

Dr. Ernestina S. Mazza
Christoph Pesendorfer

Energetic Tao Healing®

Neue Wege der Energearbeit

*Die körperlichen und geistigen Wirkungen von
Energearbeit und spirituellen Techniken*



Akademie **Bios** Verlag

Energetic Tao Healing®
Neue Wege der Energiearbeit

Ernestina Sabrina Mazza

1976 in Italien geboren, vom achten bis zum 26. Lebensjahr Ausbildung in **traditioneller Kampfkunst** (Karate Shotokan, Kung Fu und Tai Chi) und **Shiatsu**, seit 1999 Journalistin, Autorin, Ausbildungen im therapeutischen Bereich und **Psychologiestudium, Diplom Shiatsu Ausbildung an der ISSO Graz**.

Seit 2002 selbständig tätig **in eigener Praxis** und als **Vortragende in Seminaren, Kursen, Vorträgen und Ausbildungen in Italien und Österreich; Im Jahr 2007 Gründung der Akademie Bios®**, ein Ort der Begegnung und des Austausches, an dem die Teilnehmer verschiedene Methoden der Bewusstseinsbildung, des Intuitionstrainings, der taoistischen Körperarbeit und Philosophie lernen können.

Schwerpunkte:

Die **Zusammenhänge zwischen Körper und Seele** verstehen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und Menschen bei der Auflösung verborgener Blockaden sowie einschränkender Muster begleiten.

Christoph Pesendorfer

1971 in Graz geboren, Studium der vorklinischen Fächer der Medizin an der Universität Wien; Unterbrechung des Studiums **zur Ausbildung in den verschiedenen Fächern der Gesundheitsvorsorge** und dreizehnjährige Tätigkeit auf diesem Gebiet in Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich und Ungarn in Form von Seminaren, Kursen, Beratungen und dem Verfassen von Schriften; In dieser Zeit **Ausbildung zum Heilpraktiker** in München; Fortbildung in verschiedenen Gebieten der **Naturheilkunde und dem Erkennen psychischer Hintergründe von Erkrankungen**.

Seit Oktober 2007 Fortsetzung des Medizinstudiums an der Universität Graz und Tätigkeit als Energetiker in eigener Praxis: Beratungen, Behandlungen, Seminare und Kurse.

Schwerpunkte:

Psychische Ursachen chronischer Erkrankungen erkennen und auflösen, **die eigene individuelle Ernährung finden**, Bewegung als Quelle und Ausdruck von Lebensfreude, **Kinder begleiten**, umfassende Gesundheitsvorsorge mit natürlichen Methoden.

Energetic Tao Healing®

Neue Wege der Energiearbeit

*Die körperlichen und geistigen Wirkungen von
Energiearbeit und spirituellen Techniken*



Verlag Akademie Bios

Hinweis des Verlages

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, und die Heilwirkung der beschriebenen Methoden wurde vielfach erprobt. Da Menschen aber unterschiedlich reagieren, können der Verlag oder die Autoren im Einzelfall keine Garantie für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der Anwendungen übernehmen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

*Dr. Ernestina S. Mazza und Christoph Pesendorfer
Vorträge – Seminare – Ausbildungen – Beratungen*

Wenn Sie Interesse haben, senden wir Ihnen kostenlos unsere Broschüre und unsere Folder zu.

Auf Anfrage halten wir gerne Seminare und Vorträge im innereuropäischen Raum (Deutsch, Italienisch, Englisch, Französisch).

