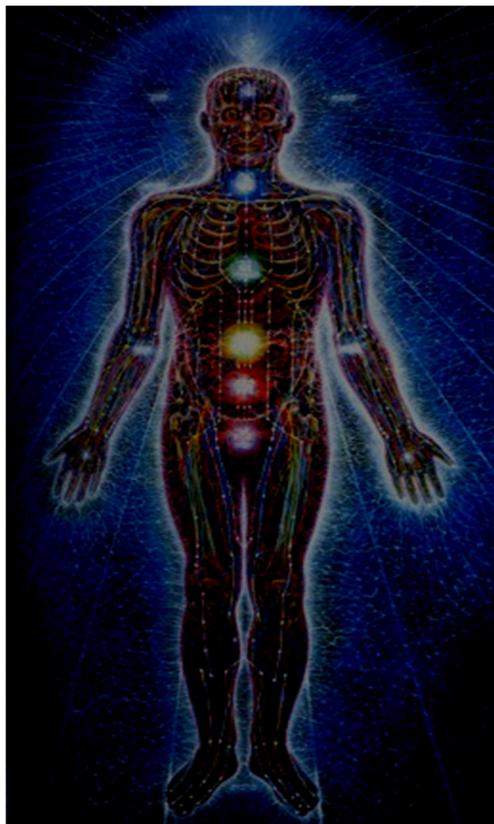


**Hausarbeit im Rahmen des Wellnesstrainers an
der Paracelsus Schule in Nürnberg**

Menschliche Energiefelder

- Wirkungsweise und Aktivierungsmöglichkeiten -



**Autor: Alexander Wenzl
Registrierungs-ID: 4496
24.Januar 2014**

Gliederung:

	Seite:
1. Einleitung	3
2. Die menschliche Aura	4
3. Die sieben Chakras und ihre Wirkungen auf uns	7
4. Störungen im Energiefeld auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene	9
5. Aktivierungsmöglichkeiten des Energieflusses	11
6. Hirnwellen und ihre Wirkung auf uns	21
7. Schlussbemerkung	22
8. Literaturhinweis	23

*Im Zustand innerer Verbundenheit
bist du wesentlich aufmerksamer,
wacher, als wenn du mit deinem Verstand
identifiziert bist.
Du bist völlig gegenwärtig.
Und auch die Schwingung des Energiefeldes,
welches den physischen Körper am Leben erhält, wird erhöht.*

Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

1. Einleitung

Alles, was uns im Leben umgibt, besteht aus Energie. Je feinstofflicher ein Energiefeld ist, umso mehr benötigt es an Bewusstsein durch Aufmerksamkeit. Wenn der Geist die Materie erschafft, kann auch jeder von uns aktiv auf sein Energiefeld Einfluss nehmen. Dieses Erkenntnis konnte ich aufgrund einer Lebenskrise, die auch gleichzeitig eine Chance zur Veränderung beinhaltet, am eigenen Leibe erfahren. Daher möchte ich andere Menschen an diesem Thema teilhaben lassen und einige Grundprinzipien erläutern, die mir durch gelebte Erfahrungen immer bewusster wurden.

Wenn man die altgriechische Übersetzung von Energie betrachtet, kommt man auf das Wort *Tat* oder *Wirkung*. Um also etwas im Leben bewirken zu können, benötigen wir dazu Energie. Somit schließt sich der Kreislauf. Die Bezeichnung der Lebensenergie in China lautet *Qi*, in Indien wird sie *Kundalini* bzw. *Prana* genannt. Im Yoga verwendet man für die Energiezonen den Begriff Chakras, im Shiatsu heißen sie Tsubos, in der Akupunktur spricht man von Akupunkturpunkten und im Ayurveda heißen die Energiezonen Marmas. Es gibt noch eine weitere Fülle von Begriffen, die im Prinzip alle auf die gleiche Bedeutung hinweisen.

Warum ist unser Energiefeld so wichtig und besonders? Wenn die Lebensenergie frei fließen kann, fühlen wir uns lebendig und kraftvoll. Gibt es aber Energieblockaden, äußert sich das in unserem Körper unter anderem als Abgeschlagenheit, Stress, Antriebslosigkeit und Krankheit. Somit ist Krankheit der Ausdruck von blockierter Energie.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, seinen Energiehaushalt wieder ins Reine zu bringen, und jeder von uns sollte sich aus der Fülle der Möglichkeiten eine für sich geeignete Methode heraussuchen, die er in seinen Lebensalltag integrieren kann, um sich etwas Gutes zu tun.

Ich selbst habe ich mich intensiv mit der Meditation beschäftigt. Eine tiefgreifende Erfahrung durfte ich durch den Besuch im Vipassana Meditationszentrum erleben. Falun Gong, eine Methode, die ich durch einen Thailand-Urlaub kennengelernt habe, war ebenfalls sehr aufschlussreich und wohltuend. Des Weiteren sind mir einige Menschen über den Weg gelaufen, die mir das Thema Energiearbeit ans Herz gelegt haben und mich bei der Begegnung an ihren Fähigkeiten teilhaben ließen.

2. Die menschliche Aura

Die Aura eines Menschen können wir als Ausstrahlung bezeichnen, die von empfindsamen Menschen als Farbspektrum, welches den Körper lichtkranzartig umgibt, wahrgenommen wird. Laut der Energiekörperlehre besteht dieser aus mehreren Schichten, die eng mit den Chakras eines Menschen verknüpft sind. Laut indischer Yogalehre besteht der Mensch sogar aus zehn Körpern, einem physischen Körper, drei geistig-mentale Körper und sechs Energie-Körper. Um energetisch arbeiten zu können, müssen wir das Wissen über den feinstofflichen Körper („Aura“) sowohl die feinstofflichen Zentren („Chakras“), als auch die dahinterstehende Farbenlehre verstehen.

Die 10 Körper (aus der indischen Yogalehre):

- Der erste Körper ist die Seele

Die Seele ist die unendliche und unteilbare Einheit aller Menschen, der ihn mit dem Göttlichen verbindet. Sie schlummert meist unbemerkt in uns und kommt zum Vorschein, wenn wir anfangen uns selbst zu verwirklichen. Man sagt, dass die Zirbeldrüse in direkter Verbindung mit der Seele steht.

- Der zweite Körper ist der negative Mind

Der negative Mind zeigt die Gefahren einer Lebenssituation auf. Er versucht uns zu schützen, indem er uns warnt. Er reagiert als erstes. Wenn wir etwas ablehnen ist das notwendig und hat gleichzeitig eine reinigende bzw. energetisierende Funktionen.

