

Du und dein Körper - Teil 2

Im ersten Teil von „Du und dein Körper“ habe ich erläutert, wie du deinen physischen Energiekörper, reinigen und energetisieren kannst um deinen physischen Körper, deinen festen Körper, zu unterstützen.

Das Energiesystem des Menschen enthält außerdem **Energiezentren** (Chakren) - die du ebenfalls stimulieren bzw. harmonisieren kannst.



Was sind Chakren?

Das Wort CHAKRA stammt aus dem Sanskrit, wörtlich übersetzt bedeutet es: Rad, Diskus, Kreis

Die Chakren dienen im Energiesystem des Menschen als **Empfangsstationen**, **Transformatoren** und **Verteiler**.

Die 7 Hauptchakren, liegen entlang einer vertikalen Achse an der Körpermitte



Wurzel-Chakra

Farbe: **ROT**

Körperliche Zuordnung: Alles Feste, wie Wirbelsäule, Knochen, Muskulatur, Zähne, Nägel; Anus, Rektum, Dickdarm, Mastdarm, Enddarm, Prostata, Blut und Zellaufbau.

Bei einer einseitigen Betonung oder Fehlfunktion des Wurzelchakras kreist dein Denken und Handeln vorrangig um materiellen Besitz und Sicherheit, sowie um sinnliche Reize und Genüsse, wie beispielsweise gutes Essen, alkoholische Getränke, Sex usw. Was du begehrt, möchtest du dir einverleiben, ohne dabei an die Folgen zu denken. Zugleich kann es dir recht schwer fallen, offen zu geben und zu empfangen. Du hast die Tendenz, dich abzusichern und abzugrenzen. Das Nichtloslassen-können und Halten-wollen drückt sich auf der körperlichen Ebene nicht selten in Form von **Verstopfung und/oder Übergewicht** aus. Du übergehst unbewusst die Bedürfnisse anderer wie auch die deines Körpers nach gesunder und mäßiger Nahrung, genügend Ruhe und einer ausgeglichenen, harmonischen Lebensweise. Du reagierst in bestimmten Situationen leicht gereizt und ärgerlich, in extremen Situationen auch wütend und aggressiv. Die unbedingte Durchsetzung der eigenen Wünsche und Vorstellungen fällt ebenfalls in den Bereich eines gestörten Wurzelchakras. Wut, Ärger und Gewalt sind letztendlich Verteidigungsmechanismen, die auf einen Mangel an Urvertrauen hinweisen. Dahinter steht immer die Angst, etwas zu verlieren oder gar nicht erst zu bekommen, was dir Sicherheit und Wohlbefinden vermittelt.

Wenn dein Wurzelchakra harmonisch funktioniert, erfährst du Lebenskraft, Zufriedenheit, Stabilität und innere Stärke.

Es fällt Dir leicht, Deine Ziele in der Welt zu verwirklichen. Dein Leben wird von einem unerschütterlichen Urvertrauen getragen. Du erlebst die Erde als einen sicheren Ort, an dem Du alles bekommst, was Du brauchst: Zuwendung, Nahrung, Geborgenheit und Schutz. So öffnest Du Dich vertrauensvoll dem Leben auf dieser Erde und nimmst alles was es für Dich bereithält, dankbar an



Sakral-Chakra

Farbe: **ORANGE**

Körperliche Zuordnung: Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase; alles Flüssige wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma.

