenn wir diese Frequenzen bewusst wahrnehmen und beeinflussen, können wir Prozesse der Selbstheilung und inneren Harmonie unterstützen.

Hier kommt der Klang ins Spiel. Klang ist nichts anderes als eine organisierte Form von Schwingung, die unser gesamtes System – Körper, Geist und Emotionen – direkt beeinflussen kann. Bestimmte Töne oder Vibrationen können auf unsere inneren Schwingungen einwirken, sie harmonisieren oder verändern.

Zentrale Begriffe

Wenn deine innere Frequenz in Resonanz mit deiner Wahrheit schwingt, entsteht Kohärenz – ein Zustand, in dem Geist, Körper und Feld synchron wirken und das Leben in Fluss kommt.

Wenn du in deiner authentischen Energie schwingst, ziehst du das an, was wirklich zu dir passt – und alles in dir arbeitet zusammen, nicht gegeneinander.



FREQUENZ

Die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde, gemessen in Hertz (Hz).
Je höher die Frequenz, desto "höher" klingt ein Ton.
Alles, was lebt, sendet eine bestimmte Frequenz aus.



RESONANZ

Wenn zwei Systeme (z. B. ein Klang und eine Körperzelle) ähnliche Frequenzen besitzen, können sie sich gegenseitig beeinflussen. Diese Schwingungsübertragung nennt man Resonanz.
Sie ist der Schlüssel, warum bestimmte Klänge uns so tief berühren oder heilsam wirken können.



KOHÄRENZ

Der Zustand, in dem verschiedene Teile eines Systems – etwa Herz, Gehirn und Nervensystem – in einem harmonischen Gleichklang schwingen.
Kohärenz fördert emotionale Ausgeglichenheit, Klarheit und Wohlbefinden.



Kleine Übung Herzresonanz durch Tönen

Setze dich bequem hin und lege beide Hände sanft auf deinen Herzraum.
Schließe die Augen und atme ruhig ein und aus.

Beginne nun, sanft ein "Mmm" zu summen – wie der Klang, den man beim Genießen einer warmen Mahlzeit macht.

Tue dies für etwa eine Minute. Spüre dabei aufmerksam in deinen Brustkorb hinein.

- Wie verändert sich die Empfindung in deinem Herzbereich?
- Wird dein Atem freier?
- Spürst du ein leichtes Vibrieren oder ein Gefühl von Wärme?

Diese einfache Übung erzeugt Vibrationen, die dein Herz in Resonanz bringen können – ein erster Schritt in Richtung Kohärenz und innerem Gleichgewicht.

Kapitel 2: Die Gebärmutter als energetisches Zentrum

Die Gebärmutter ist weit mehr als ein Organ für Fortpflanzung – sie ist ein heiliger Raum. In ihr wohnt ein stilles, kraftvolles Wissen, das über Generationen weitergetragen wurde. Viele alte Kulturen verehrten die Gebärmutter als Zentrum weiblicher Weisheit, als Quelle des Lebens, der Kreativität und der intuitiven Führung.

Auf energetischer Ebene wirkt die Gebärmutter wie ein innerer Speicher: Sie bewahrt Erfahrungen, Emotionen und Erinnerungen, die tief in unser Frau sein eingeschrieben sind. Diese gespeicherten Informationen beeinflussen unser Erleben oft unbewusst – doch wenn wir beginnen, uns mit unserer Gebärmutter zu verbinden, öffnen wir die Tür zu tiefer Heilung und innerer Wandlung.

Speicher von Erfahrung

Die Gebärmutter als Speicher von Erfahrung

In der Gebärmutter sammeln sich nicht nur körperliche, sondern auch emotionale und energetische Eindrücke. Sie ist wie eine „innere Bibliothek“, in der prägende Erfahrungen abgelegt werden – bewusst und unbewusst. Dazu gehören:

- Erfahrungen aus der Kindheit: Wie wir als Mädchen unseren Körper wahrgenommen haben, welche Bilder und Botschaften wir über Weiblichkeit erhalten haben, wie Körperkontakt erlebt wurde – all das kann sich in der Gebärmutterregion „einschreiben“.
- Geburt und Schwangerschaft: Auch die Erfahrungen rund um Fruchtbarkeit, Geburt, Fehlgeburt oder Abtreibung können im Raum der Gebärmutter energetisch gespeichert bleiben – oft über viele Jahre hinweg.
- Beziehungen und emotionale Bindungen: Die Gebärmutter ist sensibel für Bindung. Sie speichert oft noch unbewusst energetische „Fäden“ zu früheren Partnern – sogenannte energetische Schnüre – die unsere Lebenskraft beeinflussen können, wenn sie nicht bewusst gelöst wurden.
- Kollektiver Schmerz: Viele Frauen tragen auch unbewusste Muster, die über Generationen weitergegeben wurden – etwa das Gefühl, sich anpassen zu müssen, sich klein zu machen oder die eigene Stimme zu unterdrücken.

- Unverarbeiteter Schmerz: Traumatische Erlebnisse, emotionale Verletzungen, unterdrückte Wut oder tiefer Kummer können sich als energetische Blockaden im Beckenraum manifestieren. Dies zeigt sich nicht selten durch Spannungen, Zyklusbeschwerden oder ein Gefühl der Leere oder Abtrennung vom eigenen Körper.
- Sexuelle Erfahrungen: Jede intime Begegnung hinterlässt energetische Spuren, sowohl erfüllende als auch verletzende. Freude, Lust, aber auch Scham oder Grenzverletzungen können sich tief im Gewebe verankern und dort weiterwirken, selbst wenn wir sie mental längst vergessen haben.

