

Probekapitel Fernkurs

Dipl. Humanenergetiker/in

Auszug aus: Modul 6

Farben • Chakren • Heilsteine

*Lernen ist ...
Abenteuer
im Kopf*

Chakren

Chakren sind wichtige Energiezentren im Körper, die sich mit bestimmten Techniken aktivieren und harmonisieren lassen. Sie sind nicht materiell oder anatomisch, man kann sie also nicht dadurch erkennen, dass man den Körper aufschneidet und sie an bestimmten Orten sucht. Man kann sie aber spüren, vor allem feinfühlig Menschen können dies.

In den meisten Kulturen ist den Menschen bewusst, dass unserem Körper (und nicht nur unserem Körper, sondern aller Materie), Energie innewohnt. Diese Energie ist ständig in Bewegung, muss fließen, um den Organismus gesund zu halten. Energie, die nicht mehr fließt, die also stagniert, ist wie das Wasser, das durch einen Staudamm aufgehalten wird. Vor dem Staudamm entsteht ein großer Druck, eine Energiefülle, hinter dem Damm kommt es zu einer Leere, zu Trockenheit. Staudämme im Körper sind immer negativ.

Die Chinesen sagen beispielsweise auch:

***„Schmerz ist der Schrei des
Körpers nach flutender Energie“.***

Auch viele unserer schulmedizinischen Behandlungsformen zielen darauf ab, die Energie zum Fließen zu bringen, wir nennen es nur anders, zum Beispiel sprechen wir von verstärkter Durchblutung. Wir reiben uns eine Stelle ein, die schmerzt, oder verwenden Ultraschall, Kneippgüsse oder durchblutungsfördernde Cremes.

Auch fast alle asiatischen Bewegungstechniken dienen vor allem auch dem Energiefluss, wie beispielsweise Yoga, Qi Gong oder Tai-Chi.

Das Wort „Chakra“ kommt aus dem indischen und bedeutet soviel wie „Rad“, Wirbel“, weil man sich vorstellt, dass diese Energiezentren kreisende Bewegungen ausführen und damit der Lebensenergie als Empfangsstation, Transformator und Verteiler dienen.

Auch hier hilft uns wieder die Beobachtung von Wasser, das zum Beispiel als klarer Gebirgsbach über Steine fließt. Über jedem Stein entsteht ein Wirbel und gibt dem Wasser eine neue Richtung und eine neue Geschwindigkeit.

Chakren sind also, wenn man so will, kleine Motoren, die unsere Lebensenergie antreiben oder drosseln können, gleichzeitig fließt an den Chakren diese Lebensenergie (man könnte es so ausdrücken) mehr oberflächlich, so dass wir sie hier auch besonders gut beeinflussen können.

Einfach ausgedrückt: Wir haben Energiebahnen im Körper, die wir nicht sehen, in denen aber unsere Lebensenergie fließt. Wir haben keinen Stöpsel wie bei einer Badewanne, wo wir schnell mal was abfließen lassen können, und auch keinen Trichter, wo wir Energie zuführen können. Unsere Lebensenergie ist ein geschlossenes System, das wir, um gesund zu bleiben, nur immer in Bewegung halten und aktivieren müssen. Es darf nicht zu Stauungen kommen.

Wenn wir uns unser Energiesystem wie einen Brunnen mit mehreren Schalen vorstellen, dann sollten alle Schalen gleichmäßig mit Wasser gefüllt sein. Ist in einer zu viel, gibt diese Schale das Wasser nicht weiter, so fehlt es in der darunter liegenden.

Die Arbeit mit Chakren geht aber weit über das augenblickliche Befinden und Gesundbleiben hinaus.



In jedem unserer Lebensabschnitte ist ein Chakra dominanter als andere und dies bereits bei der Entwicklung im Mutterleib. Man könnte auch sagen, je nachdem, in welchem Lebensabschnitt wir uns gerade befinden, bekommen wir bestimmte Lernaufgaben zugeteilt, die wir dann verstehen, wenn wir uns anschauen, welches Chakra gerade am stärksten ist.

Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass wir alle 7 Jahre in einen neuen Lebenszyklus einsteigen. Nun, wir haben auch 7 Haupt-Chakren. Alle 7 Jahre dominiert also ein Chakra unser Leben und gibt uns bestimmte Aufgaben auf dem Weg zur Weisheit. Genau genommen sind es ursprünglich einmal 7 Monde gewesen, für das dieses Prinzip gilt. Nach sieben Monaten wäre also ein Zyklus durchlaufen.

Diese kleine Chakren-Reihe findet man vor allem bei Kindern und vorgeburtlich wieder, während bei Erwachsenen meist wirklich ein Jahr pro Chakra gemeint ist.

Wichtig ist es zu akzeptieren, dass es kein besser oder schlechter gibt. Alle Chakren, alle meine Lebensbereiche, meine Aufgaben, meine Ziele müssen ausgeglichen sein. Jedes Zuviel schadet genauso wie jedes Zuwenig.

Bei der praktischen Arbeit ist zu beachten, dass ich ein Zuviel in einem Chakra nicht einfach wegnehmen kann. Aber, da es nur eine Energiemenge gibt, muss es dann woanders ein Zuwenig geben. Die Aufgabe der Chakrenarbeit ist dann die Aktivierung des Bereiches, wo zu wenig Energie ankommt. Damit schaffe ich automatisch einen Ausgleich.

Chakrenarbeit kann ich mir später aus so ziemlich allen gelernten Bereichen zusammen holen. Zu jedem Chakra kann ich genauso gut **Aromaöle** finden, **Bachblüten** zur Aktivierung einsetzen, mit **Heilkräutern** arbeiten oder bestimmte **Körperübungen** und **Yogastellungen** anwenden.

Chakren schwingen nicht schwarz-weiß, sondern bunt, wobei jedem Chakra eine bestimmte Farbe zugeordnet werden kann. Aus diesem Grund sind sie natürlich auch durch Farben besonders gut beeinflussbar.

Der Aufbau der einzelnen Chakren hier im Skriptum ist so, dass ein Chakra in seiner Lage und Aufgabe vorgestellt wird, dann der blockierte Zustand beschrieben wird, welche körperlichen Auswirkungen kann dies haben und was kann ich konkret tun (Chakren-Arbeit), wobei hier natürlich nur auf die Möglichkeiten eingegangen wird, die wir schon erlernt haben oder die aus dem Alltag übernommen werden können.

Vokalübungen bedeuten, dass wir mit unserer Stimme und der Ausatmung auf einen bestimmten Vokal jeweils andere Energiezentren aktivieren können. Je tiefer ein Vokal, desto tiefer das angesprochene Chakra. Diese Übungen lohnen sich wirklich und lösen auch Alltagsblockaden.

Zur Chakren-Arbeit gehört dann eben auch die Arbeit mit einer bestimmten Farbe oder die zugehörigen Heilsteine.