Eine Fehlfunktion des Sakral-Chakras äußert sich in Krankheiten oder Fehlfunktionen der oben genannten Körperbereiche. Sie hat häufig in der Pubertät ihren Ursprung. Die erwachenden sexuellen Kräfte rufen eine Verunsicherung hervor, da Eltern und Erzieher selten in der Lage sind, die richtige Handhabung dieser Energien zu vermitteln. Oft hat es auch bereits in der frühen Kindheit an Zärtlichkeit und körperlicher Nähe gemangelt. So kann es nun zu einer Verneinung, Zurückweisung der Sexualität kommen, wodurch der unbefangene Ausdruck deines schöpferischen Potentials verloren geht und die Energien sich auf ungeeignete Art und Weise äußern. Dies geschieht häufig in Form von übersteigerten sexuellen Phantasien oder einer unterdrückten Triebhaftigkeit, die sich von Zeit zu Zeit Bahn bricht. Eine andere mögliche Auswirkung besteht darin, dass du die Sexualität wie eine Droge gebrauchst. Auch hierbei wird ihr schöpferisches Potential nicht erkannt und fehlgeleitet. In beiden Fällen treten Unsicherheit und Spannungen gegenüber dem anderen Geschlecht auf. Dein sinnliches Empfinden ist verhältnismäßig grob und du hast die Tendenz, die Befriedigung der eigenen sexuellen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Vielleicht lebst du auch einfach nur in einer ständigen Sehnsucht nach einer erfüllenden sexuellen Beziehung, ohne zu erkennen, dass die Ursache, warum sich dieser Wunsch nicht verwirklicht, in dir selber liegt. Mit dem Verlust der Unbefangenheit und Unschuld im Umgang mit den sexuellen Energien verlierst du auch die Offenheit für den Ausdruck dieser Energien in der Schöpfung, für das Kräftespiel Yin und Yang und damit das kindliche Staunen über die Wunder des Lebens.

Die harmonische Funktion des Sakralchakras zeigt sich in einem natürlichen Fließen mit dem Leben und den Gefühlen. Du bist anderen Menschen und speziell dem anderen Geschlecht gegenüber offen und natürlich. Deine Gefühle sind ursprünglich, deine Handlungen kreativ. Sie befruchten dein eigenes Leben, wie auch das Leben anderer.



Solar-Plexus-Chakra

Farbe: **GELB**

Körperliche Zuordnung: Unterer Rücken, Bauchhöhle, Verdauungssystem, Magen, Leber, Milz, Gallenblase, vegetatives Nervensystem.

Bei einer einseitigen Betonung und Fehlfunktion des dritten Chakras möchtest du alles in deinem Sinn beeinflussen, deine innere wie deine äußere Welt kontrollieren, Macht ausüben und erobern. Doch du fühlst dich dabei von einer inneren Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit getrieben. Wahrscheinlich hast du in deiner Kindheit und Jugend wenig Anerkennung erfahren. So hast du kein wirkliches Selbstwertgefühl entwickeln können und suchst nun im äußeren Leben nach jener Bestätigung und Zufriedenheit, an der es dir innerlich mangelt. Dabei entwickelst du einen enormen Aktivitätsdrang, mit dem du versuchst, das nagende Gefühl der Unzulänglichkeit zu überdecken. Es mangelt dir an innerer Gelassenheit, und es fällt dir schwer, loszulassen und dich zu entspannen. Vorrangig darauf bedacht, Anerkennung und äußeren Reichtum zu erwerben, bist du möglicherweise sogar recht erfolgreich. Die Einstellung, dass alles machbar ist, führt dazu, dass "lästige" und unerwünschte Gefühle kontrolliert oder unterdrückt werden. In der Folge sind deine Emotionen

gestaut. Von Zeit zu Zeit durchbrechen sie jedoch diese Mauer aus Abwehr und Kontrolle und überfluten dich, ohne dass du in der Lage bist sie in geeignete Bahnen zu lenken. Auch fährst du leicht aus der Haut und in deiner Gereiztheit drückt sich eine Menge von jenem Ärger aus, den Du im Laufe der Zeit hinuntergeschluckt hast, ohne ihn zu verarbeiten. Letztendlich musst du feststellen, dass dir das bloße Streben nach äußerem Reichtum und Anerkennung keine dauerhafte Zufriedenheit geben kann.

Wenn dein drittes Chakra geöffnet ist und harmonisch funktioniert, vermittelt es dir ein Gefühl von Frieden, innerer Harmonie mit dir selbst, dem Leben und deiner Stellung darin. Du kannst dich mit deinem ganzen Wesen akzeptieren und bist in der Lage, ebenso die Gefühle und Eigenarten anderer Menschen zu respektieren.



