Chakrenbehandlungen

Der **Dreh** mit den Energien

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Aura sind unsere Energiezentren, die Chakren. Sie gelten als feinstoffliche Bindeglieder zwischen der körperlichen, astralen und kausalen Ebene. Behandelt man die Energiezentren gezielt, können Disbalancen ausgeglichen und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Beschreibungen zu diesen besonderen Energien stammen überwiegend aus Indien. In der alten indischen Kultursprache (Sanskrit) werden wir mit dem Chakra (= Rad) konfrontiert. Als Rad wurden diese Energiezentren deshalb bezeichnet, weil hellsichtige Menschen erklärten, diese Energiezentren hätten eine Drehbewegung wie bei einem Rad. Es gibt sieben Hauptenergiezentren, die unseren Körper mit Energie versorgen. Diese sitzen körpernah von unserem Rumpf nach oben hin bis zum Kopf und haben ihre Öffnungen sowohl nach vorne als auch nach hinten. Dabei hat jedes Chakra seine eigene Schwingungsfrequenz und repräsentiert einen ganz bestimmten Lebensbereich, in dem sich unsere Gefühle zeigen. Jedes Energiezentrum will mit seinem jeweiligen Aspekt (seelisch, mental, spirituell) auch gelebt werden. Chakren gelten als feinstoffliche Bindeglieder zwischen der körperlichen, astralen und kausalen Ebene. Die Fußchakren z. B. hängen unmittelbar mit dem Wurzelchakra zusammen und die Handchakren stehen in direktem Zusammenhang mit dem Herzchakra. Über Hände und Füße kann der gesamte Organismus individuell stimuliert werden, mit dem Ziel, „Harmonie pur“ zu übertragen. Ganz wichtig ist hierbei ein achtsamer Umgang mit dem Kunden.

Energie-Paare

Obwohl die menschlichen Energiezentren jedes für sich gesehen autark arbeiten, sind sie dennoch auf unterschiedliche Art und Weise miteinander verbunden. Beispielsweise wird die aufsteigende Energie, auch als Kundalini-Energie bekannt, bildlich häufig als Schlange dargestellt. Sie beschreibt die Verbindung von der Basis (Wurzel) zum Scheitelchakra. Die Chakren sind untereinander auch gekoppelt. So bildet das erste mit dem siebten Chakra ein Paar, das zweite mit dem sechsten und das dritte mit dem fünften. Eine besondere Bedeutung hat das vierte Energiezentrum, das Herz-Chakra, das klassisch mit jedem anderen Chakra in Verbindung steht.

Energetisierende Bewegungs-Meditation

Wir kennen heute viele Meditationspraktiken und Bewegungslehren aus dem asiatischen Raum. Die Bedeutung der Chakren für Gesundheit und Energiezufuhr ist aber in Deutschland auch längst bekannt. Eine besondere Technik, um die Energie im Körper zum Fließen zu bringen, ist z. B. die „Chakrenbalance mit Körbler-Zeichen“. In der „Neuen Homöopathie nach Körbler“ kommen z. B. archetypische Heilzeichen wie der Sinus, das Ypsilon, das balkengleiche

Fotos: yellowj, Malbert, Dmitry Ersler/Fotolia.com

Kreuz sowie der 4-Strich mithilfe von Mudras (einfache Handgesten) zum Einsatz, mit dem Ziel, Blockaden im menschlichen Energiesystem sanft zu lösen. Diese Übungen können Sie einer Massage voranstellen, oder diese damit energiereich ausklingen lassen. Diese alltagstaugliche Methode können Sie aber auch Ihren Kunden als step by Stepp-Selbsthilfe mit nach Hause geben. Praxisbeispiele finden Sie in dem auf Seite 28 genannten Handbuch.

Ganzheitlicher Anspruch

Chakrenarbeit ist Harmoniearbeit, Disbalancen sollen ausgeglichen und der Körper soll wieder in eine ganzheitliche Balance gebracht werden, indem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Ein ganzheitlicher Anspruch zur Harmonisierung sind die Reflexzonen sowie eine spezielle Massage der Chakren in Form der Energieaktivierung. Diese setzt zum einen Grundlagenwissen der Fußreflexzonenmassage voraus und ermöglicht gleichzeitig einen direkten Zugang zur körperlichen sowie zur geistigen Ebene des Kunden. Energiemassagen können präventiv wirken und eigenen sich auch zur Früherkennung von Erkrankungen. Genau da, wo die Schulmedizin nicht weiter kommt, z. B. bei chronischen als auch psychosomatischen Leiden, kommt die Energie-Massage zum Tragen.