Die Gebärmutter erinnern und heilen

Der Weg der Heilung beginnt mit der bewussten Rückverbindung. Viele Frauen spüren ihre Gebärmutter kaum – zu sehr ist dieser Bereich mit Schmerz, Scham oder Unsicherheit belegt. Doch genau hier liegt das Potenzial der Wandlung: Indem wir lernen, wieder mit unserer Gebärmutter zu fühlen, sie zu hören und ihr Raum zu geben, beginnt eine tiefe Rückkehr zu unserer inneren Kraft.

- Heilung kann auf verschiedenen Ebenen geschehen:
- Energetische Reinigung (z. B. durch Rituale, Klänge oder Visualisationen)
- Körperarbeit (z. B. Massagen, Beckenbodenübungen, Tanz)
- Emotionale Prozessarbeit (z. B. Innere-Kind-Arbeit, Traumaheilung)
- Kreativer Ausdruck (z. B. Schreiben, Malen, Singen aus dem Schoßraum heraus)

Spirituelle Ebene: Das Sakralchakra

Energetisch entspricht die Gebärmutter dem Sakralchakra (Svadhithana) – dem zweiten Energiezentrum in unserem feinstofflichen Körper, das sich im Bereich des Unterbauchs befindet.

Dieses Chakra steht für:

- Kreativität – im Sinne von schöpferischem Ausdruck, nicht nur künstlerisch, sondern auch im Alltag.
- Intuition – das tiefe innere Wissen, das jenseits des Verstandes wirkt.
- Gefühlstiefe und Lebenslust – unsere Fähigkeit, zu genießen, zu empfangen und im Fluss zu sein.
- Urvertrauen – das Gefühl, getragen zu sein vom Leben selbst.

Ein harmonisiertes Sakralchakra wirkt wie ein innerer Brunnen. Es nährt unser ganzes System mit Lebenskraft und weiblicher Weisheit.

Auswirkungen auf das Leben

Wenn Frauen beginnen, mit der Energie ihrer Gebärmutter zu arbeiten, verändert sich oft ihr gesamtes Lebensgefühl.

- Die Intuition wird klarer, Entscheidungen entstehen nicht mehr aus Angst oder Kontrolle, sondern aus innerem Wissen.
- Beziehungen vertiefen sich, weil die Frau aus ihrer Mitte heraus agiert – nicht mehr aus Anpassung, sondern aus echter Begegnung.
- Frauen fühlen sich mehr verbunden mit ihrem Körper – und beginnen, ihm wieder zu vertrauen.
- Kreative Kräfte erwachen – viele Frauen berichten von neuen Ideen, beruflichen Visionen oder schöpferischen Projekten, die plötzlich wie „von selbst“ entstehen.
- Das Leben wird nicht mehr gemanagt, sondern gefühlt – und intuitiv gestaltet.



Kleine Übung Kontakt aufnehmen


Nimm dir einen ruhigen Moment. Lege dich bequem hin oder setze dich mit aufrechter Wirbelsäule. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Atme ruhig in deinen Unterbauch. Lege nun beide Hände sanft auf den Bereich deiner Gebärmutter, etwa eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels.

Stelle dir vor, du atmest Licht oder Wärme in diesen Bereich.

Frage innerlich:

- „Was möchtest du mir zeigen?“
- Oder einfach:
„Wie geht es dir?“

Lausche ohne Erwartung.
Vielleicht spürst du Wärme,
Kälte, Taubheit oder Emotionen.
Alles ist willkommen. Es geht
nicht um ein sofortiges Ergebnis
– sondern um die
Wiederaufnahme der
Verbindung.



Die Gebärmutter erinnert uns
daran, dass Weiblichkeit nicht
schwach oder passiv ist –
sondern kraftvoll, tief,
schöpferisch und voller
Weisheit.

Frequenzarbeit im Schoßraum

Klang und Vibration sind kraftvolle Werkzeuge, um die Gebärmutter sanft zu aktivieren, zu reinigen und in Einklang zu bringen.

Bestimmte Töne wirken besonders heilend, wenn sie bewusst und aus dem Bauchraum gesungen oder getönt werden:

"Aaa" – öffnet
und klärt

"Mmm" – bringt
Zentrierung und
innere Ruhe

"Ooo" –
harmonisiert und
aktiviert die
Schwingung des
Schoßraums

Auch Instrumente wie tiefe Klangschalen, die Shrutibox oder eine Rahmentrommel können den Raum der Gebärmutter sanft zum Schwingen bringen. Sie helfen, emotionale Spannungen zu lösen und den natürlichen Energiefluss wiederherzustellen.

Intention:

„Ich erlaube meiner weiblichen Kraft, sich zu erinnern.“

Diese einfache, kraftvolle Aussage wirkt wie ein Schlüssel. Sie öffnet den Raum für Rückverbindung – ohne Zwang, aber mit tiefem Vertrauen in die eigene innere Weisheit.



Übung: Stimmvibration für die Gebärmutter

Diese Übung hilft dir, deine Gebärmutter energetisch zu spüren und sanft zu aktivieren:

1. Lege dich in eine bequeme Rückenlage. Die Beine sind entspannt, die Knie dürfen leicht angewinkelt sein.
2. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch – dorthin, wo du deine Gebärmutter spürst oder vermutest.
3. Atme tief in den Bauch ein, sodass sich die Hände leicht heben.
4. Beim Ausatmen töne den Klang „Ooo“ – lange, weich, schwingend.
5. Spüre, wie der Klang sich im Beckenraum ausbreitet. Vielleicht entsteht Wärme, Kribbeln oder eine sanfte Vibration.
6. Wiederhole die Übung für etwa 3 Minuten – oder so lange, wie es sich stimmig anfühlt.

