

TAG 2

– Ocean of Motion –

Alles schwingt – nichts steht still

Wir wissen, dass Materie aus schwingender Energie besteht. Jedes Elektron, Atom, Molekül, Zellgewebe und Organ schwingt und diese Schwingung bestimmt einen Teil der jeweiligen Eigenart und Funktion. Tatsächlich schwingt unser Körper ständig auf subtilem Niveau und schickt Energie und Informationen durch das Bindegewebe, von dem wir umhüllt sind. Ausserdem sind wir mit den Energien unserer Umgebung in Resonanz. Je nachdem, mit welcher Person wir gerade beisammen bist, beginnen die Schwingungsfrequenzen beider Herzen sich aneinander anzugleichen.

Elektromagnetische Felder

Wir sind elektrische Wesen. Unser Körper erzeugt Elektrizität und braucht diese zum Überleben. Elektrizität erzeugt Magnetismus. Elektronen, die durch ein Kabel oder lebendes Gewebe fließen, erzeugen Magnetfelder im Raum – also um das Kabel oder den Körper. Unser Herz, unsere Muskeln, Organe, Nerven, Zellen, Moleküle etc. erschaffen ihr eigenes elektromagnetisches Feld. Das Herz ist das elektromagnetische Zentrum des Körpers und ist etwa 5000-mal stärker als das unseres Gehirns.

Schwingung wahrnehmen

Wir alle nehmen Energien wahr. Es gehört in unser System, wie das Atmen. In der zivilisierten und modernen Welt ist diese Wahrnehmung sicher geschwächt. Luftverschmutzung, Elektrosmog etc. kommen dem feinen Kommunikationssystem unseres Körpers in die Quere und beschreiben ihm mehr Stress als Raum für Wahrnehmung. Du kennst sicher das Gefühl, wenn du jemanden gerne bei dir hast oder wenn du am liebsten flüchten möchtest, wenn dir jemand gar nicht ‚zusagt‘. Bevor jemand den Mund aufmacht, können wir unbewusst die Energien wahrnehmen, die von jedem Menschen ausgehen. Dieser Vorgang läuft unbewusst und subtil ab. Betrachtest du die Menschen in deinem Leben, sagt das auch etwas über dich aus. Wir gehen automatisch in Resonanz mit Menschen, die irgendwo auf der gleichen Ebene schwingen und sich dadurch ein gemeinsames (Entwicklungs-) Feld öffnet.

Dein Energiekörper und die Energiemedizin

Energie ist die Lebenskraft. Die Energien, die unsere Körperfunktionen regulieren, steuern unser Immunsystem, unsere Hormone und alles andere, was uns am Leben hält. Diese Energien besitzen eine erstaunliche Intelligenz und sind viel schlauer als unser Intellekt, wenn es um die Erhaltung unsere Gesundheit und um die Genesung nach einer Krankheit geht. Wir können Energien mobilisieren, damit Körper und Geist in Bestform bleiben. Das Ziel der Energiemedizin ist das Wiederherstellen des inneren Gleichgewichtes. Was sie bewirkt ist ein gesunder Energiefluss sowie Balance und Harmonie innerhalb des Körperenergiesystems.

Wir kennen verschiedene Energiesysteme im Körper, wie zum Beispiel das Meridiansystem und die 5 Elemente aus der Alten Chinesischen Medizin, die Aura, die Strahlenden Bahnen und mehr. Wir widmen uns heute dem Energiesystem der 7 Hauptchakren, den Energiewirbeln entlang unsere Wirbelsäule.

CHAKREN als Wahrnehmungsorgane



Was sind die Chakren?

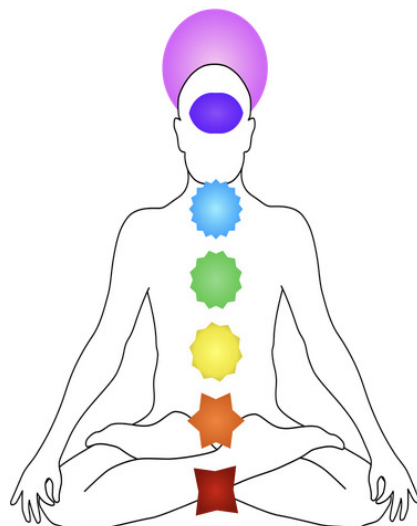
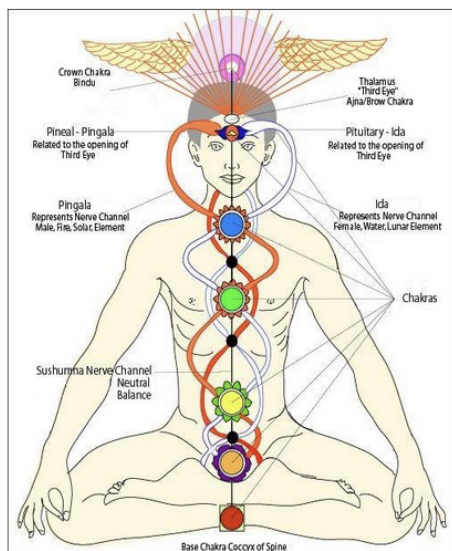
Chakren sind wichtige Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper. Sie bestehen aus konzentrierter und wirbelnder Energie. Die sieben Hauptchakren des menschlichen Körpers liegen entlang der Wirbelsäule bis hinauf zum Schädeldach. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen. Wie die physischen Organe stehen auch die Chakras miteinander in Verbindung und sorgen für optimale Gesundheit. Wie deine Leber oder dein Herz hat jedes Chakra ein Zuhause und eine besondere Aufgabe und nimmt eine spezifische Rolle bei der Unterstützung und Steuerung des Funktionierens des physischen Körpers und seiner Organe, ein. Jedes Chakra hilft auch bei der Regulierung bestimmter Hormone, die Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen.

