



Zum „Energiesystem“ des Menschen

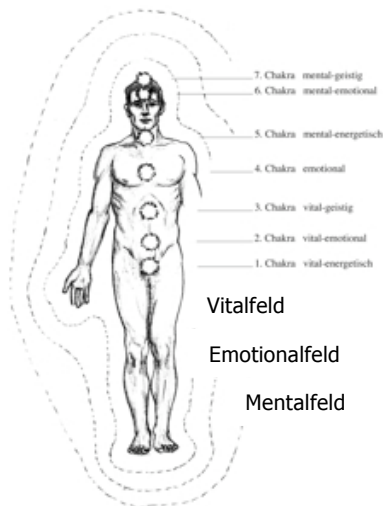
1 Lebensfelder des Menschen

Alles Lebendige bildet eine Atmosphäre um sich her.

Johann Wolfgang von Goethe

Bezogen auf die Tatsache, dass unsere seelisch-geistigen Aspekte nicht mit der physischen Grenze des Körpers enden, sprechen wir in diesem Zusammenhang von Bewusstseinsfeldern, die sich als Bewusstseinsausdruck des Menschen im Raum manifestieren. Als Informationsträger strahlen die Bewusstseinsfelder fortlaufend in den Raum aus, ob wir dies unterstützen oder nicht. Sie sind Schwingungsabdrücke (-felder) unserer körperlich-seelisch-geistigen Aktivitäten, in welchen sich unsere Emotionen und Gedanken widerspiegeln. Dieser Prozess verläuft in beide Richtungen, denn auch der Raum ist Träger von Informationsfeldern.

Das **Vitalfeld** versorgt den Körper mit vitaler und schöpferischer Lebenskraft. Es ist der Informationsträger für die Gestaltungskräfte des physischen Körpers und fungiert zudem als Übermittler von Impulsen aus dem Emotionalfeld und dem Geistkörper. Das Vitalfeld ist zudem das nichtstoffliche Ebenbild in das der Körper hineinwächst. Dem Vitalfeld entspricht in der Landschaft die vitalenergetische Dimension (Energienlinien wie Ley-Linien, Atmungspunkte, Kraftfokusse u.a.m.).



- Das **Emotionalfeld** bringt seelische und gefühlsbetonte Inhalte zum Ausdruck und speichert sie. Es steht in enger Beziehung zu unserem Herzen. Da auch Lebensräume und ihre Lebewesen einen Seelenkörper besitzen, läuft über die Ebene des emotionalen Feldes ein wichtiger Teil der Wahrnehmung und der Kommunikation mit dem Raum. Wir kennen den spontanen Augenblick der Sympathie, wenn wir einem Menschen begegnen, der uns vertraut ist. Emotionale Informationen bleiben im Raum und sind bedeutsam für

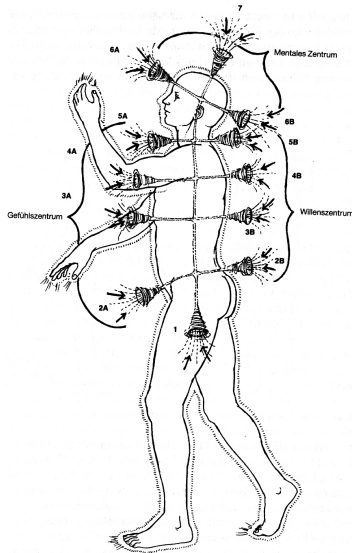
die Prägung der Raumatmosphäre.

Dem Emotionalfeld entspricht in der Landschaft die Seelenebene bzw. das elementare Bewusstsein der Landschaft.

- Das **Mentalfeld** repräsentiert die Emanation unserer geistigen Welt, unserer Gedanken und Ideen mit den rationalen sowie intuitiven Erkenntnissen. In ihm drücken sich die vielfältigen Ebenen und Möglichkeiten unseres Denkens aus. Von der Verarbeitung der sinnesbezogenen Wahrnehmung, zur Steuerung unserer Willenskraft bis hin zu der Art wie wir Denken. Dem Mentalfeld entsprechen in der Landschaft sakrale Orte wie z.B. Naturtempelbereiche.

2 Die Energiezentren (Chakren)

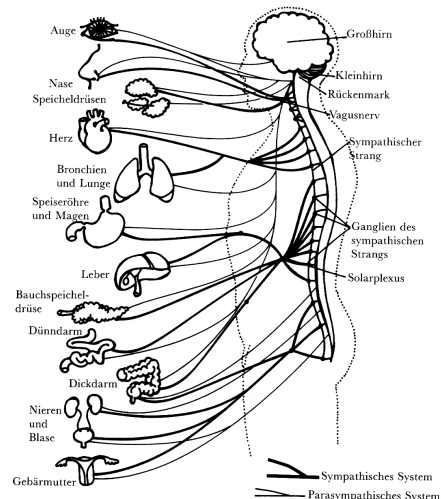
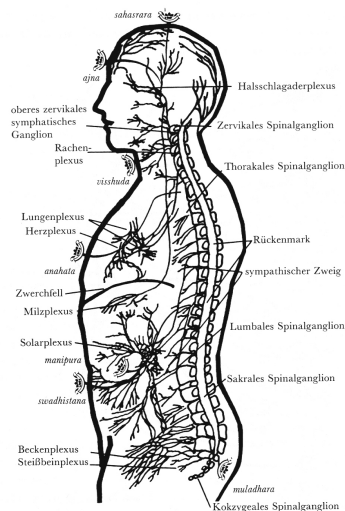
Das Wort *Chakra* leitet sich aus dem Sanskritwort für Rad ab und hat sich aus der Wahrnehmung der Chakren als sich drehender Energiezentren entwickelt. Von dieser Wahrnehmung ausgehend werden sie in Form von Blüten (Lotusblüten), aber auch als Trichter, deren Öffnungen in die Aura einmünden, beschrieben. Wir besitzen sieben Hauptchakren, die entlang der Wirbelsäule liegen und sich auf der Vorderseite sowie auf der Rückseite des menschlichen Körpers nach außen hin öffnen. Zusätzlich werden bis zu einundzwanzig Nebenchakren beschrieben, die über den gesamten Körper verteilt sind und von denen wichtige in den Zentren unserer Hand- und Fußflächen liegen.