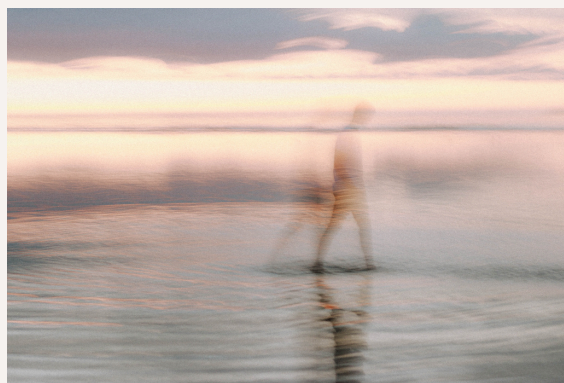
Du musst nichts erreichen. Es geht ums Lauschen, Empfangen, Erinnern.

Kapitel 3: Das Perineum als Energiequelle

Das Perineum wirkt wie ein innerer Anker. Hier beginnt der Weg von Instinkt zu Bewusstheit, von Überlebensmodus zu bewusster Männlichkeit. Viele Männer sind im Alltag stark im oberen Körperbereich verankert – im Denken, Planen, Handeln.

Der Zugang zu den unteren Energiezentren ist oft blockiert oder wenig vertraut.

Dabei liegt gerade hier die Kraft, die Männlichkeit in ihrer vollen Tiefe verkörpern lässt: klar, ruhig, präsent und geerdet



Energetischer ein Speicher

Das Perineum ist auch energetisch ein Speicher.
Es hält Erfahrungen wie:

- Frühe Prägungen:
Wie wurde Männlichkeit erlebt und vermittelt? War Stärke erlaubt, Verletzlichkeit auch?
- Sexualität:
Erlebnisse, die mit Kontrolle, Scham, Leistungsdruck oder Grenzüberschreitungen verbunden waren, hinterlassen Spuren im Beckenraum.
- Macht und Ohnmacht:
Erfahrungen von Kontrollverlust oder zu viel Verantwortung können sich energetisch im Becken festsetzen.
- Emotionale Unterdrückung:
Ungelebte Wut, Angst oder Traurigkeit werden oft im unteren Körperbereich gehalten.

Wenn der Zugang zum Perineum wieder bewusst geöffnet wird, beginnt sich dieser Speicher zu lösen – langsam, aber tief wirksam.

Spirituelle Ebene: Das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra (Muladhara) bildet das energetische Fundament unseres Seins. Es liegt am unteren Ende der Wirbelsäule, im Bereich des Perineums, und verbindet uns mit der Erde, mit unserem Körper und mit dem Leben selbst.

Für Männer ist dieses Energiezentrum besonders bedeutsam, denn hier liegt der Ursprung von Stabilität, Sicherheit und verkörperter Männlichkeit. Ohne eine starke Wurzel fällt es schwer, im Leben präsent, klar und handlungsfähig zu bleiben.

- Urvertrauen entsteht aus einem tiefen Gefühl: „Ich bin sicher. Ich habe einen Platz.“
- Verkörperung bedeutet, aus dem Kopf in den Körper zu kommen – präsent, geerdet, lebendig.
- Grenzen und Klarheit entstehen, wenn ein Mann spürt, wo er beginnt und wo er endet.
- Materielle Sicherheit – wie Beruf, Geldfluss und Struktur – wird gestärkt, wenn die Basis stabil ist.

Maskuline Präsenz zeigt sich durch innere Ruhe, nicht durch äußeren Druck. Sie wirkt still, aber kraftvoll.

Ein aktiviertes Wurzelchakra bringt Männer in Kontakt mit ihrer Essenz – jenseits von Rollenbildern.

Es ist der Ort, an dem echte Männlichkeit wächst: ruhig, klar, stark – aus der Tiefe heraus.

Frequenzarbeit mit dem Perineum

Der Bereich des Perineums spricht besonders auf tiefe Frequenzen an. Diese entsprechen den natürlichen Rhythmen der Erde und wirken stabilisierend, beruhigend und energetisch klärend. Typische Frequenzen liegen zwischen 30 und 120 Hz.

Formen der Aktivierung:

Stimmarbeit: Töne wie „Uuu“ oder „Mmm“ erzeugen tiefe Vibrationen im Beckenraum, die energetische Blockaden lösen können.

Atemarbeit mit Beckenbodenanspannung: Die bewusste Verbindung von Atem, Ton und Muskelaktivierung bringt Erdung und Präsenz.

Stimmgabeln: Niedrigfrequente Stimmgabeln, z. B. mit 64 Hz, direkt am Beckenboden oder Kreuzbein angewendet, harmonisieren und aktivieren.

Intention:

„Ich bin in mir verwurzelt. Meine Kraft wächst aus der Tiefe.“

Auch erdende Klanginstrumente unterstützen die Arbeit mit dem Perineum. Rahmentrommeln verbinden durch ihren tiefen Rhythmus mit der Erde, während tiefe Klangschalen harmonisierende Schwingungen im Beckenraum erzeugen. Das Didgeridoo wirkt durch seinen vibrierenden Grundton besonders stark auf das Wurzelchakra und kann Blockaden lösen. Shrutibox und Harmonium fördern mit gleichmäßigen Bordun-Klängen innere Stabilität und Verwurzelung.

Auswirkungen auf das Leben

Wenn Männer beginnen, das Perineum bewusst zu aktivieren und ihr Wurzelchakra zu stärken, verändern sich oft grundlegende Lebensbereiche.