- Der dritte Körper ist der positive Mind

Der dritte Mind zählt alle Vorteile einer Situation auf. Er ist wichtig bei Depressionen oder in aussichtslosen, verzwickten Lagen. Er stabilisiert uns, kann aber auch Leichtgläubigkeit bewirken.

- Der vierte Körper ist der neutrale Mind
Der neutrale Mind schaut, was der negative und positive Mind zu sagen haben und entscheidet dann aus einer neutralen Position. Mit einer gewissen Neutralität können die Dinge durchschaut werden. Das hat viel mit dem Mitgefühl oder der Liebe zu tun.
- Der fünfte Körper ist der physische Körper
- Der sechste Körper ist die sogenannte Bogenlinie
Auf Heiligenbildern wird sie als Heiligenschein dargestellt. Sie verläuft über dem 3. Auge von einem zum anderen Ohrläppchen. Frauen haben sogar eine zweite Bogenlinie von Brustwarze zu Brustwarze. Diese spiegelt Anmut und Klarheit wieder und schützt das Kind während der Schwangerschaft. Die Bogenlinie ist ein Spiegel der inneren Glaubenssätze. Sie verändert sich bei Krankheiten und wird schwach wenn das Immunsystem angegriffen ist. Wenn sie verschwindet, kommt es zum Selbstmord.
- Der siebte Körper ist die Aura
Die Aura ist die Erweiterung des elektromagnetischen Feldes des Körpers. Sie hängt mit dem Nervensystem zusammen: Starke Nerven = starke Aura = starke Ausstrahlung. Die Aura schützt uns vor negativen Eindrücken und dient der Kommunikation. Sie kann Informationen finden, sie abwehren oder auch speichern. Mit einer Biofeedback- Kamera kann die Aura sogar fotografiert werden.
- Der achte Körper ist der Prana- oder Energiekörper
Der Energiekörper hält den Menschen am Leben. Er verbindet die Materie mit der Kraft der Seele. Prana ist Energie, die der Mensch durch Einatmung, Nahrung, Berührung, Licht und alle weiteren Eindrücke seiner Sinnesorgane aufnehmen kann. Mit einem starken Energiekörper ist es möglich, dass uns andere in ihren Herzen spüren.

- Der neunte Körper ist der Subtilkörper

Der Subtilkörper ist die Identität des Menschen, die mit der Seele zusammen den Tod überdauert und wiedergeboren werden kann. Wenn die tiefere Identität verwirklicht wird, hat der Mensch sein Leben gemeistert. Im Schlaf oder durch tiefe Meditation kann der Subtilkörper den physischen Körper verlassen, bleibt aber durch ein "Silberband" mit ihm verbunden.

- Der zehnte Körper ist der Austrahlungskörper

Dieser Körper hängt wie die Aura direkt mit dem Nervensystem zusammen. Er steht für Ausstrahlung, Kraft und Klarheit.

Stärkung der Aura

Die Aura kann gestärkt werden, indem wir die Zunge an den Gaumen legen und gleichzeitig die Hände falten.

Die Zunge auf dem Gaumen schließt den Kreislauf zwischen dem vorderen und rückwärtigen Meridian und erhöht damit die Vitalkraft.

Wenn die Hände zusammengelegt sind, wird die überschüssige Energie, die normalerweise durch die Hände hinausfließt, zurück in den Körper geleitet.

Dadurch steigern wir die Energie und die Aura wird gestärkt.

Schutz der Aura

Eine der einfachsten Methoden sich zu verteidigen besteht darin, die Aura dichter und kleiner zu machen. Mit dem Kreuzen der Arme ist die obere Aura geschlossen, das Gleiche gilt beim Überschlagen der Beine für die untere Aura. Als zweite Möglichkeit gibt es noch eine halb geschlossene Haltung: die Beine übereinander geschlagen und die Hände in den Schoß gelegt.

Diese Haltung wirkt nicht aggressiv wie die komplett geschlossene Haltung, sondern fördert auch noch klares, genaues Denken. Daher ist es von größter Bedeutung, sich mit der Aura auseinanderzusetzen, zu wissen wie ich mein Energiefeld aktiviere, es stärke und mich schütze. Alles um uns ist reine Energie, und Menschen, die sich nicht selbst mit dem Energie versorgen, oder ihren Energiehaushalt nicht im Gleichgewicht halten können, versuchen die Energie von ihren Mitmenschen zu bekommen und stellen Energieräuber dar.

3. Die sieben Chakras und ihre Wirkungen auf uns

Das Wort *Chakra* aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet "Rad". Ein Begriff, der Wandel und Bewegung darstellt. Eine weitbekannte Chakradarstellung ist ein Rad in Blütenform mit unterschiedlichen Farben.

Die Chakras bestehen aus kaum wahrnehmbaren Energiewirbeln in- und außerhalb unseres Körpers. Sie sind organisch ebenso wenig wie die Seele vorhanden. Ihr Stellenwert wurde über viele Generationen in unterschiedlichen Formen wie z.B. Reiki, Meditation, Heilsystemen wie der traditionellen chinesischen Medizin, Ayurveda und vielem mehr bewahrt und weitergegeben. Den Tibetern wird nachgesagt, dass sie das umfangreichste Wissen darüber haben und dieses auch lehren. Die indische Philosophie geht davon aus, dass unserer Körper von einem nichtstofflichen Körper umgeben ist. Die Chakras stellen somit eine Verbindung zwischen materiellem und feinstofflichem Körper dar, durch die kosmische Energie fließt.

Chakras sind die Hauptenergiezentren unseres Körpers. Sie versorgen unseren Körper mit Lebensenergie. Wenn der Energiefluß in den Chakras gestört ist, können Disharmonien auf allen Ebenen die Folge sein. Menschen mit besonderer Begabung sind in der Lage, diese Blockaden zu erkennen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Chakras in Einklang zu bringen, ist eine bewährte Methode, die von zahlreichen Therapeuten angewendet wird. Wichtigstes Instrument ist die Harmonisierung der Hauptchakras, die längs, d.h. vom Kopf der Wirbelsäule entlang bis zum Steißbein/Damm verlaufen.

Bei einer Behandlung wird zunächst das Ausmaß der Störung herausgearbeitet. Danach gibt der Therapeut Energie in die Chakras, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Aufgrund ihrer Wichtigkeit zeigt die beigefügte Tabelle, welche Bedeutungen die jeweiligen Chakras in Bezug auf Farbe, Name, Lage, Aufgabe, Wirkung und Heilfarbe aufweisen.