Wir können uns die Chakren als pulsierende Energiezentren vorstellen, welche für die Erhaltung der Vitalität von entscheidender Bedeutung sind. Sie sind am Energiestoffwechsel des Menschen zwischen der persönlichen Aura und den zugehörigen Chakren beteiligt und stehen in ständiger Wechselbeziehung mit seiner Mitwelt. Vergleichbar der Funktion der Atmungsorgane dienen die Chakren der Aufnahme, der Abgabe, der Umwandlung und der Verteilung von Lebenskraft, die wir direkt über sie selbst und in Verbindung mit der Aura aufnehmen. Über die Nadis wird die Energie innerhalb der Chakren verteilt, und unser Hormon- und Nervensystem leiten diese Information weiter in den physischen Körper. Die Hypophyse, die Epiphyse (Zirbeldrüse), die Thymusdrüse und die Hisschen Zellen im Herzen haben hierbei eine wichtige Transmitterfunktion.

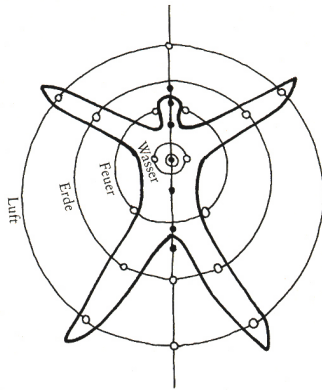
Abb.: Chakren nach Ann Brennan, 1987

Die nachfolgenden Abbildungen zeigen die Beziehung der Chakren zum Nerven- und zum Organsystem des Menschen.



Yin Chakren System des Menschen

Nach Marko und Ajra Pogacnik besitzt der Mensch zusätzlich zum yangbetonten vertikalen Chakrensystem ein yin-betontes Chakrensystem. Dieses steht in Beziehung zu den vier Elementen und baut sich holonartig rund um das Herzzentrum bis zu den Hand- und Fußchakren kugelförmig auf.



Herzraum (Herzchakra):	Wasser
Hüftgelenk-Stirnbereich (Chakren):	Feuer
Knie- und Ellbogengelenke (Chakren):	Erde
Hand- und Fußchakren:	Luft

Abb.: Marko Pogacnik

Die enge Beziehung zwischen der Aura und den Chakren zeigt sich in gemeinsamen inhaltlichen Aspekten. Die informationsmäßige Entsprechung liegt in der direkten Verbindung zwischen dem Vitalfeld und den ersten drei Chakren, zwischen dem Emotionalfeld und dem vierten Chakra und zwischen dem Mentalfeld mit dem fünften, sechsten und siebenten Chakra. Zudem wiederholen sich die Informationen des Vital-, Emotional- und Mentalfeldes in den ersten und den letzten drei Chakren auf einer untergeordneten Ebene.

Vitalfeld

vital-energetische Information	1. Chakra
vital-emotionale Information	2. Chakra
vital-geistige Information	3. Chakra

Emotionalfeld

emotionale Information	4. Chakra
------------------------	-----------

Mentalfeld

mental-energetische Information	5. Chakra
mental-emotionale Information	6. Chakra
mental-geistige Information	7. Chakra

Die Zusammenfassung gibt einen Überblick zu den wichtigsten Aspekten und Entsprechungen der sieben Hauptchakren. Jedes einzelne Chakra repräsentiert ein geistiges Prinzip und ein Handlungsprinzip, welches über die Naturerfahrung spürbar wird. Die Lage der Chakren im Körper stellt einen örtlichen Bezug zum physischen Körper her. Die Zuordnungen zu bestimmten Organen, endokrinen Drüsen und Sinnen beschreiben ebenfalls körperliche Entsprechungen. Die Farben der Chakren und ihre Bedeutungen wurden bis heute einheitlich beschrieben und entsprechen den Regenbogenfarben.

Wurzel- oder Basis-Chakra (1)

<i>Lage:</i>	Steißbein
<i>Farbe:</i>	Rot
<i>Prinzip:</i>	körperliche Kraft, Fortpflanzung, Wachstum, Entwicklung, Stärke, Mut, autonome Körperfunktionen, Erdverbundenheit, körperlicher Wille zum Sein, Lebenswille
<i>Organe:</i>	Wirbelsäule, Knochen, Beine, Darm und Blut
<i>Drüsen:</i>	Nebennieren
<i>Natur:</i>	Erde, Morgenrot, Abendrot, Bewegung und körperlicher Kontakt zur Erde, die rote Farbe in der Natur, die Wurzeln der Pflanzen

Sakral- oder Milz-Chakra (2)