*Akademie Bios
Körblergasse 57/1/10
8010 Graz
+43 (0) 699 11 22 54 16
+43 (0) 316 91 45 47
info@akademiebios.at*

*Oder besuchen Sie uns auf unserer homepage:
www.akademiebios.at*

*1. Auflage Mai 2009
Originalausgabe
Veröffentlicht im Akademie Bios Verlag
Copyright © 2009 by Akademie Bios Verlag Graz, Österreich*

*Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
ISBN 978-3-9502733-0-4*

Einleitung

Unseren Lehrem

Am 23. Juni 2006 ist ein junger Mann unterwegs zum Passamt, um seinen Reisepass zu erneuern. Vorher steht noch ein Arbeitsgespräch mit einer jungen Lehrerin auf dem Programm, die einen Vortrag bei den Seminaren seiner Firma halten soll. Der Treffpunkt ist im Zentrum der Innenstadt für einen kurzen Austausch der Inhalte ihres Vortrages.

In dem als Treffpunkt vereinbarten Café riecht es nach Rauch. Der junge Mann wartet deshalb draußen. Sie sagt zur Begrüßung: „Macht es dir etwas aus, wenn wir einen Ort mit frischer Luft suchen“? Das Gespräch verläuft in etwa so: „Ich habe ...“ ... „Ich auch“. „Ich denke...“ ... „Das wollte ich gerade sagen.“ und so weiter.

Und so begann die Geschichte dieses Buches.

Wir haben seit dieser ersten Begegnung fast jeden Tag mit solchen gemeinsamen Erlebnissen zu tun. Heute, fast drei Jahre später, ist es nicht anders geworden: Ich wache mit dem Bedürfnis auf, zum Markt zu gehen. Eigentlich will ich nur Gemüse einkaufen. Am Markt zieht es mich aber vielmehr zu den kleinen Kräuterpflänzchen, die im Frühjahr überall angeboten werden. Ich kaufe Salbei, Basilikum, Thymian und Koriander. Zu Hause pflanze ich sie in unserem Blumenbeet. Vier Stunden später fragt mich Ernestina: „Wenn du das nächste Mal zum Markt gehst, kaufst du mir eine Basilikumpflanze?“

Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir sicher sind, dass jeder Mensch eine direkte, ganz individuelle Verbindung zu seiner inneren Stimme hat. Diese intuitive Verbindung ist angeboren. Wir müssen sie nicht lernen, sondern tragen sie in uns. Wenn wir uns daran erinnern und uns mehr und mehr von ihr führen lassen, verändert sich unser Leben. Dieses Buch will Sie dabei begleiten und unterstützen.

Energetic Tao Healing® ist eine Technik, die dazu ausbildet, der eigenen Intuition zu vertrauen und sie zu einem stetigen Begleiter im Alltag zu machen. Egal ob es Beruf, Freizeit, Familie, Ehe, Partnerschaft oder persönliche Ziele sind: Die beschriebenen Fähigkeiten unterstützen immer dabei, sich selbst klar zu spüren und bewusst den eigenen Weg zu gehen.

Um die wichtigen Inhalte zu betonen und verständlicher zu machen, werden einige Zusammenhänge bewusst an mehreren Stellen des Buches wiederholt. Wir schreiben in gleicher Wertschätzung für beide Geschlechter. Um die Satzmelodie und den Textfluss angenehmer zu machen, haben wir uns entschlossen, die männliche Wortform stellvertretend auch für die weibliche zu wählen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Dr. Ernestina S. Mazza und Christoph Pesendorfer

Inhalt

KAPITEL EINS | *Neue Wege der Energiearbeit*

- 13 *Energetic Tao Healing® – Neue Wege der Energiearbeit*
- 14 *Was ist Energiearbeit?*
- 14 *Energetic*
- 15 *Tao*
- 16 *Healing*