Auf der folgenden Seite werden sie sieben Chakren mit deren Lage, Aufgaben- und Farbcharakteristik tabellarisch dargestellt. Ergänzend geht hier hervor, welche Heilfarben bei Mangelerscheinungen empfohlen werden, und welche Heilkraft diese bewirken können:

Chakra Name	Lage	Aufgabe	Chakra Farbe	Heilfarbe	Wirkung
1.Basis- oder Wurzel-Chakra	Am Rückrad, zwischen Anus und Genitalien	Körperlicher Wille, Bedürfnisse und Realität, Sexualität, Vertrauen, Standfestigkeit, Fortpflanzung	dunkelrot	blau	Stärkt Lebensenergie und Sexualität, Erdverbundenheit und Willenskraft, Urvertrauen, Beziehung zum Körper, Selbstbejahung
2.Sakral- oder Sexual-Chakra	Zwischen Bauchnabel und Schambein	Schöpferische Fortpflanzung des Seins, Selbstachtung, Erfolg, Erotik, Freude	orange	blau	Regt Kreativität, Erotik, Appetit und Verdauung an, bzw. bringt sie in Fluss.
3.Nabel- oder Solarplexus-Chakra	3 cm über dem Nabel	Gestaltung des Selbstwertgefühls, Willenskraft, Macht und Ohnmacht, Ehrgeiz, Entscheidungskraft	gelb	grün	Löst Emotionen, lindert Depressionen. Zur Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen.
4.Herz-Chakra	Brustkorb, Mitte über dem Herzen	Seinshingabe, Eigenliebe, Liebe, Geborgenheit Lebensfreude	grün	blau	Gleicht Körper, Geist und Seele aus. Fördert Liebe, Mitgefühl und Heilung.
			rosa	gold	
5.Kehlkopf- oder Hals-Chakra	Am Hals, in Höhe von Schilddrüse und Kehlkopf	Selbstdarstellung Kreativität, Ausdruck und Sprache	hellblau	gelb	Fördert Kommunikation, Selbstaussdruck und Unabhängigkeit.
				orange	
6.Stirnchakra "Drittes Auge"	Zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel	Seinserkenntnis, Intuition, Nächstenliebe, Geisteskraft	indigo	orange	Belebt Nächstenliebe, Intuition und Geisteskraft.
				grün	
7.Scheitel- oder Kronen-Chakra	Über dem Kopf, unmittelbar über dem Scheitel	Reines Sein, körperliche und geistige Entwicklung	violett	„Farbe des Lichts“	Stärkt spirituelles Wachstum
			weiss		
			gold		

4. Störungen im Energiefeld auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene

Um die komplexe Tragweite der Störungsquellen zu verdeutlichen, habe ich jedes Themengebiet kurz umschrieben.

Störungsquellen:

- Falsche Ernährung:
Der Mensch ist, was er isst. Um die Energie in einer sich immer schneller bewegenden Welt aufzubringen und seine Leistung aufrechtzuerhalten, sollte man ausgewogene und ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Obst und Gemüse dürften den Hauptanteil darstellen. Auf Fleisch sollte aufgrund von Übersäuerung möglichst verzichtet werden. Falls es einem schwerfällt, wäre tierisches Eiweiß (vorzugsweise Fisch) mit einem hohen Omega 3 Gehalt empfehlenswert.
- Flüssigkeitsmangel:
Hierbei wäre darauf zu achten, dass wir täglich zwischen 2 - 3 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen. Oft können viele in der heutigen Industriegesellschaft kaum mehr auf Süße in den Getränken verzichten, aber Wasser in seiner Reinform, evtl. energetisiert, wäre das Sinnvollste. Beim Trinken sollte man immer kleine Mengen regelmäßig über den Tag verteilt zu sich nehmen, damit die Mineralien im Körper nicht ausgeschwemmt werden. Unser Körperwasser ist der wichtigste Informationsträger im Körpers
- Fehlende Tiefenatmung:
Auf einer Indienreise hatte ich die Möglichkeit, einiges über die Atmung zu erfahren. Bei einer falschen Atmung können Depressionen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Verspannungen und ein Engegefühl im Brustraum, Kurzatmigkeit, Atemnot, Bluthochdruck und Verdauungsprobleme auftreten. Daher sollten wir eine Tiefenatmung bevorzugen und bewusster atmen. Die Tiefenatmung dient auch der Kräftigung von Lungen, Zwerchfell u. Bauch.
- Bewegungsmangel:
Die Folgen sind Muskelabbau, Kopfschmerzen, Herz- Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme, Übergewicht, Diabetes Typ 2,

Osteoporose, Arthrose, Infektanfälligkeit und Stresserkrankungen. Daher gibt es keine Medikamente und keine anderen Maßnahmen, die einen dem körperlichen Training vergleichbaren Effekt besitzen, um viele Erkrankungen zu vermeiden und das Lymphsystem anzuregen.

- Stress:

Da wir uns mit immer mehr Stressfaktoren befassen müssen, ist die subjektive Einschätzung, ob man einer Situation gewachsen ist, entscheidend darüber, ob man die Situation als stressig einstuft und wie gut man die Belastung seelisch und körperlich verkraftet. Das Gefühl, Kontrolle zu haben, führt zu geringerer Stressbelastung.

- Falscher Schlaf:

Vielen von uns ist nicht bewusst, wie wichtig ein gesunder Schlaf ist. Wenn man in die Tiefschlafphase kommt, spielt es kaum eine Rolle, wie lange man schläft. Der Körper braucht zur Regenerierung eine Ruhephase von vier Stunden. Es sollte auch ein gewisser Schlafrhythmus eingehalten werden, der durch Schichtarbeit nicht unbedingt gefördert wird.

- Gifte im Körper:

Im Laufe der Zeit sammeln sich immer mehr Gifte in unserem Körper an. Ob durch Ernährung, Flüssigkeit oder verschmutzte Luft. Da der Darm ein Tor zur Gesundheit darstellt, sollte man sich regelmäßig einer Darmreinigung unterziehen, um die Giftstoffe zu binden und auszuleiten. In anderen Kulturkreisen, wie z.B. in China, widmet sich der untersuchende Arzt bei verschiedenen Krankheitsursachen immer als erstes dem Darm.

Lichtmangel

Licht stellt sichtbare Energie dar. Warum sind Lebensmittel, die im Licht wachsen, so gesund? Frisches Obst und Gemüse enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen auch gespeichertes Licht. Und wenn dem Körper Licht fehlt, wirkt sich dies direkt auf unser Wohlbefinden aus. Da wir Lichtwesen sind, sollten wir uns auch so oft wie möglich das Sonnenlicht einverleiben.