<i>Lage:</i>	zwischen Solarplexus- und Basischakra, auf der Höhe des zweiten und dritten Lendenwirbels
<i>Farbe:</i>	Orange
<i>Prinzip:</i>	Gefühlswelt, Fluss des Lebens, körperliche Liebe, <i>schöpferische Fortpflanzung des Seins</i>
<i>Organe:</i>	Fortpflanzungsorgane, Nieren, Verdauungsorgane, alles Flüssige im Körper
<i>Drüsen:</i>	Keimdrüsen, Eierstöcke, Prostata, Hoden
<i>Natur:</i>	Mondlicht, alle Formen von Wasser, Regen, feuchte Luft, Nebel, die orange Farbe in der Natur

Solarplexus-Chakra (3)

Lage: zwei bis drei fingerbreit oberhalb des Nabels
Farbe: Gelb bis Goldgelb
Prinzip: persönliches Sein und Ausdruck im Leben, In-der-Mitte-Sein, das körperliche Zentrum
Gestaltung des Seins
Organe: vegetatives Nervensystem, Leber, Magen, Galle
Drüsen: Bauchspeicheldrüse (Leber)
Natur: Das Licht der Sonne, die gelbe Farbe in der Natur, die Sonnenblume, das goldene Kornfeld, die vitalenergetische Dimension der Landschaft

Herz-Chakra (4)

Lage: im Zentrum der Brust, auf der Höhe des körperlichen Herzens
Farbe: Grün, Rosa
Prinzip: allumfassende Liebe, das verbindende Prinzip zwischen Himmel und Erde, Hingabe an das Leben, Gegenwart, Sitz der Seele, *Hingabe an das Sein*
Organe: Herz (Kreislauf), Lunge, Haut, Hände
Drüsen: Thymusdrüse
Natur: der Baum als Symbol der Verbindung zwischen Himmel und Erde, rosafarbener Himmel, die emotionale Dimension der Landschaft, Blüten

Hals-Chakra (5)

Lage: auf der Höhe des Kehlkopfs
Farbe: Hellblau
Prinzip: geistiger Ausdruck, Sprache, Kommunikation, Klang, *Freiwerden des Seins vom Ego*
Organe: Bronchien, Lunge, Kehlkopf, Hals (Stimme)
Drüsen: Schilddrüse, Nebenschilddrüse
Natur: blauer Himmel, Spiegelungen im Wasser, leichter Wellenschlag, das Rauschen der Blätter

Stirn-Chakra/Drittes Auge (6)

Lage: über der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen
Farbe: Indigoblau
Prinzip: intuitives Sehen, mitgebrachtes Wissen, innere Weisheit, himmlische Liebe, *Erkenntnis des Seins*
Organe: Kleinhirn, Nase, Ohren, Augen, Gesicht
Drüsen: Hirnanhangdrüse
Natur: Nachthimmel; das tiefe, blaue Meer; Stille und Tiefe

Kronen-Chakra/Scheitel-Chakra (7)

Lage: in der Mitte der Kopfoberseite (Scheitel)
Farbe: Violett
Prinzip: Verbindung zum Göttlichen, das rein Geistige, höheres Bewusstsein, *reines Sein*
Organe: Schädel, Großhirn
Drüsen: Zirbeldrüse
Natur: erhabene Landschaftspunkte wie Berggipfel, Landschaftskoordinationspunkte

3 Übungen zu den Lebensfeldern und Chakren

Beim Erspüren der Aura können wir uns einerseits auf das gesamte Feld konzentrieren, andererseits auch versuchen, unterschiedliche Feldqualitäten zu erspüren, welche sich auf die drei beschriebenen Aurafelder beziehen. Wenn wir mit den Übungen noch nicht vertraut sind, ist es besser, ein Gefühl für die gesamte Aura zu bekommen, wobei die Erfahrung zeigt, dass die körpernäheren Schichten leichter wahrnehmbar sind. Werden die Übungen konsequent und über einen längeren Zeitraum betrieben, wird sich die Wahrnehmung verfeinern, und die persönliche Feinfühligkeit für die Aura wird sich verstärken, wobei das emotionale Feld mit der damit verbundenen Herzensqualität in der Kommunikation mit der Landschaft und ihren Lebewesen am stärksten aktiviert wird.

Das eigene Energiefeld spüren

Übung

Wenn wir ein gutes Gefühl für unseren Körper bekommen haben, gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit in unser Energiefeld, welches unseren physischen Körper umgibt. Das heißt, wir spüren über unseren Körper hinaus und versuchen die von uns ausgehenden und uns umgebenden Bewusstseinsqualitäten zu fühlen. Dabei können wir uns innerlich folgende Fragen stellen: Wie empfinde ich mein Energiefeld? Wo fühle ich eine stärkere Präsenz meines eigenen Kraftfeldes? Stärker auf der Vorderseite meines physischen Körpers oder stärker im Rücken- oder Seitenbereich? Stärker links oder rechts von meinem Körper? Wie weit strahlt mein Energiefeld von meinem physischen Körper ab? Unsere Aura soll den physischen Körper gleichmäßig umgeben. Ich habe bei den Menschen, die mit mir zusammen diese Übung durchgeführt haben, immer wieder festgestellt, dass sich der Großteil unseres Energiefeldes und damit auch der gesamten Lebenskraft vor dem Körper befindet. Es scheint, als würden wir stärker auf die Zukunft, auf das, was vor uns liegt, ausgerichtet sein und weniger im Hier und Jetzt, im Zentrum leben.

