

Bis in die Fingerspitzen ein Gefühl für Energie

Chakren öffnen: Kraft schöpfen und Heilsames finden

Martina Schneider *im Magazin COMED*

Wer seine Chakren öffnet, öffnet sein Bewusstsein – und sich selbst für Erkenntnisse, wo genau er Stärken hat und wo Defizite hat, wo die Energie im Fluss ist, wo sie sich staut. Diese Art von klarer Diagnose ermöglicht schnellere Genesung.

Ein Selbstbild, das aus Erkrankung in Gesundheit führt, ist eine Komposition aus:

- Lebenseinstellung mit Verständnis für Zusammenhänge
- eigener Wertschätzung
- Vertrauen in die eigene Handlungskraft
- Entwickeln von Visionen, Zielen
- Überwinden einer Entfremdung vom Körper
- Lernen, mit Stressfaktoren umzugehen
- Veränderung lernen
- Anpassen an neue Situationen
- Erkenntnis, dass das Leben Bewegung ist und aus Phasen besteht
- Manager sein statt Opfer bedrohlicher Umstände
- Neugierig und interessiert sein an neuen Erfahrungen und Problemlösungen
- Hohem Engagement
- Fokus legen auf das, was schon da und gut ist, Gedanken des Reichtums
- Häufigem Gefühl der Dankbarkeit

Um zu komponieren, dafür braucht es Energie. Kraft schöpfen kann gut gelingen aus den eigenen Energiezentren, den Chakren.

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und wird mit „Rad“, „Kreisel“ oder „drehend“ übersetzt. Die Chakra-Lehre stammt aus der hinduistischen Religion. Sieben Haupt-Chakren gibt es in der Körpermittellinie, an der Grenze zwischen dem physischen und dem umhüllenden feinstofflichen Körper. Die Chakren sind wie eine Art Nervengeflecht, das mit einem Netzwerk feinsten Kanäle, den so genannten Nadis, verbunden ist – ähnlich den Meridianen, wie sie die Traditionelle Chinesische Medizin kennt.

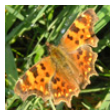
Entlang der Wirbelsäule liegen die drei Hauptkanäle: links strömt die weibliche, die Yin-Energie, rechts die männliche oder Yang-Energie und in der Mitte die harmonisch verbindende Energie. Jedes Chakra korrespondiert über die Nadis mit Organen, Drüsen, Geweben.

Fluss oder Stau? Je nachdem, was vorherrscht, funktionieren körperliche Systeme gut oder leidlich. Ob Energie fließen kann oder nicht, wirkt sich natürlich auch auf Denken, Befindlichkeit und Stimmung aus. Da kann es hilfreich sein, Chakren zu öffnen.

Wurzel- oder Basis-Chakra

Körpersystem: Knochen und Wirbel, Zähne, Dickdarm, Blut

Heilsame Farbe: Rot (Eine rote Farbrille aufsetzen oder ein Blatt Papier mit Rot bemalen)



Heilstein: Karneol, Koralle, Hämatit

Heilsames ätherisches Öl für die Duftlampe: Nelke, Rosmarin, Zeder

Mudra (Finger-Yoga): Die Spitzen von Daumen und Zeigefinger berühren sich, während man sich auf das Wurzel-Chakra zwischen Genitalien und Anus konzentriert.

Heilklang: LAM. Dieser wird dreimal während jedem von etwa zehn Ausatemzügen gesungen.

Sakral- oder Sexual-Chakra

Körpersystem: Becken, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase, Prostata, Lymphe

Heilsame Farbe: Orange (Eine orange Farbrille aufsetzen oder ein Blatt Papier mit Orange bemalen)

Heilstein: Calcit, Tigerauge, Topas

Heilsames ätherisches Öl für die Duftlampe: Bitterorange, Myrrhe, Sandelholz

Mudra (Finger-Yoga): Hände in den Schoß legen, die Handflächen sind nach oben gerichtet.