- Funkwellen / Strahlung:

Da unser Körper zu über 80% aus Wasser besteht und wir uns bei einer Frequenz von 7,83MHz (Erdmagnetfeld) am wohlsten fühlen, wäre die Vermeidung von Störquellen, wie z.B. die Nutzung von WLAN, WIFI oder Starkstromnetzen, nützlich, um unser sensibles Energienetz in Takt zu halten. All diese Quellen beeinflussen Wasser und somit auch uns Menschen durch Änderung der Schwingungsfrequenzen.

5. Aktivierungsmöglichkeiten des Energieflusses

Über die letzten Jahrtausende haben verschiedene Kulturen eine Vielzahl von Techniken zur Aktivierung des Energieflusses und der Entstörung von blockierten Chakras hervorgebracht. Aus der Fülle an Möglichkeiten habe ich 10 Methoden herausgesucht und möchte diese dem interessierten Leser etwas näher bringen. Einige Begriffe oder die dahinterstehende Übung bzw. die Behandlungsmethode dürften für den einen oder anderen schon bekannt sein. Daher habe ich in der Ausarbeitung darauf geachtet, eine Gliederung der jeweiligen Punkte vorzunehmen. Somit wird zu jeder Methode der geschichtliche Hintergrund und die Anwendung aufgeführt.

Aktiv selbst praktizierbar ohne körperliche Bewegung:

1. Meditation

Aktiv selbst praktizierbar mit körperliche Bewegung:

2. Yoga,

3. Qi Gong

4. Falun Gong

Behandlung erfolgt meistens durch Fremdeinwirkung einer anderen Person:

5. Reiki,

6. Kinesiologie

7. Akupunktur

8. Shiatsu

9. Energiemassage

10. Ayurveda

Meditation:

Hintergrund: Der Ursprung der Meditation wird im Fernen Osten vermutet. Man nimmt an, dass vor über viertausend Jahren die Indoarier aus Nordafghanistan in Indien einwanderten. Dort entwickelte sich nach dem Christentum und dem Islam der Hinduismus. Einhergehend mit der Gründung dieser Religion vermutet man die Entstehung der Meditation. Durch religiöse Meister vollzog sich die Verbreitung der religiösen Lehren und Techniken in andere Länder wie China und Japan. Die Verkündungen der Lehren dieser Meister durchliefen auf verschiedene Weisen einen Wandel, der sich heute zum Beispiel in den unterschiedlichen Auslegungsrichtungen des Buddhismus widerspiegelt. In Japan entwickelte sich die Meditation unter der Bezeichnung Zen weiter. In China nennt man die meditative Praxis Chan. Beide dürften denselben Ursprung haben und ähneln sich daher auch. Der Begriff Meditation aus dem lateinischen übersetzt bedeutet „meditatio“ („Ausrichtung zur Mitte“). Durch Achtsamkeit und Konzentration soll der Geist beruhigt werden und sich sammeln können. In östlichen Kulturen ist die Meditation eine bewusstseinsweiternde Übung. Man zielt darauf ab, sich zu sammeln und den Geist zu beruhigen. Es soll eine Stille und Leere entstehen, die einen im Hier und Jetzt frei von Gedanken leben lässt.

Anwendung: Da ich selbst einige Zeit im Dhamma Dvāra Meditationszentrum in Triebel mit Vipassana Meditation verbracht habe, werde ich die dahinterstehende Philosophie erläutern. Die Technik wird in 10 Tagen gelehrt, wobei die Teilnehmer den festen Entschluss fassen, während der gesamten Zeit das Kursgelände nicht zu verlassen und den Regeln zu folgen. Der Kurs erfordert ernsthaftes Arbeiten. Das Training setzt sich dabei aus drei Abschnitten zusammen: Die erste Stufe besteht darin, sich für die Zeitdauer des Kurses ehrlich zu bemühen, nicht zu töten, zu stehlen, sich jeglicher sexueller Aktivitäten, sowie unlauterer Rede zu enthalten und auf die Einnahme von Drogen oder Alkohol zu verzichten. Das Einhalten dieser Grundlage hilft, den Geist zu beruhigen und ist notwendige Voraussetzung für die Arbeit der Selbstbeobachtung. Der nächste Schritt besteht darin, bis zu einem gewissen Grad Herrschaft über den eigenen Geist zu entwickeln. Dabei lernt man, seine Achtsamkeit kontinuierlich auf das Hereinströmen und Herausfließen des Atems am Eingang der Nasenlöcher zu richten. Mit dem Erreichen des vierten Tages ist der Geist ruhiger geworden und in der Lage, mit der eigentlichen Praxis von Vipassana zu beginnen: der Beobachtung aller Empfindungen innerhalb des ganzen Körpers, dem Verstehen ihrer wahren Natur und der Entwicklung von Gleichmut, indem man lernt, nicht auf sie zu reagieren. Die gewonnenen Erkenntnisse haben einen Prozess in Gang gebracht, der für

mehr Klarheit und Struktur in meinem Leben gesorgt hat. Ich kann nur jedem empfehlen, sich in seinem Leben eine kleine Auszeit für sich zu nehmen und in Stille zu verweilen. Diese Erfahrung möchte ich nicht missen.

Wirkung: Die Wirkungsweise der Vipassana – Meditation wurde uns über Tonbandaufnahmen von Herr Goenka (ist Lehrer der Vipassana-Meditation in der Tradition des verstorbenen Sayagyi U Ba Khin aus Burma (Myanmar)) nahegebracht. Herr Goenka beschreibt, dass über die geistige Visualisierung (Körperscan) – beginnend am Scheitel und endend an den Fußspitzen – eine Energiebündelung auf die jeweiligen Körperzellen stattfindet und diese dann in ihr normales Schwingungsfeld gebracht werden. Da Gedanken laut seiner Aussage auch eine Form von Energie sind, wird durch das Praktizieren von Vipassana das Energiefeld in seiner Stärke erhöht.