KAPITEL ZWEI | *Grundlagen des energetischen Systems des Menschen*

- 18 *Grundlagen des energetischen Systems des Menschen*
- 18 *Die Aura als Archetypus*
- 19 *Das menschliche Energiefeld*
- 19 *Die Aura von Pflanzen und Bäumen*
- 20 *Die Aura der Tiere*
- 20 *Prana – Das allgegenwärtige „Meer der Lebensenergie“*
- 21 *Die sieben Schichten der Aura (Lichtkörper, Energiekörper)*
- 22 *Anatomie des energetischen Körpers*
- 23 *Nadis*
- 24 *Kundalini*
- 25 *Die Chakren*
- 28 *Die Nebenchakren*
- 29 *Die sieben „Auraschichten“ oder „Felder der Aura“*
- 30 *Die erste Schicht der Aura – Das ätherische Feld*
- 30 *Das Wurzelchakra*
- 31 *Die zweite Schicht der Aura – Das Vitalfeld*
- 32 *Das Sakralchakra*
- 33 *Die dritte Schicht der Aura – Das Mentalfeld*
- 34 *Das Nabelchakra*
- 35 *Die vierte Schicht der Aura – Das Bewusstseinsfeld*
- 36 *Das Herzchakra*
- 37 *Die fünfte Schicht der Aura – Das karmische Feld*
- 38 *Das Halschakra*
- 39 *Die sechste Schicht der Aura – Das spirituelle Feld*
- 40 *Das Stirnchakra*
- 42 *Die siebte Schicht der Aura – Das göttliche Feld*
- 42 *Das Kronenchakra*
- 44 *Energetische Blockaden in der Aura*

KAPITEL DREI | Ethik im Energetic Tao Healing®

- 46 *Ethik im Energetic Tao Healing® – Mein Weg zum Energetiker*
- 51 *Weitere Hindernisse auf dem Weg*
- 52 *Auf dem Weg zur Freiheit*

KAPITEL VIER | Selbsterfahrung über das eigene Energiefeld

- 65 *Selbsterfahrung über das eigene Energiefeld*
- 65 *Intuition ist angeboren*
- 66 *Die grundlegenden Fähigkeiten des Energetic Tao Healing®*
- 73 *Atemübungen: Der natürliche Rhythmus der Atmung*
- 74 *D-1. Übung: Den Körper beatmen*
- 75 *Die Atemtechnik „PRANAYAMA“*
- 76 *D-2. Übung: Pranayama – Wechselatmung*
- 78 *D-3. Übung: Die Atmung aktivieren*
- 78 *D-4. Übung: Vorbeugen von Stress und Anspannung*
- 78 *D-5. Übung: Atemübung zur Lockerung und Erholung*
- 79 *Übungen für mentale Kraft und 'fokussierte Aufrechterhaltung'*
- 79 *D-6. Übung: Mentale Aufrechterhaltung*
- 79 *D-7. Übung: Visuelle Aufrechterhaltung*
- 80 *Übungen, um die Atmung wahrzunehmen und still innezuhalten*
- 80 *D-8. Übung: Zählen von Gedanken beobachten*
- 80 *D-9. Übung: Gedanken*
- 81 *D-10. Übung: Schieben Sie einen Gedanken einfach weg*
- 82 *D-11. Übung: Nutzen Sie die Lücke zwischen zwei Gedanken*
- 83 *D-12. Übung: Gedankenleere mit geschlossenen Augen*
- 83 *D-13. Übung: Gedankenleere unterwegs*
- 84 *Grundübungen der Energiearbeit*
- 84 *D-14. Übung: Sensibilisierung der Hände*
- 85 *D-15. Übung: Einen Lichtball drehen*
- 86 *D-16. Übung: Die Aura einer Pflanze ertasten*
- 86 *Taoistische Übungen der fünf Elemente*
- 87 *D-17. Übung: Element Wasser – der Schwan*
- 87 *D-18. Übung: Element Erde – der Tiger*
- 88 *D-19. Übung: Element Feuer – der Adler*
- 88 *D-20. Übung: Element Metall – der blaue Vogel*
- 89 *D-21. Übung: Element Holz – Der Baum*