- Mehr Standfestigkeit: Entscheidungen werden aus Klarheit und innerer Stärke getroffen
- Emotionale Belastbarkeit: Innere Unruhe oder Ängste verlieren an Intensität.
- Bessere Grenzen: Nein sagen wird einfacher, ohne Schuldgefühl.
- Stabilität im Beruf: Geldfluss und Fokus verbessern sich spürbar.
- Körperliche Präsenz: Der Mann wird nicht größer – aber spürbarer. Für sich selbst und für andere.

Diese Rückverbindung zur männlichen Urkraft geschieht nicht durch äußeres Tun, sondern durch inneres Spüren. Aus dieser Tiefe erwächst ein neues Selbstverständnis von Männlichkeit – authentisch, wach, verbunden.

Männliche Energie wird oft mit Aktion, Kraft
und Führung assoziiert.

Doch wahre männliche Präsenz entspringt
nicht Lautstärke oder Dominanz, sondern
innerer Ruhe.

Ein Mann, der tief in seinem Wurzelzentrum
verankert ist, wirkt durch seine Ausstrahlung –
nicht durch Worte. Seine Kraft ist nicht
aufgesetzt, sondern verkörpert.

Diese Art der Präsenz zieht an, schafft
Vertrauen und Sicherheit – für sich selbst und
für andere.



Übung: Männliche Erdung durch Ton und Spannung

Diese Praxis wirkt stärkend, stabilisierend und zentrierend – besonders in Zeiten von Stress oder innerer Unruhe

1. Setze dich aufrecht hin, gerne auf ein Kissen am Boden, sodass dein Becken gut ausgerichtet ist.
2. Spüre dein Perineum – vielleicht als Druckpunkt oder einfach durch achtsame Wahrnehmung.
3. Atme tief in den Bauch ein.
4. Beim Ausatmen, spanne den Beckenboden sanft an – ohne Druck, nur bewusst.
5. Töne dabei „Uuu“ mit tiefer Stimme. Lasse den Klang durch dein Becken vibrieren.
6. Wiederhole diese Kombination aus Atem, Anspannung und Ton für 10 Atemzüge.

Diese Praxis wirkt stärkend, stabilisierend und zentrierend – besonders in Zeiten von Stress oder innerer Unruhe.

Kapitel 4: Die Rückkehr der inneren Einheit – weiblich & männlich in Balance

Wahre Selbstverwirklichung beginnt dort, wo sich zwei essentielle Kräfte in uns begegnen: die empfangende, intuitive Kraft des Weiblichen – und die richtungsgebende, klare Präsenz des Männlichen.

Diese beiden Pole existieren in jedem Menschen, jenseits von Geschlecht oder Rolle.

Sie sind zwei Seiten derselben Quelle, zwei Frequenzen desselben Seins.

Die weibliche Energie lebt im Schoßraum – im Sakralchakra, in der Gebärmutter oder energetisch im unteren Bauch.

Sie fühlt, empfängt, verbindet. Sie kennt die Sprache der Intuition, der inneren Bilder, der Zyklen.

Die männliche Energie wurzelt im Beckenboden, am Perineum, über das Wurzelzentrum.

Sie gibt Struktur, Schutz, Ausrichtung. Sie trifft Entscheidungen, setzt Grenzen, bringt Dinge in Bewegung.

.

Solange diese Kräfte getrennt wirken, entsteht innerer Reibungsverlust

Wir funktionieren ohne Tiefe.
Oder fühlen ohne Richtung.

Doch wenn sich beide erinnern,
dass sie zueinander gehören,
beginnt eine leise, machtvolle
Veränderung.



Ein neues inneres Feld entsteht – ein Ort, an dem du nicht mehr
zwischen Tun und Sein hin- und herpendelst, sondern aus deiner
Mitte heraus lebst.

Du spürst, wann es Zeit ist, zu empfangen – und wann du losgehst.

Du erkennst, wann Rückzug heilt – und wann Präsenz gebraucht wird.
Diese Vereinigung ist nichts Theoretisches.

Sie geschieht im Körper, im Erleben, im Jetzt.
Sie verändert dein Nervensystem. Deine Ausstrahlung. Deine
Entscheidungen.

Und sie zeigt sich im Außen:

In deinen Beziehungen, in deiner Arbeit, in dem, was du anziehst.

Die neue Zeitqualität – die Energie von 2025 und darüber hinaus –
fordert genau diese innere Balance.

Es geht nicht mehr um Trennung, Kampf oder „entweder-oder“.
Es geht um Integration. Um das Und. Um den Tanz zwischen Raum





Zwei einfache Impulse für deinen Alltag:

Berührende Präsenz: Lege morgens eine Hand auf deinen Unterbauch, eine auf das Steißbein.

Atme bewusst in beide Bereiche. Spüre, wie sich Empfangen und Ausrichten in dir berühren. Kein Ziel. Nur Kontakt.

Stimmige Mitte: Wenn du dich innerlich zerrissen fühlst, töne tief – z. B. ein „Mmm“ – und lenke deinen Fokus in den Raum zwischen Sakral- und Wurzelzentrum.

Spüre, wie dein System sich neu ordnet.

Diese Verbindung ist kein Zustand, den du einmal erreichst. Sie ist ein Raum, den du immer wieder neu betreten kannst – jeden Tag, in jedem Moment.



Kapitel 5: Klangreisen – wenn Schwingung zum Weg wird



Schwingungsräume

Manche Räume erreichst du nicht über Worte. Manche Schichten lassen sich nicht erklären. Sie lassen sich nur durchdringen – durch Klang. Eine Klangreise ist kein „Tool“. Es ist ein Raum. Ein Feld, das du betrittst, um zu lauschen. Und dich erinnern zu lassen.