Yoga:

Hintergrund: Der Ursprung liegt in Indien, wo Yoga zu einer der ältesten Wissenschaften zählt, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt. Yoga bedeutete im alten Indien den "Ochsen vor den Wagen spannen", wobei unser Körper für den Wagen, und die menschlichen Sinne für den Ochsen stehen. Wenn man es schafft, seine Sinne zu kanalisieren und zu kontrollieren, dann kann man mit seinem Wagen zur Selbstverwirklichung gelangen. Patanjali - ein indischer Weiser und Verfasser des Yogasutras - sagt: "Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken". Auch hier erkennen wir, wie wichtig ein ruhiger Geist und ein gesunder Körper sind. Auch wenn die Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus liegen, wird Yoga von Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktiziert, obwohl die Motivation eigentlich darin besteht, spirituelle Ziele zu verfolgen und zur Erleuchtung zu finden.

Chakralehre: Bei der Chakralehre strömt Prana durch die feinen Energiekanäle (Nadis). Die Lage der Nadis unterscheidet sich von den Meridianen. Die wichtigsten drei Nadis heißen Ida, Pingala und Sushumna. Gemeinsam führen diese entlang der Wirbelsäule und verbinden alle sieben Chakras.

Anwendung: Selbst durfte ich über die Krankenkasse an einem *Hatha* („Sonne und Mond“) *Yoga Kurs* teilnehmen, welcher nur einer von vielen Yoga-Arten ist. *Hatha Yoga* beinhaltet überwiegend ausgleichende und kräftigende Körperübungen, Rückenschule, Entspannungstechniken, Konzentrationsschulung und Atemübungen. Jeder Praktizierende

versucht im Laufe der Übungen folgende Disziplinen zu meistern:

Lebensregeln, Körperübungen (Asanas)

*Atemübungen, bzw. Atemkontrolle, Kontrolle über die eigene Lebensenergie
Konzentrationsübungen*

Meditation, zum Erlangen des Zustands der Befreiung bzw. der Erleuchtung

Wir lernen im Yoga, wo unser Gleichgewicht liegt, was für uns richtig und was für uns falsch ist. Dies zeigt sich beim Ausführen der Körper- und Atemübungen, aber auch beim Essen, bei unserer Art zu arbeiten, Sport zu machen und der Weise, wie wir leben. Yoga lässt uns glücklicher und ausgeglichener werden. Es ist ein Selbsterfahrungsweg.

Qi Gong:

Hintergrund: Qi Gong stammt aus China und ist 3000 bis 5000 Jahre alt. In der Vergangenheit wurde Qi Gong durch die philosophischen Schulen des Buddhismus und Daoismus geprägt. Die ältesten Hinweise stammen aus dem Werk „Nei Jing“ aus dem 3. Jh. vor unserer Zeit. Dieses Werk enthält medizinische Ratschläge des Arztes Qi Bo an den legendären Gelben Kaiser.

Es ist erstaunlich, dass Qi Gong bereits damals die umfassende Bedeutung von heute hatte: Es wurde sowohl zur Gesundheitspflege und Therapie verwendet, als auch als eine Art Lebenskunst verstanden, die die Bildung der Persönlichkeit positiv beeinflusst. Qi Gong verbindet die Bewegung, den Atem und die Vorstellungskraft und pflegt die Energie bzw. den Energiefluss

Qi - bedeutet Lebensenergie, Vitalität, Beseeltheit

Gong bedeutet - Pflege, Arbeit, beharrliches Üben

Somit handelt es sich bei Qi Gong um ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung des Körpers und Geistes: es stärkt den Körper und beruhigt den Geist. Qi Gong führt zur Entspannung und stimuliert die Selbstheilungskräfte. Es kultiviert die Achtsamkeit und unterstützt die Bildung der Persönlichkeit.

Anwendung: Qi Gong besteht aus stillen und bewegten Übungen. Geübt wird im Sitzen und im Stehen. Alle Bewegungen werden im Rahmen der individuellen Möglichkeiten ausgeführt und sollen an keiner Stelle unangenehm sein. Qi Gong wird erst dann zu Qi Gong, wenn

sich wenigstens zwei von vier Komponenten zu einer Einheit in der Übung verbinden:

Entspannung , Ruhe, Natürlichkeit , Bewegung , Atmung, mentale Vorstellung, Ton

Falun Gong:

Hintergrund und Anwendung:

Der Name *Falun Gong* setzt sich aus *Falun* („Rad des Gesetzes“ = „Dharma-Rad“) und dem *Qi Gong* (traditionelle chinesische Übungen zur Kultivierung von Körper und Geist) zusammen. Li Hongzhi gilt als der Begründer von Falun Gong, er stellte 1992 die Technik in der chinesischen Öffentlichkeit vor. Seiner Aussage nach existierte eine ähnliche Technik bereits lange Zeit zuvor. Sie soll Falun Dafa genannt und nur von Meister zu Schüler weitergegeben worden sein. Laut Li Hongzhi ist Falun Gong ein buddhistischer Kultivierungsweg. Die Bewegung kombiniert Meditation mit Qi Gong und einer moralischen Philosophie. Das Praktizieren der Übungen ist aber laut Li nur ein Teil des Weges. Mehr Wert, als auf das Lesen des Buches und das Praktizieren der Übungen, soll auf die Erhöhung der geistigen Natur gelegt werden. Der Mensch soll sich kultivieren, indem er seinen Eigensinn aufgibt und schlechte Gedanken vermeidet. Dadurch wird die *Xinxing* (Geistige Natur) erhöht und damit letztendlich die Kultivierungsenergie. Wenn jeder Einzelne jedoch nicht auf die Kultivierung seiner *Xinxing* achte, werde die Ausführung der Übungen keinen Erfolg zeigen. Da ich die Möglichkeit hatte, Falun Gong drei Wochen täglich in Thailand zu praktizieren, konnte ich mir von der Mischform `Meditation und Qi Gong` ein Bild machen. Das Resultat: Ich war begeistert, 90 Minuten Übung vergingen wie im Flug, und ich bin immer mehr in einen Fluss der bewussten Entspannung gekommen.

Wirkung: In seinem Buch *Zhuan Falun* beschreibt Li Hongzhi, dass durch das Praktizieren der Übungen, der Mensch auf seinen richtigen Weg gebracht werden kann. Mehr Wert als auf das Lesen des Buches und das Praktizieren der Übungen soll auf die Erhöhung der „Xinxing“ (Geistige Natur) gelegt werden. Die folgende Kurzbeschreibung soll verdeutlichen auf was Falun Gong in seiner Wirkweise abzielt:

Kurzbeschreibung der 5 Übungen und deren Wirkung:

1. Buddha streckt 1000 Hände aus (Fo Zhan Qian Shou Fa): Zweck dieser Übung ist das "Entfalten und Öffnen" es sollen die Meridiane des Körpers geöffnet werden.