- 89 *Taoistische Chakrenübungen*
- 90 *Taoistische Chakrenübungen mit Mudras*
- 90 *D-22. Übung: Wurzelchakra*
- 90 *D-23. Übung: Sakralchakra*
- 90 *D-24. Übung: Herzchakra*
- 91 *D-25. Übung: Halschakra*
- 91 *D-26. Übung: Stirnchakra*
- 91 *D-27. Übung: Kronenchakra*
- 92 *D-28. Übung: Solarplexuschakra*
- 93 *Meditative Visualisierungsübungen*
- 93 *D-29. Übung: Energie vom Herzen auf die anderen Chakren übertragen*
- 93 *D-30. Übung: Chakra-Farbmeditation*
- 94 *D-31. Übung: Meditation mit den Aurafarben*
- 95 *D-32. Übung: Klärung und Transformation des physischen und feinstofflichen Körpers*
- 96 *D-33. Übung: Das Unbewusste Fragen*
- 96 *D-34. Übung: Revitalisierungsübung*
- 97 *D-35. Übung: Reinigen eines Raumes*
- 98 *Taoistische Energieübungen*
- 99 *D-36. Übung: Verbindung des Energiefeldes mit der Natur*
- 100 *D-37. Übung: Die eigene Aura reinigen*
- 100 *D-38. Übung: Lichtreinigung des Körpers*
- 101 *D-39. Übung: Reinigung der Chakren mit einem Lichtstrahl*
- 101 *D-40. Übung: Abgrenzung und Behandlung mit Lichtgitternetzen*
- 102 *D-41. Übung: Ein Lichtstrahl durch den Körper*
- 103 *D-42. Übung: Die reinigende Flamme*
- 104 *D-43. Übung: Der Lebensbaum – Ausgleich von Yin und Yang*
- 105 *D-44. Übung: Atmen von goldenem Licht*
- 105 *D-45. Übung: Lichtsäule der Kraft*
- 105 *D-46. Übung: Reinigen der ersten Aura-Schicht*
- 107 *D-47. Übung: Reinigen mit grünem, silbernem und goldenem Licht*
- 107 *D-48. Übung: Goldene Spirale um den Körper*
- 108 *D-49. Übung: Energieübertragung*
- 108 *D-50. Übung: Spüren von Energiefeldern*
- 109 *D-51. Übung: Reichweite und Grenzen des eigenen Energiekörpers*
- 109 *D-52. Übung: Visualisierung einer blauen Kugel*
- 110 *D-53. Übung: Übung: Das dritte Auge als Informationslieferant*
- 110 *Empathieübungen*

- 110 D-54. Übung: Pflanzen spüren
- 111 D-55. Übung: Unterschiede fühlen
- 111 D-56. Übung: Das Herz öffnen
- 111 D-57. Übung: Empathie für sich selbst
- 112 D-58. Übung: Die innere Schönheit erkennen
- 112 D-59. Übung: Intuitives Fragen
- 113 Übungen für das Aurasehen
- 113 D-60. Augenübungen
- 114 Aura Sehtraining
- 114 D-61. Übung: „Scharfes“ und „weiches“ Sehen
- 116 D-62. Übung: Eine Flamme betrachten
- 116 D-63. Übung: Die Aura eines Waldes erkennen
- 117 D-64. Übung: Die Augen aufladen
- 117 D-65. Übung: Die eigene Aura sehen
- 119 Die Rolle einer gesunden Ernährung im Energetic Tao Healing®
- 121 Intuitiv essen
- 121 Nahrung ist, was wir essen – Ernährung ist, was wir davon auswerten können
- 122 Natürliche Nahrung – verarbeitete Nahrung
- 124 Nahrungsmittel kombinieren
- 124 Wie viel braucht der Körper?
- 125 Einige Rezepte:

KAPITEL FÜNF | *Behandlungstechniken*

- 129 Energetic Tao Healing®-Behandlungstechniken
- 129 Vertiefende Übungen
- 130 E-1. Übung: Schutz für die Aura
- 130 E-2. Übung: Erkennen, dass die Aura eines Menschen sehr interessant und vielschichtig ist
- 131 E-3. Übung: Den Geist öffnen
- 132 E-4. Übung: Gefühle einer anderen Person empfangen
- 133 Energiearbeit: ein Weg zur Auflösung energetischer, körperlicher und seelischer Blockaden
- 133 Begriffe und Definitionen des Energetic Tao Healing®
- 133 Die Aura als Informationsspeicher
- 133 Die innere Haltung beim Wahrnehmen und Behandeln
- 134 Geistige Haltung im Energetic Tao Healing®
- 136 E-5. Übung: Öffnen des Herzchakras und Übertragen von Energie
- 137 Die Praxis

