



MAGISK SANG CIRKEL

Stemmen, kroppen & åndedrættet

Søndag d. 11. maj 2025 kl. 10 - 14

Når vi mødes i en cirkel, opstår der et helligt rum, hvor magiske processer kan finde sted.

Vi mødes i åbenhed for hinandens og egne processer. Min funktion som cirkelholder er at støtte deltagerne både kollektivt og individuelt i et accepterende rum, som giver plads til transformation og ascension.

Vi vil beskæftige os med følgende:

Stemmen: Når vi bruger vores stemme i fri improviseret lyd, bringes vi væk fra hovedets styring og kontrol. Vi optræner intuition og åbenhed overfor at lytte til vores egen indre stemme, og herefter i tillid at følge den, selv om vi måske bringes ud i ukendt land.

Enhver blokering har en lyd, og når vi giver kroppen lov til at udtrykke den tilbageholdte følelse, sker der en magisk proces, hvor mørke tilstande transformeres til lys. Halschakraet står for at udtrykke sig, herunder at give udtryk for sig selv, at turde stå ved og tale sin sandhed, selv om dette ikke altid forstås og accepteres af vore omgivelser. Mange af os har netop i tidligere tider oplevet at blive neddæmpet, gjort tavse og tilmed straffet på forskellig vis for at stå frem og "tale vores sandhed". Det forklarer den angst, der for mange er forbundet med at bruge stemmens lyd.

Kroppen: Når vi undertrykker sider af os selv, sker der en stagnering af energien, så den ikke flyder frit. Der kan være mange årsager til denne tilbageholdte energi: Dybe sår og traumer, stress samt gamle programmeringer om ikke at være god nok, dygtig nok, smuk nok, at være "forkert" eller uønsket og i det hele taget ikke have ret til at være her.

Hvis den ophobede energi ignoreres længe nok, sker der en varig påvirkning af nervesystemet, som i sidste ende kan udvikle sig til fysisk sygdom.

Vi skal lære at se på kroppen som en ven og klog samarbejdspartner, som fortæller os, når vi er på rette vej, eller om vi måske skal skifte spor og gå i en anden retning end der, hvor vi er i nu,

Åndedrættet er eksistentielt. Åndedrættet beliver cellerne og er en forudsætning for liv. Mange mennesker fylder slet ikke deres lungekapacitet ud og trækker kun vejret halvt. Det svarer til kun "at leve halvt".

Der er ofte psykiske årsager til det blokerede åndedræt. At ånde fuldt betyder at mærker os selv fuldt og helt som de levende, sansende individer, vi er, med en naturlig tilgang til vore følelser.

Følelser er "blot" en vibration på en bestemt frekvens, ligesom alt andet, der er skabt.

Åndedræt betyder "at drage ånde". Vi drager livsånden til os, fylder os med ånden – det åndelige. Derfor er et frit åndedræt forudsætningen for at modtage "den hellige ånde" – altså forene os med det åndelige.

Det åndelige: Sjælen er den sande del af os, som er på gennemrejse i en fysisk krop her på jordplanet. Derfor har det så stor betydning, at vi gør sjælens bolig – vores krop – til det mest vidunderlige tempel, hvor sjælen får plads, rum og mulighed for at udfolde alle sine potentialer. Og vi derved kan udfolde vores sande mission, som vi kom her for.

Når vi mødes i en cirkel i et åbent og kærligt nærvær, forstærkes kontakten til de åndelige riger. Engle, guider, skytsånder og de store mestre står klar til at træde ind som vore hjælpere og healere, når vi beder om det. Vi oplever da, at hele forløbet intensiveres, og vi bliver guidet, båret og hjulpet derhen, hvor vi skal, på smukkeste vis. Det er ren magi, og meget smukt og bevægende at være med til.

Ved at holde denne workshop på blot 4 timer åbnes der for, at flere kan deltage uden at skulle sætte en hel dag eller weekend af til det. Samtidig giver det dig også mulighed for at afprøve, om det er noget for dig, inden du måske tilmelder dig en hel weekend eller et længere forløb.

Pris: 450 kr (enkelte pladser til nedsat pris, hvis økonomien er stram. Kontakt mig og hør nærmere)

Tilmelding: 2628 0595 eller maiatrayhorn@lyssanger.com senest 4. maj. Betaling i ugen op til workshoppen.

Sted: Mulighedernes Hus, Bjørnsvej 14, Kaldred, 4593 Eskebjerg

Cirkelholder: Maia Trayhorn. Operasanger, healer, somatisk stemmecoach, organisk psykoterapeut, statspr. sangpædagog og lyssanger. Har opstartet LyssangerAkademiet som tilbyder kurser, koncerter, coaching, ceremonier, healing mv. www.lyssanger.dk

Kørelejlighed: Har du brug for kørelejlighed eller at samles op på en station, eller kan du have nogen med i bilen? Så hjælper vi hinanden