2. Gebotsrad-Pfahlstellung (Falun Zhuang Fa): Die Arme werden in vier verschiedenen Positionen kreisförmig für eine längere Zeit vor dem Körper gehalten. Unter anderem soll die Kultivierungskraft gesteigert werden.
3. Die beiden kosmischen Pole verbinden (Guan Tong Liang Ji Fa): Die kosmische Energie soll mit der des Körpers vermischt, und der Körper gereinigt werden.
4. Gebotsrad-Himmelskreis (Falun Zhoutian Fa): Die Energie im Körper soll zum Fließen und Zirkulieren gebracht werden.
5. Verstärkung der göttlichen Fähigkeiten (Shentong Jiachi Fa): Im Lotossitz werden Hand bzw. Armbewegungen und Meditation ausgeführt.

Reiki:

Hintergrund: Reiki wurde von dem Japaner Dr. Mikao Usui vor ca. 100 Jahren wiederentdeckt. Bisher wurde die Reikilegende vorwiegend mündlich vom Lehrer an den Schüler überliefert. Es gibt mittlerweile die unterschiedlichsten Varianten der Wiederentdeckungsgeschichte. *Reiki* (Das Heilen mit den Händen“) ist weitaus älter, als bisher angenommen. Wir sagen heute noch " Behandlung " - worin sich das Wort " Hand " versteckt. Wenn wir uns in irgendeiner Art und Weise stoßen oder verletzen, halten wir diese Stelle sofort mit den Händen fest oder reiben darüber, um Wärme herbeizuführen. Beides, sowohl das Auflegen der Hände, als auch die erzeugte Wärme, lindern oft den Schmerz.

Anwendung: Reiki benutzt die universelle Energie. Der Behandler öffnet den Energiekanal und führt die kosmische Energie den Chakren desjenigen zu, der behandelt wird. Die Chakren verteilen die Energie an die Körperstellen, wo sie gebraucht werden. Die Menge der benötigten Energie wird durch den Klienten bestimmt, und deshalb ist es besser, wenn er bei der Anwendung schläft, weil sein Unterbewußtsein die Energie annimmt und an der richtigen Stelle einsetzt. Unsere Ratio - unsere allgegenwärtige Vernunft - kann einer Heilung häufig im Weg stehen, da sie nur das akzeptiert, was sie kennt.

Kinesiologie:

Hintergrund: Die Kinesiologie ist eine der alternativen Heilmethoden und darf im Wellnessbereich nicht angewendet werden. Sie wurde in den 60iger Jahren in Amerika vom Chiropraktiker Professor Goodheart entwickelt. Sie setzt sich aus modernen Wissenschaften wie Ernährungslehre, Chiropraktik, Bewegungslehre, Psychologie und Hirnforschung, sowie der traditionellen chinesischen Medizin, zusammen. Aus der traditionellen chinesischen Medizin stammt die Lehre der Meridiane. Diese bilden die Basis der wichtigsten östlichen Heilmethoden. Ähnlich wie die Blutgefäße, durchziehen sie den ganzen Körper. Durch diese Energiebahnen fließt unsere Lebensenergie. Auf den Meridianen befinden sich die Akupunkturpunkte - kleine Energiezentren im Meridiansystem. Sie regulieren den Energiefluss in den einzelnen Meridianen.

Anwendung: Die Arbeit findet meistens im Liegen statt. Bearbeitet werden verschiedene Muskeln, die zuerst auf ihre aktuelle Funktion überprüft werden. Dann werden diese aktiviert, zum Beispiel durch Massagepunkte oder andere Reflexpunkte. In der Arbeit mit Blockaden der Körperenergie spielen die Meridiane eine große Rolle. Die Akupressurpunkte auf den Meridianen (Energiebahnen) werden mit den Händen aktiviert. Diese Ausführung dient der Verbesserung des Wohlbefindens, Energieblockaden werden gelöst und damit die Gesundheit gefördert.

Akupunktur:(ebenfalls eine alternative Heilmethode)

Hintergrund: Die Akupunktur ist eine Therapieform, die durch Einstiche mit Stahlnadeln an bestimmten Hautpunkten Erkrankungen diagnostiziert und behandelt. Eine einfache Form der Ritzung war in China bereits sehr früh üblich. Gold- und Silbernadeln wurden schon in Gräbern um 200 v. Chr. gefunden. Daraus entwickelte sich die klassische Akupunktur, die in die traditionelle chinesische Medizin eingebettet ist. Aus der klassischen Form der Akupunktur haben sich im Westen mehrere neue Techniken entwickelt. Dazu gehören die Ohr- und Handakupunktur, bei denen jeweils die Körperakupunktur in verkleinerter Form durchgeführt wird. Auch die Schädelakupunktur, die Elektroakupunktur und die Fußreflexzonen-therapie sind Weiterentwicklungen der klassischen Akupunkturbehandlung.

Anwendung: Das Ziel bei der Behandlung der Akupunkturpunkte ist, Energieblockaden zu beseitigen. Verschiedene Energiebahnen (Meridiane) sind dabei zu Funktionskreisen verbunden, z.B. der Blasen- und der Nierenmeridian. Die Wirksamkeit der Akupunktur kommt u.a. durch körpereigene Gewebshormone (Endorphine) zustande. Voraussetzung dafür ist ein intaktes Nervensystem. Die genaue Untersuchung von Akupunkturpunkten hat gezeigt, dass diese oft an Stellen liegen, an denen sich unter der Haut feine Gefäß- Nerven-Bündel befinden. Man weiß, dass die Akupunkturpunkte auf der Haut über sogenannte reflektorische Bahnen mit inneren Organen verbunden sind und dort eine positive Wirkung über die Akupunktur erzielt werden kann. Die Akupunktur kann bei allen Erkrankungen angewendet werden, bei denen die Fähigkeit der Selbsthilfe des Organismus noch aktiviert werden kann. Ich selbst konnte in Bezug auf meine Rauchentwöhnung positive Erfahrungen mit Akupunktur machen. Bei dieser Behandlung blieben die Akupunkturnadeln über den Zeitraum einer Woche in meinen Ohren. Ergebnis: seitdem rauchfrei.

Zu beachten wäre noch, dass Wellnessstrainer diese Tätigkeit nicht ausführen dürfen!