- 137 *Das Ertasten von Energiefeldern: Die Chakren in der Behandlung*
- 139 *E-6. Übung: Die Welle der Chakren spüren*
- 140 *Die Aura in der Behandlung*
- 142 *Struktur der energetischer Behandlung im Energetic Tao Healing®*
- 142 *Vorbereitung*
- 142 *a) Sich zentrieren*
- 143 *b) Sich Abgrenzen und schützen*
- 143 *Reinigungsübungen*
- 144 *E-7. Übung: Über die Aura atmen*
- 144 *E-8. Übung: Licht atmen*
- 144 *E-9. Übung: Lichtregen*
- 145 *Abgrenzungsübungen*
- 145 *E-10. Übung: Die violette Spirale*
- 145 *E-11. Übung: Abgrenzende Atemübung*
- 145 *E-12. Übung: Eine schützende Lichthülle*
- 146 *E-13. Übung: Alle Schichten der Aura wahrnehmen*
- 146 *Die Farben der Abgrenzungsübungen*
- 147 *Erdungsübungen*
- 147 *E-14. Übung: Die eigene Aura in der Erde verankern*
- 147 *E-15. Übung: Der Baum*
- 148 *E-16. Übung: Die Lebenssäule*
- 149 *Kontakt mit dem Empfänger aufnehmen*
- 149 *a) sich mit dem Empfänger verbinden*
- 152 *b) Um Erlaubnis bitten und die eigene reine Absicht äußern*
- 152 *Analyse des energetischen Systems des Empfängers*
- 153 *Energetische Behandlung*
- 153 *Behandlungstechniken*
- 153 *Die Hände in der Behandlung*
- 153 *a) Einstiegstechniken*
- 154 *T-1. Technik: Aura reinigen und ausdehnen*
- 154 *T-2. Technik: Chakrenausgleich*
- 155 *T-3. Technik: Chakrenmassage*
- 155 *T-4. Technik: Auramassage*
- 155 *T-5. Technik: Aura kämmen*
- 155 *T-6. Technik: Energie vom Herzen auf die anderen Chakren übertragen*
- 156 *T-7. Technik: Die Aura mit einer Lichtkugel reinigen*
- 156 *T-8. Entspannungstechnik*
- 156 *T-9. Technik: Revitalisierung der Aura*