Praxistipp

Positive Schwingungen

Bieten Sie Ihrem Kunden einen einfachen Praxistipp zur Erzeugung positiver Schwingungen an und kommunizieren Sie folgendes: Es ist wichtig, dass er seine eigene Wahrnehmung schult und auch trainiert. Das geht ganz gut, indem man z. B. an einer Pflanze riecht und den Duft voll und ganz in sich aufnimmt, ein Bild eingehend betrachtet oder einen Edelstein in die Hand nimmt und der Energie in den einzelnen Körperzonen nachspürt. Diese kann sich durch Wärme und ein damit verbundenes Kribbeln äußern. Auch das Hineinspüren in eine bestimmte Musik kann regelrecht gelebt werden, mit dem Ziel, die Saiten in sich zum Schwingen zu bringen. Das Ergebnis: die Lebenssymphonie mit vollendeter Harmonie. All diese Übungen zur Harmonisierung der Chakrenfelder bewirkt mit der Zeit auch eine positive Veränderung im Bewusstsein, die die Wahrnehmung verändert.

Angenehme Düfte für positive Schwingungen

Die Basis stärken und über die Füße neue Antriebselemente finden

Die Füße als Basis

Füße sind unsere Basisstation, unsere Wurzeln. Tagtäglich sind wir dank ihnen unterwegs und sie müssen viel leisten und schmerzen oft. Schmerzen zeigen, dass in einem Teil des Körpers eine Störung vorliegt. Unsere Schwingung ist gestört. Jeder Gedanke (negativer oder positiver Art) ist in seiner Urform eine Schwingung; durch sie kommunizieren wir. Positive Gedanken erhöhen die Schwingung in jeder einzelnen Zelle. Sie sind die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Das bedeutet, Ihr Kunde ist maßgeblich daran beteiligt und gleichzeitig dafür verantwortlich, sich positiv zu positionieren und zwar von Kopf bis Fuß. Positive Schwingungselemente für Füße sind z. B. Barfußgehen auf natürlichem Untergrund wie Erde, Sand, Wiesen, um so immer wieder Kontakt zu Mutter Erde zu halten.

Chakra-Aktivierung mit Yin und Yang

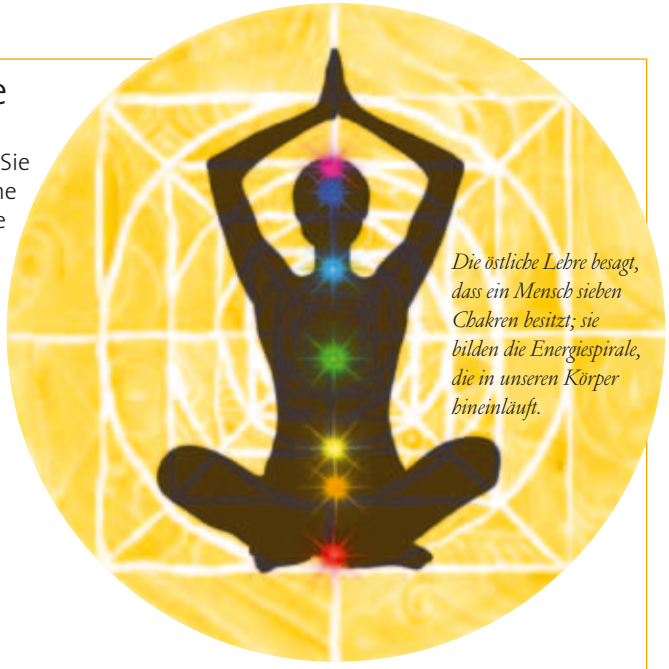
Im Gegensatz zur herkömmlichen Fußreflexzonenmassage, bei der der Massageeinstieg über den Solarplexus (Nabelchakra) erfolgt, beginnt man bei einer Chakra-Energie-Massage stets mit dem Herzchakra. Die Problematik „es liegt mir etwas auf dem Herzen“ ist Thema und wie könnte man den Gefühlbereich intensiver öffnen als über das Herzchakra. Um das Yin und Yang Prinzip zu wahren und um eine Ausgewogenheit in der Entwicklung der Chakren herzustellen, wird immer im Wechsel ein unteres mit einem oberen Chakra aktiviert.