Die Chakren tragen frische Energie in den Körper und transportieren stagnierende Energien aus dem Körper heraus. Die Chakren dienen als Transformationszentren, in denen die aufgenommene Energie gesammelt, umgewandelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt wird. Neben dem Transport von Energie sind die sie eine Art Energieverarbeitungsanlagen. Sie registrieren, sortieren und speichern Energien, die Informationen über deinen Körper, deine Emotionen und deinen Lebensweg enthalten.

Deine Geschichte

Deine Chakren erzählen deine Geschichte. Zusätzlich zur Bewegung und Verarbeitung von Energie speichern sie energetische Abdrücke deiner Erlebnisse. Sie sind wie Aktenschränke für bedeutsame Erinnerungen. Erinnerungen werden sicherlich in Ihren Neuronen gespeichert, aber sie werden auch in deinen Chakren gespeichert. Ein energetischer Abdruck jedes emotional oder physisch bedeutsamen Ereignisses, das du erlebt hast, wird in deinen Chakren aufgezeichnet. Jedes Chakra verkörpert ein bestimmtes Thema und verschlüsselt einen Teil deiner persönlichen Geschichte, der mit diesem Thema in Verbindung steht.

Wir können die Chakren mit bestimmten Techniken aktivieren und harmonisieren. Dies hat positive Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit, auf unsere Stabilität und innere Ruhe.



Die 7 Hauptchakren



1. Wurzelchakra [Muladhara, mul «Wurzel», adhara «Stütze»]

Dieses Chakra liegt an der Basis der Wirbelsäule. Hier entspringen auch Nadis, die feinstofflichen Kanäle, in denen die Lebensenergie durch den ganzen Körper transportiert wird. Dem Wurzelchakra sind der Selbsterhaltungstrieb sowie der Lebenswille zugeordnet. Es steht für den Drang zum Leben.

2. Sakralchakra [Svadhithana, sva «Selbst», adhithana «Wohnsitz»]

Der Sitz des zweiten Chakras ist unterhalb des Nabels, direkt vor der Wirbelsäule. Hier im Beckenbereich, wo das wässrige Element Zuhause ist, entsteht Leben. Es ist die Quelle deiner Unschuld, Begeisterung und Leidenschaft. Dieses Chakra befasst sich mit Lust, Begierde, Sinnlichkeit und Kreativität.

3. Solarplexuschakra [Manipura, mani «Juwel», pura «Stadt», Es handelt sich um die leuchtende, prächtige Stadt der Juwelen, den Ort des Leuchtens. Dort bekommen wir die Energie her, mit der wir auf unserem Weg vorangehen.]

Dein Solarplexus Chakra ist der Sitz deines Egos, deines Willens und deines Selbstwertgefühls. Dieses Chakra beschäftigt sich mit deiner Identität. ‚Wer bin ich auf dieser Welt‘ und ‚So will ich gesehen werden‘. Dieses Chakra verkörpert Logik, Urteilsvermögen, Struktur, Verantwortlichkeit und Unterscheidungsvermögen.

4. Herzchakra [Anahata «unbeschädigt, heil» Nach vedischem Denken ist die Seele göttlich, vollkommen und nicht veränderbar.]

Beim Herzchakra geht es um Liebe, um das Geben und Empfangen von Liebe im gleichberechtigten Austausch. Es geht um Liebe und Mitgefühl für sich selbst sowie um Liebe und Mitgefühl für andere und die Welt. Es befasst sich auch mit der Fähigkeit, Liebe zu empfangen, von anderen und von der Natur.

5. Halschakra [Vishuddha «Zentrum bzw. Rad (Chakra) der Reinheit »]

Das fünfte Chakra ist das wichtigste Zentrum des Ausdrucks und der Kommunikation und verbindet alle Chakren. Es bewegt Energie vom sechsten und siebten Chakra nach unten und vom ersten, zweiten, dritten und vierten Chakra nach oben in das Halschakra.