Die linke Hand liegt unten und berührt mit der Handinnenfläche die Rückseite der Finger der rechten Hand. Die Spitzen der Daumen berühren sich leicht, während man sich auf das Sakral-Chakra am Kreuzbein konzentriert.

Heilklang: VAM. Dieser wird dreimal während jedem von etwa zehn Ausatemzügen gesungen.

Solarplexus-Chakra

Körpersystem: Rücken, Bauchraum, verdauungstrakt, Milz, Vegetativum

Heilsame Farbe: Gelb (Eine gelbe Farbrille aufsetzen oder ein Blatt Papier mit Gelb bemalen)

Heilstein: Bernstein, Citrin, Turmalin

Heilsames ätherisches Öl für die Duftlampe: Anis, Kamille, Zitrone

Mudra: die Hände vor den Magen und etwas unter das Sonnengeflecht legen. Die Fingerspitzen liegen aneinander und zeigen vom Körper weg. Die Daumen werden gekreuzt, während die Finger **gerade** gehalten werden. Die Konzentration liegt auf dem Solarplexus-Chakra – an der r Wirbelsäule und etwas über dem Bauchnabel.

Heilklang: RAM. Dieser wird dreimal während jedem von etwa zehn Ausatemzügen gesungen.

Herz-Chakra

Körpersystem: Herz, Rücken, Brustkorb, Lungen, Kreislaufsystem

Heilsame Farbe: Grün

Heilstein: Aventurin, Jade, Smaragd

Heilsames ätherisches Öl: Jasmin, Rose, Vanille

Mudra: mit gekreuzten Beinen sitzen. Daumen und Fingerspitzen jeder Hand berühren sich.

Die linke Hand wird aufs linke Knie gelegt, die rechte vor den unteren Teil des Brustbeines.

Während man sich auf das Herz-Chakra an der Wirbelsäule in Höhe des Herzens konzentriert.

Heilklang: YAM.

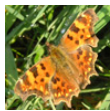
Kehlkopf- oder Hals-Chakra

Körpersystem: Hals, Nacken-Schulter-Bereich, Kiefer, Stimmapparat, Luftröhre, Bronchien

Heilsame Farbe: Hellblau

Heilstein: Aquamarin, Calcedon, Engelstein

Heilsames ätherisches Öl: Ingwer, Kampfer, Salbei



Mudra: Die Finger, nicht die Daumen, werden am Handinneren gekreuzt. Die Daumenspitzen berühren sich und werden etwas hochgezogen, so dass sich ein Kreis bildet, während man sich auf das Hals-Chakra konzentriert, das an der Unterseite der Kehle liegt.

Heilklang: HAM.

Stirn-Chakra oder Drittes Auge

Körpersystem: Gesicht, Sinnesorgane, Nebenhöhlen, Kleinhirn

Heilsame Farbe: Indigoblau

Heilstein: Lapislazuli, Saphir

Heilsames ätherisches Öl: Cajeput, Lemongras, Veilchen

Mudra: Die Hände werden vor den unteren Teil der Brust gesetzt, die Mittelfinger sind **gerade**, berühren sich an den Spitzen und zeigen vorwärts. Die anderen Finger werden gebogen und berühren sich an den oberen zwei Fingerknochen. Die Daumen zeigen zum Körper hin und berühren sich an den Spitzen, während man sich auf das Stirn-Chakra konzentriert – etwas über dem Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen.

Heilklang: OM.

Scheitel- oder Kronen-Chakra

Cave: Das Kronen-Chakra sollte erst geöffnet werden, wenn das Wurzel-Chakra kräftig und stark ist.

Körpersystem: Großhirn

Heilsame Farbe: Violett

Heilstein: Amethyst, Bergkristall, Mondstein

Heilsames ätherisches Öl: Lavendel, Rosenholz, Weihrauch

Mudra: Die Hände liegen vor dem Magen, die Ringfinger zeigen nach oben und berühren sich an den Spitzen. Die anderen Finger werden verschränkt, der linke Daumen liegt unter dem rechten, während man sich auf das Kronen-Chakra an der Oberseite des Kopfes konzentriert.