>>

Edelsteine als Zuordnungselemente

Sofern Sie bereits mit Edelsteinen arbeiten, können Sie jedem Chakra einen Edelstein zuordnen und die Steine „von unten nach oben“ auf dieses Chakra legen. Hier einige Beispiele für die Belegung der sieben Hauptchakren:

Wurzelchakra – roter Jaspis
neue Antriebselemente finden
Nabelchakra – Carneol
Entscheidungsschwierigkeiten ausräumen
Solarplexus – Orangencalcit
Selbstfindungsprozesse in Gang bringen
Herz – Rosenquarz
Gefühlsprozesse überdenken
Hals – blauer Calcedon
Kommunikationsprozesse in Gang bringen/Rednerstein
Stirn – Sodalith
Glaubenssätze finden
Scheitel – Amethyst
Harmonische Inspiration oder inspirierende Harmonie



Die östliche Lehre besagt, dass ein Mensch sieben Chakren besitzt; sie bilden die Energiespirale, die in unseren Körper hineinläuft.

Ganz wichtig

Die Abnahme der Steine erfolgt in entgegen gesetzter Richtung, also von „oben nach unten“. Bleiben Sie mit dem Kunden im direkten Kontakt. Lassen Sie die Steine so lange liegen, bis Sie beim Kunden eine Reaktion erkennen, z. B. wenn aus einer Anspannung eine Entspannung wird und der Kunde dies mit einem Lächeln oder einem tiefen Atemzug belegt.

Von Herz zu Herz

Alle Chakren können mit einer Massage aktiviert werden. In der Herzchakra-Massage z. B. sollte der Kunde (behandelte Person) sich als Einstieg sein Herz gedanklich vorstellen und dies in einen warmen Rosaton einhüllen. Die Massage selbst erfolgt mit einem neutralen erwärmten Öl. Zusätzlich kann Rosenöl als Raumbedufter dienen. Begonnen wird am linken Fuß (Herzseite) mit einer ca. 2-minütigen Massage. Massieren Sie hierbei den Fußreflexzonenendpunkt des Herzens in sanften Kreisen mit leichtem Druck (liegt in der Fußmitte). Dann wechseln Sie zum anderen Fuß. Schwellungen und Verhärtungen weisen auf eine Blockade hin. Hierbei kann auch ein Edelstein, z. B. der Rosenquarz, der eine ideale Schwingung für das Herzchakra hat, mit einbezogen werden. Legen Sie diesen während der Massage in die Herzgegend des Kunden. Im Laufe der Massage wird der Kunde die Schwingung des Steines wahrnehmen, z. B. durch ein angenehmes Pulsieren. Diese Massage kann noch durch viele andere Elemente, z. B. „den Erdenton“ erweitert werden. Nähere Informationen zu der Chakra-Energie-Massage finden Sie im unten genannten Buch.

Harmonische Schwingungen

Diese zu übertragen, mit dem Ziel, alle Energien wieder ins Gleichgewicht zu bringen – dafür sind einfühlsame Bewegungen und achtsame Berührungen absolute Voraussetzung. Der Mensch als Ganzes steht im Mittelpunkt der Betrachtung mit all seinen Ängsten, Gefühlen, Wünschen und Hoffnungen. Energiearbeit ist mit einer hohen Verantwortung verbunden und gibt Einblick in das Tiefste des Menschen, sein Herz. Berühren Sie Ihre Kunden von Herzen, im Geben und Nehmen.

Die Autorin

Die Wellnessberaterin, Entspannungstrainerin und Inhaberin von Drehpunkt Fuß, **Ursula Maria Schneider** (IHK zertifiziert), arbeitet eng mit Fußpflegern, Kosmetikern, Podologen und der Industrie zusammen.

Praxistipp

Balance Hocker für die innere Mitte

Sie als Dienstleister sind meist immer der „Gebende“ und kommen vielleicht seltener in den Genuss einer Massage. Dennoch sollten Sie darauf achten, dass Ihre eigenen Energien im Fluss sind. Versuchen Sie es z. B. mit dem Balance-Hocker. Der Balance Hocker zur Chakra Balance, der auf dem Prinzip des „Yehudi Menuhin Balance-Hockers“ basiert, soll einen optimalen Ausgleich der körpereigenen Energien bewirken. Das konstruktionsbedingte, punktgenaue Sitzen soll eine automatische Korrektur in allen Bewegungsabläufen gewährleisten. Der Chakra-Hocker soll erden und zusätzlich das Fließgleichgewicht zwischen Kopf und Füßen aktivieren. Dazu gibt es Chakra-Kristalle zur Harmonisierung der Chakren.

Info www.balancehocker.de

Buchtipps

Chakra Energie Massage
Marianne Uhl
www.windpferd.de

Chakrenbalance
Mit Körbler-Zeichen in Bewegung
Ölwin H.Pichler
www.raum-und-zeit.com

Chakra Praxishandbuch
Kalashatra Govinda
www.suedwest-verlag.de

Foto: carlacastagno/Fotolia.com