Klangreisen nutzen Frequenzen, um das Nervensystem zu beruhigen, Emotionen zu bewegen und Zugang zu tieferen Bewusstseinsschichten zu öffnen. Dabei ist nicht entscheidend, welches Instrument du spielst. Es geht nicht um Virtuosität – sondern um Echtheit. Präsenz. Intention.

Besonders wirksam für die Arbeit mit dem Schoßraum und dem Perineum sind tiefe, ruhige Frequenzen. Klänge, die nicht laut werden, sondern weich. Erdig. Hüllend. Rahmentrommeln, tiefe Klangschalen, Shrutiboxen, sanfte Stimme – all das kann getragen sein von einer Frequenz, die erinnert.

Wie wirkt eine Klangreise?

Sie führt dich aus dem Denken ins Spüren.

Aus dem Suchen ins Lauschen. Klang bewegt – nicht, weil er etwas tut, sondern weil er etwas erlaubt.

Im Klang darfst du weich werden. Leer werden. Und aus dieser Leere entsteht Verbindung.

Wie wirkt eine Klangreise?

Sie führt dich aus dem Denken ins Spüren.

Aus dem Suchen ins Lauschen. Klang bewegt – nicht, weil er etwas tut, sondern weil er etwas erlaubt.

Im Klang darfst du weich werden. Leer werden. Und aus dieser Leere entsteht Verbindung.

- Individuelle Reisen: auf deine Frequenz abgestimmt, mit Stimme oder Instrument.
- Geführte Gruppenreisen: gemeinsam im Feld getragen sein – jede:r in der eigenen Tiefe.
- Ritualklänge: Klang zur Öffnung oder Schließung eines energetischen Prozesses (z. B. Rückverbindung mit dem Schoßraum, Geburtsfeld, Ahnenfeld).

Wichtige Hinweise für die Praxis:

- Setze eine klare Intention, bevor du beginnst.
- Lass Pausen zu. Manchmal wirkt die Stille genauso tief wie der Klang.
- Spüre nach. Lass deinem System Zeit, zu integrieren.

Beispielreise für den Schoßraum

Beginne mit einer zarten Einstimmung:

Einige Minuten Stille, gefolgt von gleichmäßigem Atem. Töne dann intuitiv mit der Stimme, tief und weich.

Der Fokus liegt auf dem Becken.

Lass den Klang aus deinem Inneren entstehen, nicht aus dem Wollen.

Wiederhole sanft, bis du spürst, dass sich dein Feld weitet.

Danach:

Absolute Stille. Hier geschieht die Integration.

Du brauchst keine Bühne. Kein Publikum.

Klangreisen sind keine Performance. Sie sind Gebet.

Und Erinnerung.

Wenn du dich durch Klang erinnerst, wirst du nicht nur ruhiger.

Du wirst echter.

Und das verändert nicht nur dein Nervensystem – sondern alles.

Kapitel 6: Im Alltag verankert – Frequenzarbeit leben

Manchmal glauben wir, Heilung sei etwas Großes. Etwas, das Zeit, Räume oder bestimmte Bedingungen braucht. Doch tiefe Veränderung geschieht oft in den kleinen Momenten. Im Atemzug zwischen zwei Gedanken. Im stillen Summen, wenn niemand zuhört. In der Entscheidung, heute einfach anders zu sein.

Frequenzarbeit ist kein Ereignis. Sie ist eine Haltung. Ein Bewusstsein. Etwas, das mit dir geht – durch deinen Tag, durch deine Beziehungen, durch dein Wirken.



WIE DAS IM ALLTAG AUSSEHEN KANN?

Du wachst auf – bevor du aufstehst, legst du eine Hand auf den Unterbauch und atmest tief. Nur drei Atemzüge. Und doch verändert sich etwas.



IM GESPRÄCH

Du sitzt im Gespräch – du erinnerst dich an deinen Beckenraum, spürst deine Wurzel, atmest tiefer. Du antwortest nicht mehr aus Reaktion, sondern aus Präsenz.



JETZT MOMENT

Du fühlst dich überfordert – statt dich weiter anzutreiben, nimmst du dir zwei Minuten. Summst leise. Spürst deine Füße auf dem Boden. Dein Feld klärt sich.



YOU ARE

ITS YOU

Diese kleinen Rituale nähren dein System. Sie erinnern dich daran, dass du nicht reagieren musst – sondern wählen darfst. Dass du nicht alles wissen musst – sondern lauschen kannst.

WE ARE

Für viele Menschen ist es genau das, was ihre Frequenzarbeit so wirkungsvoll macht: Sie ist nicht spektakulär. Sie ist still. Aber sie ist spürbar. Und sie verändert die Art, wie du dich selbst durch dein Leben bewegst.



Für viele Menschen ist es genau das, was ihre Frequenzarbeit so wirkungsvoll macht: Sie ist nicht spektakulär. Sie ist still. Aber sie ist spürbar. Und sie verändert die Art, wie du dich selbst durch dein Leben bewegst.



Frequenz ist Bewusstseinsentfaltung

Wenn du mit anderen arbeitest – ob therapeutisch, energetisch oder kreativ – wirst du merken: Je mehr du diese Haltung verkörperst, desto mehr öffnet sich der Raum für andere. Nicht, weil du etwas machst. Sondern weil du etwas bist.

Frequenzarbeit im Alltag bedeutet: Du stimmst dich ein – immer wieder. Wie ein Instrument. Nicht, um perfekt zu klingen. Sondern um echt zu sein. Und das ist es, was wirkt.

Frequenzarbeit im Alltag bedeutet: Du stimmst dich ein – immer wieder. Wie ein Instrument. Nicht, um perfekt zu klingen. Sondern um echt zu sein. Und das ist es, was wirkt.