- 156 T-10. Technik: Aufladen des ätherischen Körpers
- 156 b) Hauptteil
- 156 Auflösungstechniken
- 157 T-11. Technik: Mit Farben behandeln
- 158 T-12. Technik: Energetisieren mit einer Lichtkugel
- 158 T-13. Technik: Alte Muster löschen – Neue Informationen in der Aura verankern
- 158 T-14. Technik: Informationen, Muster oder Energieblockaden aus der Aura entfernen
- 159 T-15. Technik: Ein Muster in einem Chakra mit Hilfe einer Lichtspirale auflösen
- 160 T-16. Technik: Einen Knoten in der Aura behandeln
- 161 T-17. Technik: Eine Narbe in der Aura behandeln
- 161 T-18. Technik: Einen Riss in der Aura behandeln
- 162 T-19. Technik: Ein Loch in der Aura behandeln
- 162 T-20. Technik: Einen energieleeren Bereich in der Aura behandeln
- 162 c) Runder Abschluss
- 162 T-21. Technik: Erdung durch eine Lichtkugel
- 163 T-22. Technik: Erdung durch Lichtregen
- 163 T-23. Technik: Regenerierender Lichtstrom
- 163 T-24. Technik: Verankerung der Aura
- 163 T-25. Technik: Schutz für den Empfänger
- 163 T-26. Technik: Unterstützung eines Veränderungsprozesses
- 164 T-27. Technik: Regenerierende Massage
- 164 T-28. Entspannungstechnik
- 164 T-29. Technik: Die Spirale der Chakren
- 164 T-30. Revitalisierende Technik
- 165 Fallbeispiele und längere Behandlungsabläufe
- 165 Behandlung 1: Auflösung eines blockierenden Musters
- 167 Behandlung 2: Harmonisierung der Übergänge der Auraschichten
- 169 Behandlung 3: Erdung und Steigerung der Lebenskraft
- 170 Behandlung 4: Steigerung der intuitiven Fähigkeiten
- 171 Behandlung 5: Auflösung von einschränkenden Glaubens-, Denk- und Verhaltensmustern
- 172 Behandlung 6: Revitalisierende Behandlung
- 173 Behandlung 7: Ruhe in die Gedanken bringen
- 174 Behandlung 8: Steigerung des Selbstwertgefühls
- 174 Behandlung 9: Das Herz öffnen
- 176 Behandlung 10: Eine Eigenschaft im Energiefeld verankern

KAPITEL SECHS | Die Kunst des „Auralesens“

- 177 Die Kunst des „Auralesens“ (Aurareading)
- 178 Was ist ein Aurareading?
- 178 Die Kraft der Gedanken, die geistige Einstellung und die allgemeine Technik des Auralesens
- 178 Die Kraft der Gedanken
- 180 Allgemeine Voraussetzungen
- 182 Die allgemeine Technik des Auralesens
- 184 Die verschiedenen Arten der Kontaktaufnahme bei einem Reading
- 184 1. Bodyreading
- 186 2. Erfassen der Aura mit dem Geistigen Auge
- 187 F-1. Vorübung 1: Behandlung des Dritten Auges
- 187 F-2. Vorübung 2: Intuitives Fragen
- 187 F-3. Vorübung 3: Ein Aurogramm zeichnen
- 189 3. Fernreading
- 189 4. Erfassen der Aura mit den physischen Augen (Farbreading)
- 192 Die Farben in der Aura
- 192 Bedeutung der einzelnen Farben der Aura

KAPITEL SIEBEN | Gesprächsführung

- 198 Gesprächsführung im Rahmen einer energetischen Beratung
- 198 Die Vorbereitung des Gebers
- 199 Das Gespräch einleiten
- 200 Das Gespräch fortsetzen
- 202 Das Gespräch abschließen
- 203 Archetypische Rituale
- 204 Archetypische Symbole
- 204 Der Symbolcharakter archetypischer Elemente
- 205 Kurze Rituale mit archetypischen Symbolen

Energetic Tao Healing®

Neue Wege der Energiearbeit



*Seit es Menschen
gibt, glüht in
ihnen die
Sehnsucht,
eins zu sein mit
ihrem Ursprung,
ihrer Herkunft
und ihrer
Bestimmung.*

Seit es Menschen gibt, glüht in ihnen die Sehnsucht, eins zu sein mit ihrem Ursprung, ihrer Herkunft und ihrer Bestimmung. Etwas in uns Menschen empfindet ein Bedürfnis, über uns selbst nachzudenken und uns selbst tiefer zu erkennen. Etwas ist in uns, das uns beständig suchen, streben und forschen lässt, das uns treibt, uns zu immer neuen Zielen aufzumachen und immer weitere Bereiche unserer Umgebung mit unseren Sinnen zu erfassen.

Bereits sehr früh erkannten die Gelehrten der großen Weltkulturen, **dass ein Mensch, der in seinem Lebensplan handelt, auffallend viel Energie, Leichtigkeit, Gesundheit, Freude und Zufriedenheit erlebt** und auf seine Umgebung ausstrahlt. Ganz natürlich entstand in ihnen der Wunsch, die Ursprünge dieser Energie zu erkennen und sie selbst erfahren zu können.