Herz-Chakra

Farbe: GRÜN/ ROSA

Körperliche Zuordnung: Herz, oberer Rücken mit Brustkorb und Brusthöhle, unterer Lungenbereich, Blut und Blutkreislaufsystem, Haut.

Eine Fehlfunktion des Herzchakras kann sich auf verschiedene Weise ausdrücken: z.B. möchtest du gerne geben, immer wieder für andere da sein. Insgeheim - vielleicht ohne dir dessen bewusst zu sein oder ohne es vor dir selbst zuzugeben - erwartest du für all deine Liebe immer wieder Anerkennung und Bestätigung und bist enttäuscht, wenn man deine Bemühungen nicht genügend würdigt. Oder du fühlst dich mächtig und stark und gibst anderen von deiner Kraft ab, bist aber nicht fähig, selbst Liebe anzunehmen, dich zu öffnen, um zu empfangen. Zärtliches und Sanftes machen dich verlegen. Du sagst dir vielleicht dass du die Liebe der anderen nicht nötig hast. Diese Handlung geht oft mit einem erweiterten, "aufgeblasenen" Brustkorb einher, einem Hinweis auf innere Panzerung und Abwehr gegen Schmerz und Angriffe.

Wenn dein Herzchakra vollständig geöffnet ist und mit den anderen Chakren in Harmonie zusammenwirkt, strahlst du eine natürliche Wärme, Herzlichkeit und Fröhlichkeit aus, die das Herz deiner Mitmenschen öffnet, Vertrauen weckt und Freude schenkt. Mitgefühl und Hilfsbereitschaft sind für dich eine Selbstverständlichkeit. Deine Gefühle sind frei von inneren Tumulten und Konflikten, von Zweifeln und Unsicherheit. Du liebst um der Liebe willen, aus der Freude am Geben heraus, ohne etwas dafür zurückzuerwarten. In allem, was du tust, bist du "mit dem Herzen dabei".



Hals-Chakra

Farbe: HELLBLAU/TÜRKIS

Körperliche Zuordnung: Hals-, Nacken, Kieferbereich, Ohren, Sprechapparat (Stimme), Luftröhre, Bronchien, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme.

Wenn die Energie in deinem Halschakra blockiert ist, so ist die **Verständigung zwischen "Kopf" und "Körper"** gestört. Dies kann sich auf zweierlei Weise ausdrücken. Entweder fällt es dir schwer, über deine Gefühle zu reflektieren und du äuserst deine gestauten Emotionen häufig in unbedachten Handlungen. Oder du hast dich in deiner Intellektualität oder deinem Rationalismus abgekapselt, verleugnest das Lebensrecht und die Weisheit deiner Gefühlswelt und lässt nur ganz bestimmte Emotionen zu, die den Filter deiner Selbstbeurteilung passieren und nicht gegen die Urteile deiner Mitmenschen verstoßen. Unbewusste Schuldgefühle und Ängste hindern dich daran, dich zu sehen und zu zeigen, wie du bist, und deine innersten Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse frei zu äußern. Stattdessen versuchst du, sie durch vielerlei Worte und Gesten zu überspielen, hinter denen du dein wirkliches Wesen verbirgst. Deine Sprache ist entweder recht ungeschliffen und roh oder eher sachlich und kühl. Möglicherweise stotterst Du auch. Deine Stimme ist verhältnismäßig laut und deine Worte sind ohne tieferen Gehalt. Du erlaubst es dir nicht, schwach zu erscheinen, sondern versuchst, dich um jeden Preis stark zu geben. So setzt du dich vielleicht mit Anforderungen, die du an dich selbst stellst, unter Druck. Nun kann es geschehen dass die Aufgaben des Lebens irgendwann zu stark auf deinen Schultern lasten. Dann panzerst du dich im Schultergürtel ab, ziehst die Schultern hoch und Hals ein, um dich unbewusst vor weiteren Belastungen zu schützen oder dich für einen neuen "Angriff" zu wappnen. Eine disharmonische Funktionsweise des fünften Chakras findet sich auch bei Menschen, die ihre Worte und ihre Ausdrucksfähigkeit dazu missbrauchen, ihre Mitmenschen zu manipulieren oder auch durch einen ununterbrochenen Redestrom versuchen, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. In der Regel haben Menschen, deren Energien im Halschakra gestaut sind, keinen Zugang zu den feinstofflichen Dimensionen des Seins, da ihnen die Offenheit, die innere Weite und Unabhängigkeit fehlt, die Voraussetzung für die Wahrnehmung dieser Bereiche ist. Dennoch gibt es hierbei auch die Möglichkeit, dass du tiefe, innere Erkenntnisse besitzt, dich aber aus Furcht vor dem Urteil der anderen oder aus Angst vor der Isolation nicht traust, sie zu leben und zu äußern. Da sie nach einem Ausdruck drängen, können daraus spontane Gedichte, Bilder oder ähnliches entstehen, die du anderen aber nur ungern zeigst.