Eine ungleiche Verteilung zwischen links und rechts entspricht einer Unausgewogenheit der beiden Gehirnhälften (die rechte Körperseite entspricht der linken Gehirnhälfte und die linke Körperseite der rechten). Wenn wir den Großteil der Energie im Rücken spüren, könnte dies bedeuten, dass wir zu sehr vergangenheitsbezogen sind.

Die Lebenskraft zwischen den Handflächen spüren

Übung

Wir setzen uns mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Sessel und stellen beide Füße so auf, dass wir guten Bodenkontakt haben. Nun halten wir beide Handflächen in einem Abstand von 5–12 cm einander gegenüber, gehen mit unserer Aufmerksamkeit zu unseren Handflächen und dem dazwischen liegenden Raum und beginnen diesen Zwischenraum zu erweitern und anschließend wieder zu verengen. Können wir das Kraftfeld zwischen unseren Händen spüren, und wie fühlt es sich an? Spüren wir einen kleinen Widerstand oder auch ein Gefühl der Wärme?

Wie bei der zuvor angeführten Übung ist es wichtig, Geduld zu haben und die Übung immer wieder zu wiederholen. Wenn wir Erfahrung gesammelt haben, können wir versuchen, die unterschiedlichen Auraschichten, vor allem das Vitalfeld (2–3 cm Abstand) und das Emotionalfeld (7–10 cm Abstand) zu erspüren.

Reinigen der körpereigenen Energiefelder

Übung

Wenn wir unsere Bewusstseinsfelder klären möchten, können wir dies über eine geistig-visuelle und eine entsprechende gefühlsmäßige Vorstellung durchführen. Diese Übung kann im Stehen, aber auch im Sitzen, in Innen- sowie Außenräumen durchgeführt werden. Wir schließen unsere Augen und versuchen innere Ruhe zu erlangen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung konzentrieren. Anschließend lassen wir über eine gedankliche und emotionale Vorstellung von oben her hell strahlendes violettes oder weißes Licht in unseren Körper und unsere Aura einfließen, als würden wir uns innerlich und äußerlich mit der entsprechenden Farbe duschen. Um die Visualisierung des weißen Lichtes zu unterstützen, können wir uns das strahlende Licht der Sonne vorstellen. Wir fühlen dieses Licht und führen es vom Scheitel gleichmäßig und langsam durch unseren gesamten physischen Körper und die Informationsfelder hinab bis zu unseren Füßen, wo es wieder austritt. Wir halten dabei unsere Aufmerksamkeit so lange bei dieser Vorstellung, bis wir unseren ganzen Körper von violetterem oder weißem Licht durchflutet empfinden. Während der gesamten Übung ist es notwendig, die gedankliche Vorstellung mit einem entsprechenden Gefühl zu begleiten. Diese emotionale Vorstellung durchdringt den physischen Körper und verstärkt die Wirksamkeit der Übung wesentlich. Mit einer innerlichen Danksagung an die reinigende Kraft des Lichtes kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit zurück zu unserer Atmung, spüren, wie sich unser Bauch hebt und senkt, und öffnen langsam wieder die Augen.

Diese Übung sollte in unser Alltagsleben integriert werden; wir können sie zum Beispiel in die morgendliche und abendliche Körperreinigung einbinden.

Stärkung des eigenen Schutzmantels

Übung

Wie unsere Haut unseren Körper umhüllt, so wird auch die Aura des Menschen durch eine Art Membran abgeschlossen. Diese hilft uns, unsere Bewusstseinsdimension abzugrenzen und dadurch die eigenen Bewusstseinsfelder zu definieren. Dabei handelt es sich nicht um eine undurchlässige „Schuttschichte“, sondern um eine durchlässige Membran, über die ständig Kommunikation mit der Außenwelt stattfindet. Wegen der energetischen und emotionalen Belastungen, denen wir auf Grund persönlicher Lernprozesse sowie zahlreicher zivilisatorischer Probleme gegenüberstehen, empfehle ich, diese Übung zusammen mit der zuvor beschriebenen Übung regelmäßig durchzuführen. Zum Beispiel am Morgen, vor dem Verlassen der Wohnung oder des Hauses.

Die Stärkung und Aktivierung des eigenen Schutzmantels hat nichts mit egoistischem Handeln zu tun, sondern hilft uns vielmehr, die eigene Zentriertheit zu wahren und besser in unserer eigenen Mitte zu ruhen. Da wir im Zuge der Wahrnehmung von Bewusstseinsqualitäten unsere eigenen Bewusstseinsfelder öffnen, ist es stets von Vorteil, vor dieser Wahrnehmung den eigenen Schutzmantel zu aktivieren, um in der eigenen Stabilität gut verankert zu bleiben und eventuelle für uns nicht förderliche Schwingungen abzuhalten. Ausgehend von der Körpermitte, vom Solarplexus (drittes Chakra) visualisieren wir ein Ei aus weißem Licht. Wir stellen uns vor, wie dieses Ei aus weißem Licht unseren Körper nach allen Seiten hin lückenlos umschließt und spüren dieser Vorstellung zugleich emotional nach. Dann legen wir außen über das weiße Licht eine ebenso lückenlose violette Lichthülle und bitten darum, dass wir geschlossen und geschützt sind. Auch in diesem Fall ist die emotionale Begleitung zusammen mit dem eigenen Vertrauen in die Qualität der Schutzwirkung von großer Bedeutung.