In jahrtausendelanger Beobachtung und durch ausdauerndes Experimentieren über viele hunderte von Generationen entwickelten sich aus diesem Wunsch die großen Schulen der asiatischen, persischen, ägyptischen, afrikanischen, hawaiianischen, amerikanischen und germanischen Heil- und Energiearbeit. **Sie erfassen den Menschen als Ganzheit und fördern sein individuelles, einzigartiges Inneres.**

Was ist Energiearbeit?

Energiearbeit ist das bewusste Wahrnehmen und Lenken feinstofflicher Energien. Durch eine wache aufmerksame innere Haltung und das Beherrschen der eigenen Gedanken ist es möglich, Zugang zu der Energie zu erhalten, die uns Menschen mit dem Universum verbindet. Über das morphogenetische Feld stehen uns dann Informationen zur Verfügung, die uns „normalerweise“ verschlossen bleiben. Über das bewusste Lenken



und Fließen Lassen von Energie haben wir Einfluss auf unsere Blockaden, Muster, die körperliche Gesundheit und unsere Charaktereigenschaften. In diesem Zustand, der am besten mit „*Im Fluss mit dem Leben sein*“ beschrieben werden kann, entwickeln wir unsere **maximale Kreativität, Leistungskraft und Liebesfähigkeit**. Obwohl wir entspannt sind und uns alles „leicht von der Hand geht“, sind wir **außergewöhnlich wach**, produktiv, effizient und „im Fluss“.

Der Weg des Energetic Tao Healing® ist mehr als nur das Erlernen von Fähigkeiten, die für den Beruf des Energetikers wichtig sind. Es ist eine Kunst, weil jeder im Laufe der Ausbildung lernt, bewusst seine Intuition zu spüren und ihr zu vertrauen. Dadurch sind die gelernten **Techniken** nicht mehr leblose, mechanische Handlungen sondern werden **lebendige, intelligente, individuelle Werkzeuge**, die sich im richtigen Augenblick als Hilfe anbieten. Durch den Kontakt zur eigenen Intuition wird es möglich, jeden Menschen in seiner ganzen Einzigartigkeit zu erfassen und zu behandeln.

Energetic Tao Healing®

ist eine spezielle Technik, die wir aus den Grundlagen

- ☉ *der Ch'i- (Ki, Prana) und Meridian (Nadi)-Lehre, die Gesetze des Energieflusses im physischen und feinstofflichen Körper nach der chinesischen, japanischen und indischen Tradition (Energetic)*
- ☉ *der jahrtausendealten taoistischen Tradition (Tao) und*
- ☉ *der archetypischen, rituellen Psychologie (Healing) entwickelt haben.*

Energetic

Energetic Tao Healing® führt über das bewusste Spüren des eigenen Energiefeldes und Energieflusses im physischen und feinstofflichen Körper, die dadurch gewonnenen Informationen und das Sich Behandeln zum Freiwerden von belastenden Erlebnissen der Vergangenheit und zum Wiedererwachen der eigenen Intuition.

Die Techniken in diesem Buch sind für alle geeignet, die sich für Energiearbeit interessieren und ihre eigenen intuitiven und mentalen Fähigkeiten entwickeln möchten.



Tao

Der Weg des Taoismus erlaubt, einen Zustand innerer Stille zu erreichen, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt (Wu Wei). Tao bedeutet „Weg“. **Der Taoismus begegnet dem Leben mit großer Wachheit und Aufmerksamkeit.** Sein Ziel ist das stets achtsame Fließen mit dem Leben und seinen Energien. Im Taoismus

ist das Spüren wichtig, um im richtigen Augenblick (oft blitzschnell) gezielt handeln zu können. Das krampfhaft Durchsetzen des eigenen Willens und das gewaltsame Verwirklichen von Zielen, die nicht im Innersten gespürt werden, sind dieser Lebensphilosophie fremd. Ein echter Taoist „ringt“ ein Leben lang auf respektvolle, liebevolle Weise mit sich, um seine Achtsamkeit und Präsenz im Augenblick zu erhöhen. Niemals werden Ruhm, Gewalt, Macht und die Unterwerfung oder gar Zerstörung äußerer Gegner sein Ziel sein. Ein weiteres Merkmal des ursprünglichen Taoismus ist die vollkommene Achtung vor der Natur und ihren Gesetzen.