Mit einem vollständig geöffneten Halschakra drückst du offen und ohne Furcht deine **Gefühle, Gedanken und inneren Erkenntnissen** aus. Du bist ebenso in der Lage, deine Schwächen zu offenbaren wie deine Stärke zu zeigen. Deine innere Aufrichtigkeit dir selbst und anderen gegenüber drückt sich auch in deiner äußeren Haltung aus. Du besitzt die Fähigkeit, dich mit deinem ganzen Wesen vollständig kreativ zum Ausdruck bringen. Doch kannst du ebenso gut schweigen, wenn es angebracht ist, und du besitzt die Gabe, anderen mit dem Herzen und mit innerem Verständnis zuzuhören. Deine Sprache ist phantasievoll und gleichzeitig sehr klar. Sie vermittelt deine Absicht auf die wirksamste Weise, um eine Erfüllung deiner Wünsche zu bewirken. Deine Stimme ist voll und wohlklingend. Angesichts von Schwierigkeiten und Widerständen bleibst du dir treu und du kannst auch "nein" sagen. Du lässt dich von der Meinung anderer Menschen nicht vereinnahmen oder beeinflussen, bewahrst dir stattdessen deine **Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung**. Deine Vorurteilslosigkeit und innere Weite machen dich offen für die Wirklichkeit feinstofflicher Dimensionen. Aus deiner inneren Unabhängigkeit und dem freien Ausdruck deines gesamten Wesens wächst eine **tiefe Freude und das Gefühl der Vollständigkeit und Integrität**.



Stirn-Chakra („drittes Auge“)

Farbe: INDIGO

Körperliche Zuordnung: Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, Zentralnervensystem.

Die häufigste Auswirkung einer disharmonischen Funktionsweise ist hier die „Kopflastigkeit“. Du bist ein Mensch, der fast ausschließlich über den Intellekt und die Vernunft lebt. Indem du versuchst, alles über den Verstand zu regeln, lässt du nur die Wahrheiten gelten, die dein rationales Denken dir vermittelt. Deine intellektuellen Fähigkeiten sind möglicherweise recht ausgeprägt und du besitzt die Gabe, scharf zu analysieren, doch fehlt dir die ganzheitliche Sichtweise und die Fähigkeit zur Integration in einen großen, kosmischen Zusammenhang. So kommt es leicht zu einer intellektuellen Überheblichkeit. Du lässt nur gelten, was mit dem Verstand erfassbar und mit wissenschaftlichen Methoden nachprüfbar und beweisbar ist. Spirituelle Erkenntnisse lehnt du als unwissenschaftlich und unrealistisch ab. Auch der Versuch, durch Gedankenkraft Menschen oder Dinge zu beeinflussen, um die eigene Macht zu demonstrieren oder persönliche Bedürfnisse zu befriedigen, fällt in den Bereich einer disharmonischen Funktionsweise des Dritten Auges. Hierbei ist in der Regel gleichzeitig das Solar-Plexus-Chakra gestört bzw. Herz- und Kronen-Chakra sind wenig entwickelt. Wenn das Dritte Auge trotz einiger Blockaden verhältnismäßig weit geöffnet ist, können diese Versuche auch gelingen, doch stehen sie nicht im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Lebens. Ein Gefühl der Isolation stellt sich ein und die erstrebte Befriedigung wird auf Dauer nicht erreicht. Eine weitere Auswirkung fehlgeleiteter Energien im sechsten Chakra tritt auf, wenn das Wurzel-Chakra und damit die Erdung gestört ist und auch die anderen Chakren in ihrer harmonischen Funktionsweise blockiert sind. Dann kann es geschehen, dass du zwar einen Zugang zu feineren Ebenen der Wahrnehmung hast, die empfangenen Bilder und Informationen aber nicht in ihrer wahren Bedeutung erkennst. Sie vermischen sich mit deinen eigenen Vorstellungen und Phantasien, die aus deinen unverarbeiteten emotionalen Mustern stammen. Diese subjektiv geprägten Bilder können dann so dominierend werden, dass du sie als die einzige Wirklichkeit ansiehst, sie in die Außenwelt projizierst und den Bezug zur Realität verlierst.