Kapitel 7: Erfahrungen, die den Raum verändert haben

Es sind oft die leisen Veränderungen, die am meisten berühren. Die Momente, in denen jemand innehält, plötzlich fühlt – und etwas beginnt, sich zu wandeln. Frequenzarbeit wirkt nicht immer spektakulär. Aber sie hinterlässt Spuren. In Zellen. In Stimmen. In Entscheidungen.

Anna (38) hatte seit ihrer Jugend starke Schmerzen während ihrer Menstruation. Kein Arzt fand eine Ursache, keine Therapie half langfristig. Erst als sie begann, mit Klang in ihrem Schoßraum zu arbeiten, veränderte sich etwas. Anfangs nur ein leises Summen – verbunden mit der Absicht, sich selbst zuzuhören. Nach einigen Wochen wurde der Schmerz weniger. Heute sagt sie: „Ich habe nicht nur meinen Körper zurückbekommen. Ich habe meine Würde zurückgeholt.“

Sarah (51) war erfahrene Therapeutin, aber oft erschöpft. Besonders nach schwierigen Klientengesprächen fühlte sie sich ausgelaugt. Mit der bewussten Integration von Frequenzarbeit – kurzen Erdungstönen, regelmäßiger Beckenverankerung – veränderte sich ihr Wirken. Heute sagt sie: „Ich arbeite nicht mehr aus meiner Kraft, sondern aus meinem Feld. Und das ist ein Unterschied, den man spürt.“

Lea (45) hatte eine schwere Geburt erlebt, die sie nie wirklich verarbeitet hatte. Ihre Stimme war leise geworden, ihr Körper oft angespannt. In einem geschützten Raum begann sie, mit ihrem Atem und ihrer Stimme zu arbeiten. Langsam. Sanft. In Verbindung mit ihrem Becken. Es kamen Tränen. Bilder. Erleichterung. Heute begleitet sie selbst andere Frauen durch Schwangerschaft und Geburt – mit einer tiefen, verkörperten Präsenz.

Diese Geschichten sind keine Ausnahme

Sie sind Beispiele für das, was geschieht, wenn wir uns selbst wieder zuhören.

Wenn wir nicht nur funktionieren, sondern fühlen.

Wenn unser Körper nicht mehr Gegner ist, sondern Heimat.

Was sich zeigt, wenn Frequenzarbeit Teil des Lebens wird:

- Beziehungen vertiefen sich – nicht weil mehr gesprochen wird, sondern weil mehr Präsenz da ist.
- Entscheidungen werden klarer – weil du nicht mehr nur aus dem Kopf, sondern aus dem Feld heraus antwortest.
- Berufung zeigt sich – nicht als Idee, sondern als Frequenz. Du weißt, was du geben willst, weil du es bist.

Diese Arbeit führt dich nicht irgendwohin.

Sie bringt dich zurück.

Zu dir.



Kapitel 8: Die geheimen Räume – weiblich und männlich neu verstanden

In jedem Menschen wirken zwei energetische Kräfte: die empfangende, nährenden, intuitive Kraft – oft als weiblich bezeichnet – und die strukturierende, schützende, zielgerichtete – die männliche Energie. Beide sind wesentlich. Und beide haben in unserem Körper konkrete Räume, in denen sie wirken.

Die Gebärmutter – oder bei Männern ihr energetisches Äquivalent im Unterbauch – ist ein Raum des Empfangens, der inneren Führung, der Kreativität. Sie speichert nicht nur Erinnerungen und Erfahrungen, sondern auch Potenzial, das gelebt werden will. Wenn dieser Raum unterdrückt, verletzt oder ignoriert wird, zeigt sich das häufig in Form von Selbstzweifeln, Erschöpfung, einem Mangel an Inspiration oder einem diffusen Gefühl von Leere.

Das Perineum – der Punkt zwischen Anus und Genitalien – ist nicht nur anatomisch ein Zentrum, sondern auch energetisch. Es verbindet uns mit der Erde, mit Sicherheit, Urvertrauen und der Fähigkeit, im Körper präsent zu sein. Wenn dieser Bereich blockiert ist, äußert sich das durch Angst, Kontrollverhalten, Unsicherheit oder mangelndes Vertrauen in den eigenen Platz im Leben.

Bei Männern ist das Zusammenspiel dieser beiden Felder oft noch stark mit gesellschaftlichen Rollenbildern überlagert. Doch immer mehr Männer entdecken die Kraft ihres inneren Schoßraums – nicht als weiblich oder schwach, sondern als Quelle von Tiefe, Klarheit und fühlbarer Präsenz. Und auch Frauen beginnen, das Perineum als mehr zu sehen als einen körperlichen Bereich – sondern als energetische Wurzel ihrer Kraft.

Wenn diese beiden Felder – Gebärmutter (oder Unterbauchfeld) und Perineum – in Verbindung treten, beginnt sich etwas im ganzen System zu verändern. Die innere Zerrissenheit weicht einer neuen Klarheit. Handlung und Empfang, Schutz und Hingabe, Richtung und Weite verschmelzen zu einem lebendigen Fluss.

Was dann geschieht:

- Kreativität wird nicht mehr „gemacht“, sondern fließt.
- Beziehungen werden klarer, ehrlicher, nährender.
- Berufung zeigt sich nicht als Idee, sondern als Körpergefühl.
- Fülle fließt, weil dein Feld kongruent wird.
- Spirituelle und heilerische Fähigkeiten erwachen – leise, kraftvoll, echt

Diese „Secrets“ sind keine Geheimnisse im klassischen Sinn. Sie waren nur verdeckt. Überschattet von Konditionierung, Druck, Tempo.