6. Stirnchakra [Ajna «wahrnehmen»]

Dies ist dein sechstes Chakra, das ‚dritte Auge‘. Dein Fenster in den nicht-physischen Bereich des Lebens. Das Zuhause deiner Einsicht und Vorstellungskraft. Dieses Chakra befasst sich mit der Wahrnehmung der belebenden Kraft in der gesamten Schöpfung und der Schaffung von Ideen für das unendliche Bewusstseinsfeld.

7. Kronenchakra [Sahasrara «Leere, Wohnsitz ohne Stützen, tausendblättrig»]

Das Kronenchakra ist deine direkte Verbindung mit der Quelle allen Seins. Es befasst sich mit dem großen Bild, dem kosmischen Verständnis, dass alles Leben in seinen manifesten Formen einfach Facetten der einen Lebenskraftenergie ist, die sich auf unendliche Weise ausdrückt. Es ist unsere Verbindung zur spirituellen Natur. In diesem Chakra löst sich die individuelle Persönlichkeit in der Essenz des Alls auf.



Verbindungs- und Balanceübungen

1. Die Flamme herunterdrehen

1. Stelle dich aufrecht hin und lege die Hände mit gespreizten Fingern auf die Oberschenkel. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lass die Arme zur Seite schwingen und führe sie über dem Kopf zusammen, bis sich die Fingerspitzen beider Hände berühren.
2. Senke beim Ausatmen (optional mit Ton) die Daumen auf den Scheitel ab. Halte die Position und atme tief ein.
3. Führe beim Ausatmen die Daumen zwischen die Augenbrauen. Halte die Position und atme tief ein.
4. Führe beim nächsten Ausatmen die Daumen auf dein Brustbein zwischen den Brüsten. Halte die Position und atme tief ein.
5. Beim Ausatmen führe die Daumen hinunter bis zum Bauchnabel und bilde darunter mit den Fingern ein Dreieck, wobei du die Hände flach auf den Bauch legst. Beim nächsten tiefen Atemzug beugst du dich nach vorne und lässt die Hände dabei sanft auf der Beinvorderseite nach unten gleiten und dann herunterhängen.

2. Belt Flow

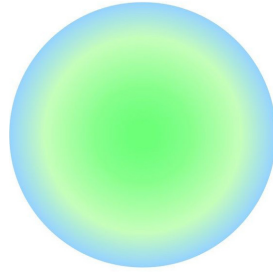
1. Massiere recht uns links der Wirbelsäule auf der Höhe des Bauchnabels. (Mingmen Punkt)
2. Bringe deine Hände mit gespreizten Fingern und soweit es geht über die gegenüberliegende Taille (in Richtung Mingmen).
4. Ziehe deine Hände von der Rückseite des Körpers nach vorne und ganz über den Bauch und Bauchnabel auf die gegenüberliegende Hüfte.
5. Ziehe deine Hände erneut von der Rückseite nach vorne, aber gleite nun einmal oberhalb und beim dritten Mal unterhalb des Bauchnabels durch auf die gegenüberliegende Seite.
6. Nach dem letzten mal (du kannst die Bewegung mehrmals wiederholen) gleitest du mit den Händen an dem Bein herunter und streichst über die Füße weg.
7. Auf der anderen Seite wiederholen.

3. Reißverschluss

1. Lege eine oder beide Hände auf das Schambein und fahre mit der Einatmung langsam der Mittellinie entlang nach oben bis zur Unterlippe.
2. Schliesse hier mit einem unsichtbaren Schlüssel den Reißverschluss zu und werfe diesen über dem Kopf in die Luft. Wiederhole diese Übung dreimal.

4. Hook Up

1. Leg den Mittelfinger einer Hand auf das dritte Auge (zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel) und den Mittelfinger der anderen Hand in den Bauchnabel.
2. Drück mit jedem Finger vorsichtig nach innen und ziehe sie dann nach oben. Nimm hier mind. 5 – 6 Atemzüge, ein durch die Nase, aus durch den Mund.
3. Oftmals wirst du dabei unwillkürlich tief seufzen und/oder gähnen. Das zeigt, dass die Energien sich ‚angeschlossen‘ haben.



5. Chakra-Meditation

Dies ist eine wunderbare Methode, um die verschiedenen Chakren kennenzulernen. Setze dich für diese Übung bequem hin. Beginne, indem du deine Hände übereinander auf den Bereich des Wurzelchakras legst (beim Dammbereich) und konzentriere dein Bewusstsein und deine Aufmerksamkeit darauf. Bleib mindestens zwei bis drei Minuten bei diesem Chakra und nimm einfach nur wahr. In der dritten Minute kannst du bewusster in dieses Chakra ein- und ausatmen. Fahre so mit dem nächsten Chakra weiter, bis zum siebten Chakra, wo du die Hände übereinander auf den Kopf legst.

TAG 2

Notizen und meine wichtigsten Erkenntnisse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....