Die Wirkung der Übung können wir verstärken:

- durch die Verbindung mit der Erde. Wir tun dies, indem wir – wiederum über eine emotionale Vorstellung – wie ein Baum Wurzeln in den Boden wachsen lassen und die Verbindung zur Erde und die damit einhergehende Standfestigkeit aktivieren.
- durch das Begleiten der Übung mit einer persönlichen Handbewegung, welche die Vorstellung der Aktivierung des Schutzmantels und das damit verbundene Gefühl unterstützt.

Erspüren des Energieflusses – paarweise und in der Gruppe

Übung

Zwei Partner/innen sitzen einander gegenüber und berühren einander mit den Innenflächen ihrer Hände. In einer Gruppe stellen oder setzen sich die Menschen zu einem Kreis zusammen, und die TeilnehmerInnen reichen einander die Hände. Während der Übung schließen wir die Augen, konzentrieren uns auf unsere Lebenskraft und lassen sie im Kreis fließen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf unsere Handchakren, welche sich in den Handflächen befinden, und spüren, wie sich der Energieimpuls anfühlt. Im Anschluss an die Übung tauschen wir die dabei gemachten Erfahrungen untereinander aus.

In einem zweiten Durchgang können wir versuchen, nach dem Zusammenlegen unserer Handflächen den Fluss der Lebenskraft zu zweit bewusst zu steuern, indem wir ihn gedanklich anhalten, die Richtung ändern oder die Energie über beide Handflächen ausschicken beziehungsweise aufnehmen. Wir wechseln die Rollen und tauschen anschließend unsere Erfahrungen aus.

Führende Hände

Übung

Bei dieser Partnerübung setzen oder stellen wir uns einander gegenüber und mit geschlossenen Augen hin. Beide Handflächen werden im Abstand von fünf Zentimetern zu einander gehalten, ohne dass sie einander berühren. Nachdem wir einen guten Kontakt zum/zur Partner/in hergestellt haben, beginnt ein/eine Teilnehmer/in, seine/ihre Hand sehr langsam zu bewegen, wobei der/die Partner/in den Bewegungen folgt, ohne dass die Hände einander berühren. Nach einer entsprechenden Zeit werden die Rollen getauscht.

Die Aura-Abstrahlung wahrnehmen

Übung

Eine Person stellt sich ruhig hin, während sich die andere Person behutsam um sie herumbewegt, um herauszufinden, wie weit deren Aura abstrahlt. Dabei halten wir beide Hände offen – mit zum/zur

Partner/in gerichteten Handflächen – und bewegen uns behutsam auf unseren/unsere Partner/in zu und wieder weg. Wir versuchen seine/ihre Aura zu erspüren. Anschließend tauschen wir die Rollen und sprechen danach über unsere Wahrnehmung.

Chakrenmeditation

Übung

Diese Übung soll uns helfen, die persönliche Wahrnehmung bezüglich der eigenen sieben Hauptchakren zu sensibilisieren. Wie ich im theoretischen Teil dieses Abschnittes beschrieben habe, besitzt der Mensch sieben Hauptchakren, deren Lokalisation über den physischen Körper erfahrbar ist. Dabei ist es von Nutzen, wenn wir die theoretischen Aspekte bezüglich Lage und Farbe der einzelnen Chakren nachvollziehen können.

In der Übung wandern wir mit unserer Aufmerksamkeit durch unsere sieben Hauptchakren, um eine bewusste Beziehung zu ihnen herzustellen. Wir lesen uns die folgende Übung zuerst so genau durch, dass wir sie anschließend selbständig durchführen können, oder lassen sie uns vorlesen, damit wir dem Text in unserer Vorstellung mit der bewussten Erzeugung entsprechender innerer Bilder gut folgen können. Wir setzen uns danach so hin, dass wir für einen Zeitraum von 15–20 Minuten bequem und mit aufrechter Wirbelsäule sitzen können und den Boden mit beiden Fußsohlen gut berühren. Nun schließen wir die Augen und lenken die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung. In unserer Vorstellung atmen wir Ruhe ein und Unruhe aus, bis wir spüren, dass unser Körper und unser Geist zur Ruhe kommen. Wenn uns noch Gedanken durch den Kopf gehen, können wir diese über die Vorstellung eines Hauses mit offenen Fenstern aus unserem Kopf hinauslassen. Wenn gewisse Gedanken in unserem Kopf noch immer weiterkreisen, lassen wir sie zu und versuchen, uns sanft auf die folgende Chakrenmeditation zu konzentrieren.

Zu Beginn gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem *Basischakra* und stellen es uns in der Verlängerung unseres Steißbeins in Form einer geschlossenen Blüte vor (z. B. einer persönlichen Lieblingsblume). Langsam öffnen sich die grünen Kelchblätter, eine rote Blüte entfaltet sich, und wir können die Kraft spüren, die von dieser Farbe ausgeht. Wenn wir diese Vorstellung gut halten können, lassen wir die Farbe durch unseren gesamten Körper fließen und über ihn hinaus bis in unsere Aura. Wir sind von der Farbe Rot umhüllt und durchdrungen und halten dieses Bild für einen Augenblick. Danach ziehen wir die Farbe zurück ins Basischakra, in die Form der roten Blüte, welche sich langsam wieder zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Wir gehen weiter zu unserem *Sakralchakra*, das ca. 2–4 cm unter dem Nabel im Körper liegt, wo wir eine geschlossene Blüte vorfinden. Langsam öffnen sich die Kelch- und Blütenblätter zu einer wunderschönen orangen Blüte, deren Farbe liebevoll und samtig weich durch den Körper in unsere Aura strömt. Wir sind von der Farbe Orange umhüllt und durchdrungen und halten diese Vorstellung für einige Zeit. Danach ziehen wir die Farbe wieder in unser zweites Chakra zurück. Die orange Blüte schließt sich zu einer Knospe und wird zu einem kleinen grünen Punkt.