Jetzt ist die Zeit, sie wieder zu erinnern.

In dir. In deinem Körper.

In deinem Leben.

Übersicht Sakral und Gebärmutter

Spirituelle Ebene: Das Sakralchakra und die Gebärmutter

Das **Sakralchakra** (Svadhithana) ist das zweite Hauptenergiezentrum im feinstofflichen Körper und liegt im Bereich des Unterbauchs – dort, wo sich bei Frauen auch die Gebärmutter befindet.

Energetisch betrachtet ist dieser Raum ein heiliges Zentrum weiblicher Kraft.

Hier wohnen unsere schöpferische Energie, unsere sinnliche Lebensfreude und unser intuitives Wissen.

Während das Wurzelchakra für Sicherheit und Erdung sorgt, öffnet das Sakralchakra den Fluss – es bringt Bewegung, Gefühl, Verbindung.

Es ist das Zentrum des Empfangens, der Kreativität und der tiefen Beziehung zu uns selbst und anderen.

Kreativität

Die Gebärmutter ist das Organ der Schöpfung – nicht nur biologisch, sondern auch energetisch. Im Sakralchakra entsteht der erste Impuls für Neues: ein Projekt, eine Idee, ein künstlerischer Ausdruck. Ein ausgeglichenes Sakralchakra nährt unsere Fähigkeit, schöpferisch zu denken und zu handeln – ohne Leistungsdruck, sondern aus innerer Fülle.

Übersicht Sakral und Gebärmutter

Intuition

Hier sitzt auch unsere tiefe, körperlich empfundene Weisheit. Anders als die rationale Stimme im Kopf spricht die Intuition aus dem Bauch.

Wenn das Sakralchakra klar ist, wird der Zugang zu dieser inneren Führung einfacher – Entscheidungen entstehen dann nicht durch Abwägen, sondern durch ein klares Spüren von: „**Das ist mein Weg.**“

Lebenslust und Sinnlichkeit

Das Sakralchakra steht für unsere Fähigkeit, zu genießen – sinnlich, emotional und körperlich. Ist dieser Bereich offen, empfinden wir Lebensfreude, erotische Energie und ein Ja zum eigenen Körper.

Die Verbindung zur Gebärmutter stärkt nicht nur die Sexualität, sondern auch Selbstannahme und das Gefühl, ganz Frau zu sein.

Gefühlswelt und Bindung

Ein harmonisches Sakralchakra erlaubt es, Emotionen frei zu spüren und auszudrücken. Hier verarbeitet sich, was das Herz bewegt – Liebe, Schmerz, Nähe, Verlust.

Auch unsere Fähigkeit, in Beziehung zu gehen – ohne uns zu verlieren – hängt eng mit diesem Zentrum zusammen.

Übersicht Sakral und Gebärmutter

Urvertrauen im weiblichen Körper

Wo im Wurzelchakra das grundlegende „Ich bin sicher“ entsteht, entfaltet sich im Sakralchakra das Gefühl: **„Ich darf empfangen. Ich darf fühlen. Ich darf schöpfen.“**

Es ist ein zutiefst weiblicher Raum – nicht schwach oder passiv, sondern voller Lebenskraft, Würde und Tiefe.

Ein aktiviertes Sakralchakra und die bewusste Verbindung zur Gebärmutter führen Frauen zurück zu ihrer Quelle.

Sie stärken das Vertrauen in den Körper, öffnen emotionale Tiefe und bringen eine Kreativität hervor, die aus dem Innersten kommt – nicht, um zu leisten, sondern um sich selbst auszudrücken.

Hier beginnt eine neue Art von Führung: intuitiv, verbunden, kraftvoll – aus dem Schoßraum heraus.

Übersicht Wurzel und Perineum

Spirituelle Ebene: Das Wurzelchakra

Das **Wurzelchakra** – im Sanskrit Muladhara genannt – ist das erste der sieben Hauptenergiezentren im menschlichen Energiesystem. Es befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, im Bereich des Perineums, und bildet die Grundlage unseres gesamten energetischen Aufbaus.

Ohne ein starkes, klares Wurzelchakra fehlt uns das energetische Fundament – vergleichbar mit einem Baum, dessen Wurzeln nicht tief genug in der Erde verankert sind. Er mag groß erscheinen, aber schon der erste stärkere Wind kann ihn ins Wanken bringen.

Das Wurzelchakra ist die Verbindung zur physischen Welt, zur Materie, zur Erde selbst. Es steht in enger Beziehung zu unseren Urinstinkten, zu Überlebensfragen, zur körperlichen Präsenz – aber auch zur spirituellen Verankerung im Hier und Jetzt.

Im Kontext männlicher Energie ist das Wurzelchakra besonders bedeutsam, weil es eine Form von Stärke kultiviert, die nicht auf Kontrolle oder Kampf basiert, sondern auf innerer Sicherheit, Standhaftigkeit und Authentizität.

Urvertrauen

Ein gut entwickeltes Wurzelchakra schenkt ein tiefes Gefühl von Sicherheit – unabhängig von äußeren Umständen. Dieses Urvertrauen bedeutet nicht, dass alles immer leicht ist, sondern dass wir innerlich wissen:

„Ich bin getragen vom Leben. Ich habe einen Platz in dieser Welt.“

Männer, die dieses Vertrauen spüren, handeln aus innerer Ruhe heraus. Sie müssen sich nicht beweisen, sondern können einfach sein.

Übersicht Wurzel und Perineum

Verkörperung

Im modernen Alltag sind viele Menschen – besonders Männer – stark im Kopf unterwegs: analysierend, planend, kontrollierend.