Shiatsu: (ebenfalls eine alternative Heilmethode)

Hintergrund: Shiatsu kommt aus dem Japanischen und heißt übersetzt: "Fingerdruck". Die Shiatsu-Behandlung stammt aus der fernöstlichen Philosophie und Lebenskunst (Taoismus). Nach dieser Lebenskunde ist der körperlich-seelisch-geistige Zustand eines Menschen Ausdruck der Verteilung und des Flusses von Chi (Energie und Lebenskraft). Fließt das Chi frei, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl. Basierend auf einem Jahrtausende alten Wissen über die Energiekanäle wird dieser Massage besonders große Wirkung nachgesagt. Aufgrund der speziellen Achtsamkeit und Technik der Behandlung bringt Shiatsu Tiefenentspannung und Wohlbefinden. Shiatsu spielt sowohl in Asien, als auch in Europa und Amerika eine immer größer werdende Rolle und ist nicht mehr wegzudenken.

Anwendung: Bei der Shiatsu-Behandlung wird der ganze Körper behandelt. Sie wird nach japanischer Tradition auf dem Boden auf einer weichen Matte praktiziert. Durch sanften Druck mit den Handflächen, Daumen, Ellbogen oder Knien, folgt man den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers, wobei der Druck vom Masseur auf die Akupressurpunkte aufgebaut wird. Beim Ausatmen wird der Druck am größten und beim Einatmen wird er völlig weggenommen. Neben dem Rücken können bei der Shiatsu-Massage auch die Druckpunkte an Armen, Hals, Ohren und am Rumpf mitbearbeitet werden.

Wer eine Shiatsu-Massage in Anspruch nehmen möchte, der sollte sich darauf gefasst machen, dass dies unter Umständen schmerzhaft sein kann. Dies hängt jedoch davon ab, wie stark die Energiebahnen blockiert sind.

Auch hier sei angemerkt, dass Wellnesstrainer diese Tätigkeit nicht ausführen dürfen!

Energiemassage:

Hintergrund / Anwendung: Die Energiemassage ist eine Kombination aus spezieller Massagetechnik und gleichzeitigem Übertragen von Lebensenergie und führen relativ rasch zu einer Tiefenentspannung. Die Massagegriffe sind leicht und werden, ohne starken Druck zu erzeugen, angewandt. Während der Massage bleibt man bekleidet. Da ich in meiner Fachausbildung zum Wellnesstrainer in der Paracelsus Schule in Nürnberg bereits eine Art der Energiemassage kennenlernen durfte, möchte ich diese kurz beschreiben. Hierbei handelt es sich um die Breuß-Energiemassage, welche Menschen mit Rückenproblemen helfen kann. Es ist eine energetische Massage mit Johanniskraut-Öl und abschließender Auflage einer Schicht Seidenpapier. Man massiert den Rücken entlang der Wirbelsäule, unter besonderer Berücksichtigung der Meridiane wird ein sanfter Reiz auf der Hautoberfläche, entlang des Verlaufes der Meridiane, gesetzt. Dadurch bekommt der Körper die Möglichkeit seinen Energiehaushalt neu zu regeln. Durch die angeregten Akupunkturpunkte auf den Energieleitbahnen kann die Energie wieder gleichmäßig fließen. Es soll zu einer Streckung der Wirbelsäule kommen, die den Bandscheiben mehr Raum verschafft und sie zu einer Regeneration anregt. Außerdem wirkt das Johanniskraut-Öl beruhigend auf die Nerven. Diese Massage wird sanft, langsam und mit relativ wenig Druck ausgeübt und führt zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung.

Ayurveda:

Hintergrund: Ayurveda - das alte indische Wissen über das Leben- ist das erste aufgezeichnete Medizinsystem der Weltgeschichte. Neben dem medizinischen Hintergrund umfasst Ayurveda auch ein philosophisches und spirituelles System, welches auf sehr umfassenden und wissenschaftlichen Prinzipien beruht. Der Mensch setzt sich aus den drei Lebensenergien (den „Doshas“ Kapha, Pitta und Vata), den sieben Basisstoffen (Rasa, Rakta, Mansa, Meda, Asthi, Majja und Shukra) und den Abfallstoffen des Körpers (Fäkalien, Urin und Schweiß) zusammen. Das Wachsen und der Verfall des Menschen und seiner

Bestandteile hängen mit der Nahrung zusammen, die in Doshas, Basisstoffe und Abfallprodukte umgewandelt wird. Nahrungsaufnahme, Verarbeitung, Absorption, Assimilation und Stoffwechsel haben Auswirkungen auf Gesundheit und Krankheit, die maßgeblich von psychischen Mechanismen und vom Element Feuer (Agni) beeinflusst werden. Das mehr als 5000 Jahre alte Medizinsystem hat bis heute Bestand und wird sowohl in Städten, als auch in ländlichen Gebieten Indiens praktiziert. Die Mehrheit der indischen Bevölkerung nimmt Ayurveda auf medizinischer Ebene in Anspruch, womit gute Ergebnisse bei der Behandlung ihrer einfachen und chronischen Leiden erzielt werden. Ayurveda ist eine gute Alternative für die Menschen, die sich mit der Natur, natürlichen Heilsystemen und der Alternativmedizin auseinandersetzen, aber auch für diejenigen, die schlechte Erfahrungen mit schulmedizinischen Behandlungen gemacht haben. Ayurveda, oder das Wissen vom Leben, gewinnt weltweit an Ansehen.

Anwendung: Das Thema „Ayurveda“ ist so umfangreich, dass ich nur kurz darauf eingehe. Man wird im so genannten Prakruthi-Zustand geboren, bei dem das Niveau der drei Doshas im ausgeglichenen Zustand ist. Gerät das Gleichgewicht der Doshas durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Überarbeitung usw. ins Ungleichgewicht, werden wir anfällig. Ayurveda hilft bei der Verhinderung dieser Entwicklung, indem danach gestrebt wird, den Prakruthi-Zustand wieder zu erreichen. Zur optimalen ayurvedischen Therapie ist die Typenermittlung nach Kapha, Pitta oder Vata ein Muss, um eine erfolgreiche Behandlung zu garantieren. Als weiteren Punkt kann man über die Typbestimmung einen Ernährungsplan erstellen und auch bezüglich der Massagearten auf dementsprechende Öle gehen, die dem jeweiligen Typ angepasst sind und eine Regulierung im Körper stattfinden lassen. Bei der Massage werden ebenfalls die Akupunkturpunkte auf den Energieleitbahnen stimuliert, wobei dadurch die Marmas (Energiezonen) stark angeregt werden.

Wenn die Energie im Menschen nicht frei fließen kann, führt das oft zu Erkrankungen. Hierbei handelt es sich meistens um Blockaden in den Energieleitbahnen. Um diese zu lösen, spielt die Entspannung eine ganz wichtige Rolle, da sie uns hilft, zur inneren Ruhe und zu sich selbst zu finden.