Es gibt in unserer Zeit nur wenige Menschen, deren drittes Auge vollkommen geöffnet ist, denn seine Entfaltung geht immer mit einer fortgeschrittenen Bewusstseinsentwicklung einher. Doch gibt es hier noch deutlicher ausgeprägt als bei den bisher beschriebenen Chakren das Phänomen, dass das sechste Chakra harmonisch funktioniert, auch wenn es noch nicht vollständig entwickelt ist. Das zeigt sich in einem **wachen Verstand und in geistigen Fertigkeiten**. Eine aus ganzheitlicher Sicht betriebene wissenschaftliche Forschung kann ebenso ein Zeichen für ein teilweise geöffnetes drittes Auge sein wie Erkenntnisse tiefer philosophischer Wahrheiten.

Wahrscheinlich besitzt du auch eine gut entwickelte Fähigkeit zur Visualisierung und du erfasst viele Zusammenhänge intuitiv. Dein Geist ist gesammelt und gleichzeitig offen für mystische Wahrheiten. Dein Denken wird von Idealismus und Phantasie getragen. Vielleicht bemerkst du auch hin und wieder, dass sich deine Gedanken und Vorstellungen spontan erfüllen. Je weiter sich dein Drittes Auge entwickelt, desto mehr beruht dein Denken auf einer direkten, inneren Erkenntnis der Wirklichkeit. In immer mehr Menschen beginnen sich Teilfähigkeiten des sechsten Chakras zu entwickeln, wie Hellsehen und Hellfühlen auf bestimmten Daseinsebenen, andere bekommen zeitweise Einblicke in andere Dimensionen der Wirklichkeit, z.B. in der Meditation und im Traum.



Kronen-Chakra

Farbe: **VIOLETT**/ WEISS

Körperliche Zuordnung: Gehirn, Zirbeldrüse, zentrales Nervensystem

Wie wir gesehen haben, kann uns die Öffnung und Harmonisierung der bisher beschriebenen Chakren bereits eine große Fülle an Wissen, Erfahrungen und Fähigkeiten vermitteln. Doch ohne die Öffnung des 7. Chakras hast du immer noch das Gefühl einer Trennung von der Fülle des Sein und du bist damit nicht vollständig frei von Angst.

Durch diese Angst wird ein Rest von Blockaden in den Chakren aufrechterhalten.

Sie können nicht die ganze Reichweite ihrer Möglichkeiten entfalten, die Einzelenergien schwingen nicht im völligen Einklang und damit auch nicht in völliger Harmonie.

Wenn du dich in den Jahren, in denen die Entwicklung des Kronen-Chakras ansteht nicht für spirituelle Wahrheiten öffnest, können in dieser Zeit Gefühle der Verunsicherung und Ziellosigkeit auftreten.

Du solltest sie als einen Hinweis deuten, mehr nach innen zu schauen.