Das Wurzelchakra bringt uns zurück in den Körper. Es fördert die Fähigkeit, sich selbst zu spüren: das Gewicht der Füße auf dem Boden, den Atem im Bauch, den Herzschlag im Brustkorb.

Verkörperung bedeutet, wirklich anzukommen – nicht nur im Raum, sondern im eigenen Leben. Wer sich im Körper verankert, hat Zugang zu echter Präsenz.

Grenzen und Klarheit

Das Wurzelchakra ist auch der Hüter unserer Grenzen. Es hilft uns, zu spüren, wo wir enden – und wo andere beginnen. Das schafft Klarheit in Beziehungen, im Beruf und im Umgang mit der eigenen Energie. Ein starkes Wurzelchakra erlaubt es einem Mann, aus sich heraus „Nein“ zu sagen – nicht aus Abwehr, sondern aus Selbstrespekt.

Wer sich selbst kennt, muss sich nicht abgrenzen durch Härte, sondern durch Klarheit.

Materielle Sicherheit

Muladhara ist direkt mit Themen wie Geld, Beruf, Wohnen und Überleben verbunden. Wenn das Wurzelchakra in Balance ist, entsteht oft ein natürlicher Fluss im materiellen Bereich. Projekte werden mit Ausdauer umgesetzt, der Geldfluss stabilisiert sich, berufliche Sicherheit wächst – nicht aus Angst, sondern weil eine tiefe innere Struktur entstanden ist. Das Leben wird nicht mehr von Mangel dominiert, sondern von einem Gefühl: „Es ist genug da – in mir und um mich.“

Übersicht Wurzel und Perineum

Maskuline Präsenz

Männliche Energie wird oft mit Aktion, Kraft und Führung assoziiert. Doch wahre männliche Präsenz entspringt nicht Lautstärke oder Dominanz, sondern innerer Ruhe.

Ein Mann, der tief in seinem Wurzelzentrum verankert ist, wirkt durch seine Ausstrahlung – nicht durch Worte. Seine Kraft ist nicht aufgesetzt, sondern verkörpert.

Diese Art der Präsenz zieht an, schafft Vertrauen und Sicherheit – für sich selbst und für andere.

Ein aktiviertes Wurzelchakra ist wie ein innerer Anker, der auch in stürmischen Zeiten hält.

Es bringt uns in Kontakt mit einer Form von Männlichkeit, die nicht von äußeren Rollenbildern bestimmt ist, sondern aus der Tiefe wächst.

Hier entsteht eine Kraft, die nicht kämpfen muss, weil sie nichts mehr zu verteidigen hat.

Sie ist einfach da – klar, lebendig, verbunden mit dem Leben.



Kapitel 9: Integration in Gruppen & Retreats

Die Kraft mit großen Wirkungsfeldern

Frequenzarbeit entfaltet eine besondere Kraft im Kreis. In einem Raum, in dem Menschen zusammenkommen – nicht um zu funktionieren, sondern um zu fühlen. Nicht um zu erklären, sondern um zu sein.

Gruppen und Retreats öffnen ein kollektives Feld, das mehr bewegt, als Einzelarbeit oft kann. Denn jeder bringt seine Geschichte, seine Frequenz, sein offenes Herz mit. Und gemeinsam entsteht ein Raum, in dem sich Erinnerung, Lösung und Heilung verdichten.

Die Gruppenkraft:

- Deine eigene Stimme/ Frequenz beginnt zu tragen – nicht durch Lautstärke, sondern durch Tiefe.
- Klang wird zu einem gemeinsamen Weben – jedes Tönen, jede Energiebewusstheit, jedes Summen verbindet.
- Emotionen dürfen auftauchen – und finden Resonanz.
- Scham, Zurückhaltung oder das Gefühl von Getrenntsein verlieren an Macht – weil du sie im Feld halten darfst.

Your dream is calling you

Räume der Integrationen und Ausdehnung:

- Frauen- oder Männerkreise mit Klangreisen, Atem und Körperbewusstsein
- Retreattung zur Rückverbindung mit der Gebärmutter oder/ und dem Wurzelraum
- Einzelsettings in Gruppen – mit Klang gehalten, gespiegelt und bezeugt
- Tägliche Frequenzrituale, die das Retreat energetisch verankern

Wichtig ist:

Nichts muss inszeniert sein.

Es braucht keine Show.

Was zählt, ist die Qualität des Raumes.

Und deine innere Haltung.

Als Raumhalter bist du nicht „oben“ – du bist mittendrin.

Verkörpert. Klar. Durchlässig.

Und genau dadurch entsteht Sicherheit für andere.

In Gruppenarbeit mit Frequenz entsteht oft eine neue Art von Verbindung – jenseits von Konzept und Sprache.

Etwas Altes erinnert sich.

Und etwas Zukünftiges beginnt sich zu formen.

Das kollektive Feld heilt nicht nur – es erinnert uns: Wir sind nicht allein.

Thank-you!

Wenn du dieses Buch gelesen hast, bist du vielleicht schon auf deinem eigenen Weg. Vielleicht Erinnerst du dich gerade. Vielleicht spürst du, dass dein Leben mehr sein darf als Funktion.

Dass deine Stimme, deine Frequenz, deine Sein mehr transportiert als Worte.

Und dass deine Energie nicht trotz deiner Verletzlichkeit wirkt – sondern genau wegen ihr.

Ich wünsche dir, dass du dich nicht länger suchst – sondern beginnst, dich zu empfangen. Dass du dir erlaubst, zu tönen, zu klingen, zu atmen – wie du wirklich bist.

Denn dort, wo du in deiner Frequenz lebst, beginnt alles neu.

Mit Tiefe, Dankbarkeit und Vertrauen



Deine
Amariah

www.amariah-andrea.com