Heilklang: UOAEI.

Wer möchte, kann bei jedem Chakra das Mantra „San San Dschu Liu Ba Jao Wu“ sagen, mit dem die chinesische Heilzahl 3396815 aufgerufen wird. Diese Zahl kann man natürlich auch auf jedes Chakra malen oder auf die Körperstelle, die gerade Zuwendung braucht.

Eine andere Möglichkeit, um über Chakren im und Punkte am Körper Energie zu bekommen und auf die seelisch-geistige Ebene einzuwirken, sind Klopftechniken. Probieren statt studieren – spezielle Energiepunkte für die Psyche **sanft** etwa 20 Mal klopfen, vibrieren, massieren, drücken, reiben – oder einfach berühren und gleichzeitig summen für etwa 20 Sekunden:

- Kraft: auf dem oberen Drittel des Brustbeins
- Ruhe: Anfang der Augenbrauen
- Gelassenheit: Seitlich der Augen
- Zufriedenheit: Mitte der Jochbeine
- Souveränität: in der Kuhle unter der Nase
- Selbstachtung: in der Kuhle unter der Unterlippe



- Vertrauen: unter den beiden Vorsprüngen der Schlüsselbeine
- Hoffnung: unter den Armen und über den Achselhöhlen
- Flexibilität: unter den spürbar untersten Rippenbögen
- Selbstliebe: Kleinfinger-Nagelfalz, Innenseite
- Vergebung: Mittelfinger-Nagelfalz, Innenseite
- Selbstwertgefühl: Zeigefinger-Nagelfalz, Innenseite
- Demut: Daumen-Nagelfalz, Innenseite
- Dankbarkeit: Handrücken, zwischen Kleinfinger- und Ringfingersehne am Grundgelenk
- Freude: Die Handkante der einen mit den Fingern der anderen Hand beklopfen

Sinnvoll ist, das Gefühl, das man gerade vermisst, in der so genannten psychologischen Umkehr zu benennen, während man klopft, massiert oder summt, zum Beispiel: „Auch wenn ich kraftlos / ungeduldig / starr / undankbar bin, bin ich völlig in Ordnung“

Für Alfredo Dumitrescu, Arzt für Ganzheitliche Medizin in Hennef/Sieg, ist es empfehlenswert, zu klopfen, während man sich auf eine der folgenden Grundmotivationen konzentriert, die wiederum mit einem speziellen Chakra in direkter Verbindung stehen. Dies bedeutet für ihn:

Wurzelchakra: Die von Natur aus positive Grundeinstellung „Ich bin sicher“ wird gehemmt durch Angst vor Gewalt und Verletzung. (Satz zum Klopfen: „Auch wenn ich Angst vor Gewalt / Verletzung habe, bin ich völlig in Ordnung“)

Sakralchakra: Grundmotivation ist hier „Ich bin wertvoll“ und wird gehemmt durch fehlendes Selbstwertgefühl und sich nicht in der Gemeinschaft/Gesellschaft aufgenommen fühlen.

Solarplexuschakra: Grundmotivation ist hier „Ich habe immer von allem für mein Überleben ausreichend zur Verfügung“ oder „Ich bin immer reichlich genährt und versorgt“; sie wird gehemmt durch die Angst vor Hunger, Durst und Kälte / Existenzangst.

Halschakra: Grundmotivation ist hier „Ich bin kraftvoll und ich entscheide, was ich wirklich will. Und ich bin stark genug, das dann auch zu tun“; sie wird gehemmt durch Gefühle der Ohnmacht, Unterdrückung, Zwang.

Gary Craig, Vater der EFT-Klopfttechnik, fasst es zusammen: „Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung des körpereigenen Energiesystems.“ Ist das Energiesystem entstört, können aufbauende Gefühle fließen und Heilsames bewirken.