Nun wandern wir zu unserem *Solarplexuschakra*, zwei bis drei fingerbreit oberhalb unseres Nabels, wo wir uns eine Blütenknospe vorstellen, die langsam zu einer strahlenden gelben Blüte erwacht. Sie schickt sonnengelbes Licht in unseren gesamten Körper und unsere Felder. Wir sind von der Farbe Gelb umhüllt und durchdrungen und spüren ihre Strahlkraft und Wärme. Allmählich lenken wir die Farbe zurück zum Solarplexus, wo sie die Form einer gelben Blume annimmt, deren Blüte sich zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Unsere Reise geht weiter zu unserem Herzen, wo sich das *Herzchakra*, das Zentrum der Liebe befindet. Wir öffnen die grüne Knospe zu einer grünen beziehungsweise rosafarbenen Blüte, von der die Farbe Grün ausströmt und sich in unseren Körper und darüber hinaus ergießt. Wir sind von der Farbe Grün/Rosa ganz umhüllt und durchdrungen und schwingen uns ein in die Vorstellung der allumfassenden Liebe. Danach ziehen wir die Farbe langsam zu unserem Herzen zurück und formen sie zu einer rosa-grünen Blüte, die wir betrachten und langsam schließen, bis nur mehr ein kleiner grüner Punkt übrig bleibt.

Auf der Höhe unseres Kehlkopfes begegnen wir der nächsten Blütenknospe. Es ist unser *Halschakra*, welches sich voll Freude zu einer strahlenden hellblauen Blüte entfaltet. Die hellblaue Farbe strahlt in unseren ganzen physischen Körper und unsere Lebensfelder und erfüllt alles mit der Farbe Hellblau. Unter dem Eindruck dieses Bildes nehmen wir „Kommunikation“ als spezielle Qualität dieses Chakras wahr. Die Farbe fließt zurück ins Halszentrum, wo wir eine hellblaue Blüte sehen, welche sich langsam zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Im *Stirnachakra* über der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen treffen wir auf unser drittes Auge,

das Zentrum des intuitiven Sehens. Die Blütenknospe öffnet sich zu einer dunklen, indigoblauen Blüte. Langsam strömt die Farbe in unseren Körper ein und darüber hinaus und vermittelt uns ein Gefühl der Tiefe. Wir sind von der Farbe Dunkelblau umhüllt und durchdrungen und halten diesen Bewusstseinszustand für einige Zeit. Danach strömt das Indigoblau zurück zum Stirnzentrum formt sich zu einer dunkelblauen Blüte die sich zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird. Schließlich gehen wir mit unserer Vorstellung zum *Kronenchakra* welches sich am Scheitel auf unserem Kopf befindet. Die Knospe öffnet sich zu einer violetten Blüte, und wir spüren die Verbindung zum Himmel. Wir sind von der Farbe Violett ganz umhüllt und durchdrungen, und unser Körper sowie unsere Aura werden von dieser Farbe gereinigt. Wiederum nehmen wir diese Farbe mit einem Gefühl der Dankbarkeit zurück in die violette Blüte unseres Kronenchakras. Hier schließen wir auch diese Blume zu einer Knospe, die zu einem kleinen grünen Punkt wird, und verbleiben noch ein wenig in dieser Vorstellung.

Um die Meditation abzuschließen, gehen wir mit der Aufmerksamkeit zurück zu unserem Atem und verfolgen, wie wir ein- und ausatmen. Wir spüren unseren physischen Körper, unsere Füße, die fest auf dem Boden ruhen. Und wenn wir bereit sind, öffnen wir die Augen und strecken und dehnen unseren Körper. Wie auch bei den anderen Übungen ist es erforderlich, diese Meditation kontinuierlich zu machen. Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass es im Laufe der Zeit immer einfacher wird die gedanklichen Vorstellungen zu halten und dadurch ein Gefühl für die sieben Hauptchakren zu bekommen. Es ist eine zusätzliche Hilfe, wenn wir diese Übung in einer Gruppe machen können und unsere Erfahrungen dabei austauschen beziehungsweise uns selbst Notizen machen und so die Möglichkeit für eine persönliche Reflexion schaffen.

Kinesiologische Übung zum Ausgleich der beiden Gehirnhälften

Übung

Durch mehrmaliges tägliches Wiederholen dieser Übung ist es möglich, beide Gehirnhälften zu aktivieren und zu koordinieren. Wir stellen uns bequem und entspannt hin. Nun beginnen wir die Übung, indem wir das linke Knie hochheben und zugleich unseren rechten Ellbogen zum Knie führen, um es zu berühren. Anschließend stellen wir unseren linken Fuß wieder auf den Boden und heben unser rechtes Knie, um es mit unserem linken Ellbogen zu berühren. Wir versuchen im abwechselnden Heben unserer Knie einen Rhythmus zu finden steigern die Geschwindigkeit der Bewegungen und führen die Übung mindestens eine Minute lang aus.

Einstimmung auf das Herzzentrum

Übung

Diese Übung bietet die Gelegenheit, sich bewusst auf das universelle Intelligenzfeld der Erde und des Himmels (die seelisch-geistige Kraft) einzustimmen und beide Qualitäten im Intelligenzzentrum des eigenen Herzens zu verbinden.