Möglicherweise wird dir auch eine gewisse Sinnlosigkeit deines bisherigen Lebens bewusst. Die Angst vor dem Tod kann nun ebenfalls deutlicher in dein Bewusstsein treten. Du versuchst vielleicht, diese nagenden Gefühle zu unterbinden, indem du dich in besonders viele Aktivitäten flüchtest oder dir neue Verantwortung auflädst,

um deine Unentbehrlichkeit zu beweisen. Nun geschieht es nicht selten, dass sich Menschen in diesem Stadium eine Krankheit zuziehen, die sie zur Ruhe zwingt.

Falls du die Botschaften nicht beachtest, wirst du in deinem weiteren Leben wahrscheinlich in Äußerlichkeiten und in den Begrenzungen deines persönlichen "Ich's" hängenbleiben.

Im siebten Chakra gibt es keine Blockaden im eigentlichen Sinn.

Es kann nur mehr oder weniger entwickelt sein.

Wenn sich das Kronen-Chakra zu öffnen beginnt, wirst du immer häufiger Augenblicke erleben, in denen die Trennung zwischen deinem inneren Sein und dem äußeren Leben aufgehoben ist. Dein Bewusstsein ist vollkommen still und weit, und in dieser Stille erlebst du dein eigentliches Wesen als das allgegenwärtige reine Sein, in dem alle Dinge existieren.

Mit zunehmender Entfaltung des Kronen-Chakras treten diese Momente immer häufiger auf und werden immer klarer erfahren, bis sie zu einer permanenten Wirklichkeit geworden sind. Wenn dein Wesen reif dafür ist, kann diese endgültige Erleuchtung recht plötzlich eintreten, und es gibt nun keinen Rückschritt in deiner Entwicklung mehr.

Du hast das Gefühl, aus einem langen Traum erwacht zu sein und erst jetzt in der Wirklichkeit zu leben. Du weißt nun, dass dies dein eigentliches Wesen ist, die einzige beständige Realität.

Dein individuelles "Ich" ist zum universellen "Ich" geworden.

In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, dass die Fontanellen eines Säuglings in den ersten 9 bis 24 Monaten noch geöffnet sind. Kinder leben in der ersten Zeit ihres Erdendaseins noch in dem Bewusstsein einer ungeteilten Einheit.

Du kannst deine Energiezentren stimulieren, einfach indem du dich mit der jeweiligen Farbe umgibst, zB. mit Kleidung, mit einer Farbtafel die einmal am Tag ein paar Minuten betrachtet wird oder mit einer Brille mit färbigen Gläsern...

Farben existieren nicht wirklich - Farben sind ein Produkt unserer Sinneswahrnehmung, die unser Sehsinn aus der wahrgenommenen Schwingung und Energie des Lichts erzeugt. Diese Lichtschwingungen und Energie werden nicht nur von den Augen, sondern vom ganzen Körper, ganz besonders über die Haut wahrgenommen. Die Energiezentren (Chakren) nehmen diese Schwingungen auf und verteilen sie im Körper. In den Körperzellen werden diese physikalischen Reize zu Nervenimpulse umgewandelt und zum Gehirn weitergeleitet. Die Nervenimpulse lösen im Gehirn Reaktionen aus, die unser Wohlbefinden beeinflussen.

Unser ganzes Leben lang sind wir in Licht und Farben eingehüllt und werden davon beeinflusst, wobei sich dieser Einfluss auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen erstreckt. Die Schwingungen der Farben lösen in uns tiefgreifende Wirkungen aus, denn sie "färben" sowohl unsere Gedanken als auch unser Gemüt, was zu psychischen und biologischen Vorgängen in unserem Organismus führt.

Deine Chakren können, ebenso wie deine Aura, gereinigt und energetisiert werden. Hierfür ist es allerdings empfehlenswert eine/n Energetiker/in um Unterstützung zu bitten, da bestimmte Vorgehensweisen beachtet werden sollten.

Tu dir was Gutes!

Aura- & Chakrenreinigung (Dauer: ½ Stunde):

€ 30,-

Wenn du Fragen hast, oder einen Termin vereinbaren möchtest, schicke mir bitte ein Mail: elwi@live.at

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energetikerin
für MENSCH & TIER
Hafenstraße 42, 4020 Linz
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at