6. Hirnwellen und ihre Wirkung auf uns

Unsere Hirnwellen haben ebenfalls sehr starken Einfluss auf uns, daher möchte ich die wichtigsten Frequenzen und deren Bedeutung kurz aufführen:

Gamma	(100 - 38 Hertz = Schwingungen pro Sekunde)
Beta	(38 - 15 Hz)
Alpha	(14 - 8 Hz)
Theta	(7 - 4 Hz)
Delta	(3 - 0,5 Hz)

Gammawellen (100 - 38 Hz) wurden zuletzt entdeckt und sind noch am wenigsten erforscht. Sie werden mit Spitzenleistungen, Konzentration, hohem Informationsfluss, mystischen und transzendenten Erfahrungen in Verbindung gebracht. Es wurden auch Verschmelzungserlebnisse, das Gefühl universellen Wissens und Verlust des Ich-Gefühls beobachtet. Derzeit werden Gammawellen im Frequenzband um 40 Hz im Zusammenhang mit der Meditation erforscht.

Betawellen (38 - 15 Hz) sind die Hirnwellen des normalen Wachbewusstseins, der nach außen gerichteten Aufmerksamkeit und des bewussten Denkens. Die Frequenzen der Betawellen werden besonders beobachtet bei innerer Unruhe, Angst, Stress und wenn unser innerer Kritiker aktiv ist.

Alphawellen (14 - 8 Hz) treten in entspannter Grundhaltung, beim Tagträumen und Visualisieren. Alphawellen sind das Tor zur Meditation und deshalb besonders in Kombination mit anderen Hirnwellen bedeutsam.

Thetawellen (7 - 4 Hz) sind die Wellen des Unterbewussten. Sie kommen besonders im Traum (REM-Schlaf), in der Meditation, bei Gipfelerfahrungen und während kreativer Zustände vor. Im Theta-Bereich finden sich unsere unbewussten oder unterdrückten seelischen Anteile, aber auch unsere Kreativität und Spiritualität. Thetawellen allein bleiben unbewusst; erst wenn auch Alphawellen dazukommen, können wir ihre Inhalte bewusst wahrnehmen oder erinnern.

Deltawellen (3 - 0,5 Hz) sind die Hirnwellen mit der niedrigsten Frequenz und stellen den unbewussten Bereich dar. Im traumlosen Tiefschlaf, dem erholsamen Teil des Schlafes, produzieren wir ausschließlich Deltawellen. Oft verfügen Menschen aus helfenden Berufen über hohe Anteile an Delta, ebenso Menschen mit traumatischen Erfahrungen, die in einem Zustand ständiger Wachsamkeit leben.

Anhand der o.g. Punkte ist deutlich zu erkennen, dass ein gesunder Geist und ein gut funktionierendes Energiefeld einen Großteil unseres Wohlbefindens und unseres Lebensglücks ausmachen.

7.Schlussbemerkung

Als ich vor einigen Jahren bezüglich meines Burnouts an einem Punkt im Leben ankam, an dem ich realisierte, dass es so nicht weitergehen kann, nutzte ich die mir vom Schicksal zugespielte Auszeit und machte mir ernsthaft Gedanken über mein weiteres Leben. Um den Grundstein legen zu können, musste ich jedoch erstmal wieder gesund werden und Energie tanken. Aber wie? Diese Frage beschäftigte mich eine sehr lange Zeit. Je tiefer ich in das Mysterium eintauchte, umso mehr wurde mir klar, dass es im Leben u.a. genau um das Thema Energie geht. Alles besteht aus Energie und unser Verstand lässt Materie, also feste Energie entstehen. Nun musste ich einen Weg für mich finden, um meine Batterien wieder aufzuladen und zu wissen, auf was ich in Zukunft achten sollte, damit ich nicht wieder an den kritischen Punkt komme. Aus einer Vielzahl von Büchern wurde dann praktisches, erfahrbares Wissen, das mein Leben in eine andere Bahn gelenkt hat. Dafür bin ich im Nachhinein unendlich dankbar. Ich hoffe, dass ich dem ein oder anderen aufmerksamen Leser einiges an Wissen vermitteln konnte und etwas Neugier geschürt zu haben.

„Der Weg ist das Ziel“...

man sollte sich auf den Weg machen und keine Zeit verschwenden!

Die jüngsten Erkenntnisse der Physik und ihre Synthese mit östlichen Weisheiten erschließt uns das Universum als riesiges Energiefeld, eine Quantenwelt, in der alle Phänomene miteinander verbunden sind und aufeinander reagieren.

Redfield/Adrienne, Die Erkenntnisse von Celestine

8. Literaturhinweis:

Bücher:

Andrews, Tedd (2005) Kleines Lehrbuch für Heiler

Baginski, Bodo (2007) Das Chakra-Handbuch. Vom grundlegenden Verständnis zur praktischen Anwendung

Cooper, Diana (2006) In Licht und Liebe leben: Entdecke, wozu du bestimmt bist – und tue es!

Ellsworth, Abby (2011) Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen

Georgii, Ursula (2002) Energiearbeit mit Aura und Chakra: 56 praktische Übungen für Erdung, Kontakt und Reinigung

Hongzhi, Li (2003) Zuhun Falun

Jackson, Adam (2011) Die zehn Geheimnisse der Gesundheit

Kierdorf, Theo (2010) Im Alltag Ruhe finden: Meditation für ein gelassenes Leben

Mannschatz, Marie (2010) Buddhas Anleitung zum Glücklichen: Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern

Rinpoche, Yongey Mingyur (2007) Buddha und die Wissenschaft vom Glück: Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert

Ruland, Jeanne (2010) Merkaba – Die Aktivierung des Lichtkörpers für die Neue Zeit

Schache, Rüdiger (2013) Der geheime Plan Ihres Lebens: Woher, wohin, warum?

Schrott, Ernst (2004) Ayurveda: Die besten Tipps: aus dem jahrtausendalten Naturheilsystem

Wood, Ernest (1961): Grundriß der Yogalehre

Internet:

<http://www.wirkendekraft.at>

<http://www.kersti.de>

<http://www.lichtkreis.at>

<http://www.chakren.net>

http://de.wikibooks.org/wiki/Theosophisches_Weltbild

<http://www.neuro-programmer.de/gehirnwellen/frequenzen>

Filme/Dokumentationen:

What the bleep do we know

Down the rabbit hole

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.

Alexander Wenzl