Wir stellen uns, mit offenen oder geschlossenen Augen mit beiden Füßen (eventuell Barfuß) schulterbreit und gut auf den Boden. Unsere Knie sind dabei leicht gebeugt. Dies kann im Zimmer sein wäre aber besser unter freiem Himmel. Nun versuchen wir, aufrecht (locker, mit gerader Wirbelsäule) zu stehen und einen guten Kontakt zum Boden herzustellen. Wir lassen in Gedanken und im Gefühl von den Fußsohlen ausgehend, Wurzeln in den Boden hineinwachsen. Wir können uns dabei als Baum fühlen, der im Boden fest verwurzelt ist und eine weit ausladende Krone trägt.

Nachdem wir uns verankert haben, konzentrieren wir uns auf die Atmung und beobachten, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder zurückgeht. Wir können dieser Bewegung durch das Auflegen einer Hand nachspüren. Dabei atmen wir Ruhe ein und Unruhe (den Alltagsstress) aus. Indem wir uns nun vorbeugen, rollen wir unsere Wirbelsäule (die Gedanken gehen zu den Wirbeln) sehr langsam, Wirbel für Wirbel ab, bis die Hände den Boden berühren. Die Beine müssen dabei nicht gestreckt sein. Wir schöpfen nun gedanklich und gefühlsmäßig Kraft aus der Erde und bringen die Erdqualität zum Herzen. Diese Vorstellung können wir durch das visuelle Hochbringen einer der Erde entsprechenden Farbe (z. B. Dunkelgrün) unterstützen. Die Wirbelsäule richtet sich dabei Wirbel für Wirbel wieder auf. Danach legen wir beide Hände in der Höhe unseres Herzens auf den Brustkorb und verweilen einen kurzen Moment in dieser Gefühlsvorstellung des Kraftaufnehmens von der Erde.

Gedanklich und gefühlsmäßig verbinden wir uns mit dem Himmel. Wie der Baum bei der Photosynthese, nehmen wir das weiße Sonnenlicht auf und führen es mit beiden Händen über den Scheitel des Kopfes an der Vorderseite des Körpers entlang (Handflächen zum Körper) bis zu unserem Herzen, wo wir wiederum verweilen. Nun verbinden wir die Energie des Himmels gedanklich und

gefühlsmäßig mit der Energie der Erde und verbleiben währenddessen mit unserer Aufmerksamkeit im Zentrum des Herzens. Um diese Übung zu intensivieren, sollen wir sie mindestens dreimal hintereinander ausführen. Nach der abschließenden Verbindung von irdischer und himmlischer Kraft im Herzzentrum lassen wir beide Hände langsam nach unten sinken und gehen mit unserer Aufmerksamkeit zurück zur Atmung, spüren unseren Körper (öffnen die Augen) und beenden die Übung mit innerlicher Danksagung.

Die Übung kann auch ohne körperliches Abrollen der Wirbelsäule und Ausstrecken der Arme durchgeführt werden, indem wir in einer gefühlsgleiteten Vorstellung Erd- und Himmelskraft zu unserem Herzen bringen und sie hier vereinigen.

Aktivierung der Lebenskräfte

Aktivieren der Meridiane: Yin Richtung: Mit beiden Händen an der Innenseite den Körper aufwärts abklopfen. Yang Richtung: Den Körper an der Außenseite mit der Hand Abklopfen.

Zuerst die linke und dann die rechte Seite, je dreimal.

Nieren wärmen: Beide Handflächen kräftig gegeneinander reiben bis sie warm sind und dann auf die Nieren auflegen und das Wärmegefühl übertragen. Alles was die Nieren belastet lassen wir in die Erde fließen. Dabei leicht mit den Händen im Bereich der Nieren reiben.

Gesichts- und Kopfmassage: Mit beiden Handinnenflächen gefühlvoll über Gesicht und Kopf reiben.

Ohren knubbeln und massieren: Mit je einer Hand (Daumen gegen Finger) die Ohren zart massieren und ausreiben.

Genick lockern: Kopf nach vorne und seitlich kippen, ohne die Genickmuskulatur zu überdehnen.

Gelenke bewegen und aktivieren: Schulter, Ellbogen, Hand- und Fingergelenke kreisförmig (abwechselnd) in beide Richtungen bewegen. Gegengleiches Armschwingen. Ausgehend mit nach oben gestreckten Armen.

Becken kreisen: Kreisförmiges bewegen des Beckens mit den Händen unterstützen. In beide Richtungen.

Beine schwingen: Auf einem Bein stehen und jeweils das andere Bein im Kreis schwingen. Beide Seiten abwechselnd.

Kniegelenke bewegen: Auf einem Bein stehend, den Unterschenkel des anderen Beines bewegen und zugleich den Oberschenkel ruhig halten. Beide Seiten abwechselnd.

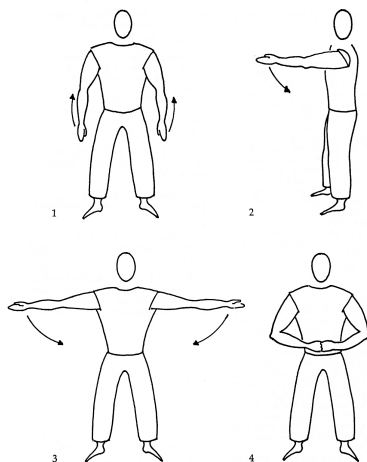
Fuß- und Zehngelenke: Einen Fuß hochheben und zuerst das Fuß und dann die Zehngelenke dehnen und bewegen. In beide Richtungen. Beide Seiten abwechselnd.

Augenmassage: Die Augen in einer Achterbewegung kreisen lassen.

Rücken ab- und aufrollen: Langsam rollen wir von oben unsere Wirbelsäule – Wirbel für Wirbel – achtsam ab. Wenn die Hände den Boden erreichen verweilen und richten uns langsam wieder auf.

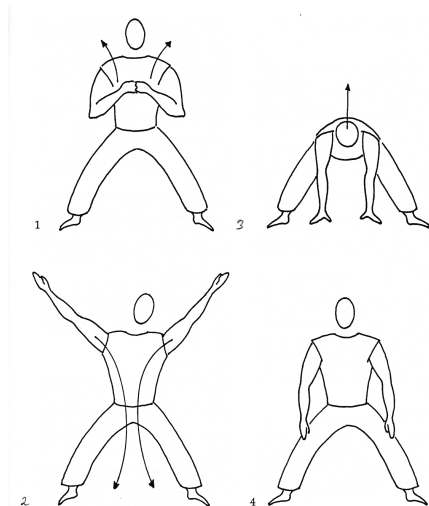
Den Wesensstern aus der eigenen Mitte strahlen lassen: Wir legen beide Hände auf den Solarplexus und aktivieren unsere persönliche Sonne. Sie beginnt zunehmend zu strahlen und füllt unseren Körper wie unsere Aura aus. Wir lassen nun den persönlichen Wesenskern nach Außen strahlen und fühlen dieser Vorstellung nach.

WYDA (Druiden) Übungen zur Aktivierung der Lebensfelder



Stärkung und Harmonisierung des Vitalfeldes: Wir stellen uns schulterbreit auf und richten unsere Füße 45° nach außen. Die Hände befinden sich seitlich am Körper (1). Im zweiten Schritt heben wir die Arme parallel vor dem Körper bis zur Waagrechten hoch. Die Handflächen sind zueinander gedreht (2). In einer fließenden Bewegung werden die Hände seitlich auseinandergeführt bis sie sich auf Schulterhöhe befinden. Wir atmen durch den Mund ein (3). Mit Beginn der Ausatmung schließen wir die Hände zu lockeren Fäusten und führen sie zum Bauchnabel wo sie sich zur Druidenfaust vereinigen (4). In dieser Stellung verbleiben wir einige Atemzüge lang. Abschließend lassen wir unsere Arme sinken, öffnen die Fäuste und schließen die Übung ab. Wir wiederholen die Übung drei Mal.

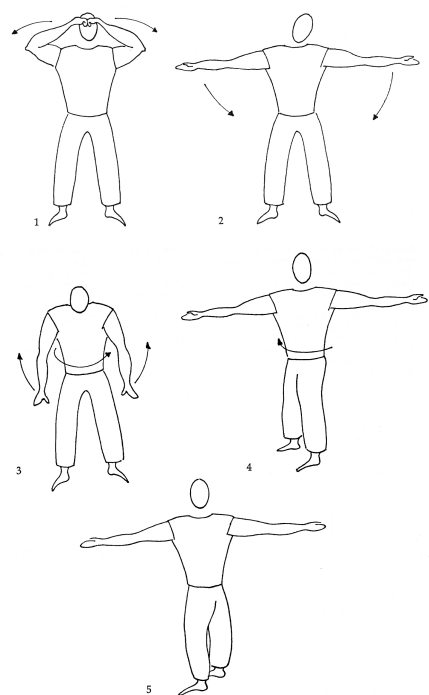
Stärkung und Harmonisierung des Emotionalfeldes



Wir spreizen unsere Beine soweit für uns angenehm ist und legen die Hände in der Druidenfaust vor unser Herzzentrum (Emotionalfeld) (1). Beim Einatmen heben wir unsere Arme über den Kopf, öffnen die Fäuste und blicken zum Himmel. Wir bleiben eine Weile stehen. Dabei atmen wir ruhig und richten unsere Aufmerksamkeit auf die Herzqualität der allumfassenden Liebe (2).

Mit tiefem Ausatmen lassen wir unsere Ängste und Sorgen los und übergeben sie dankend der Erde. Dabei senken wir unseren Oberkörper zur Erde und legen die Hände (Handflächen) auf dem Boden auf. In dieser Haltung verbleiben wir kurz (3). Danach richten wir uns wieder auf, schließen die Augen und bleiben einige Atemzüge so stehen (4). Wir wiederholen die Übung dreimal.

Stärkung und Harmonisierung des Mentalfeldes



Wir stehen mit leicht gegrätschten Beinen und halten unsere Hände, zur Druidenfaust geschlossen, vor das dritte Auge (Mentalfeld). Dabei stellen wir uns ein helles Licht vor, das sich über unseren Kopf ausbreitet (1). Danach lösen wir die Hände, breiten unsere Arme aus und legen den Kopf in den Nacken. Wir tönen die Silbe „TO“ bis all unser Atem verbraucht ist (2).

Nun senken wir die Arme zur Erde und senken den Kopf bis das Kinn die Brust berührt. Wir tönen „Ha“ (3).

Danach heben wir unsere Arme seitlich auf Schulterhöhe hoch, richten den Kopf wieder auf und drehen den Oberkörper nach links. Während der Drehung summen wir „M“ bis die Drehung abgeschlossen ist (4).

Nun drehen wir uns auf dieselbe Art mit „M“ nach rechts (5). Abschließend kommen wir in die Grundstellung zurück.

Übungen nach Schwarz, Schweppe und Pfau: Die Kraft der Druiden.