Im Taoismus wird ein Zustand der Zentriertheit angestrebt, der ein ruhiges, klares Beobachten der Umwelt möglich macht. Aus der eigenen Mitte heraus ist es leicht, sich selbst und die Umgebung zu spüren, beispielsweise sich in die Lage eines anderen Menschen zu versetzen, Informationen aus seinem Energiefeld wahrzunehmen (Aurareading) oder sich mit Energiefeldern (Kraftorten ...) in der Natur zu verbinden.

Energetic Tao Healing® folgt dieser Lebenssicht besonders in der Energiearbeit. Es bildet dazu aus, **sich empathisch auf den Mitmenschen einzustimmen**, hineinzuspüren und die für ihn wesentlichen Informationen auf energetischer und seelischer Ebene klar zu fokussieren. Die Kommunikation findet über ein bewusstes Wahrnehmen dieser Informationen im Energiefeld anderer statt.

Tao bedeutet „Weg“.

*Der Taoismus
begegnet dem
Leben mit großer
Wachheit und
Aufmerksamkeit.*

Die Techniken des **Energetic Tao Healing®** entwickeln die eigene Intuition und die ganz persönlichen, individuellen Talente jedes Menschen: **Die persönliche Freiheit des eigenen Willens – die Kraft des Geistes.**

Jeder Mensch ist frei in seinen Entscheidungen. Allen Entscheidungen, selbst den unscheinbarsten, folgen jedoch große und kleine Veränderungen im Leben, die in der Summe unser Schicksal bestimmen. Wenige Menschen sind sich der Tragweite ihrer inneren Entscheidungen bewusst. Wenige wissen um diese gewaltige Macht, die ihnen in die Wiege gelegt wurde. Im **Energetic Tao Healing®** wird dem bewussten Bestimmen der eigenen Lebensziele sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt. Wer weiß, welche Motive ihn bewegen und wer seine Entscheidungen bewusst zu treffen vermag, ist nicht mehr Opfer seines Schicksals sondern gestaltet sein Leben aktiv.

Der taoistische Yin Wille – Das absichtslose Handeln

Das Leben ändert sich zu schnell, als dass wir es allein mit unserem Verstand vollkommen erfassen könnten. Es fehlen uns die nötigen Informationen, um immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. So viel wir auch kämpfen, so sehr wir uns auch bemühen, unsere Kräfte sind nicht unerschöpflich, unsere Kontrollsysteme sind nicht unfehlbar.



*Alle großen Kulturen
haben erkannt, dass
eigenes, vom Verstand
geprägtes Handeln
– so wie wir es von
Kindheit an lernen – in
seiner Wirkung immer
begrenzt bleibt.*

Das Handeln aus dem Yin Willen begegnet der Realität auf andere Art: Das Leben befindet sich aus taoistischer Sicht in einem beständigen Fluss, der die für uns wichtigen Informationen und Herausforderungen mit hundertprozentiger Sicherheit an uns heranträgt. Warum ihnen also nachlaufen? Der Taoist richtet seine ganze innere Kraft darauf, wach zu sein und die Impulse des Lebens rein und deutlich zu erkennen. **Dazu sind innere Ruhe und wachsame Entspannung nötig:** Volle – aber entspannte – Präsenz im Augenblick. Sie befreit von Ablenkungen und erlaubt, im richtigen Moment unglaublich rasch, gezielt und effektiv zu handeln.

Healing

Selbsterfahrung – Auflösen persönlicher Blockaden

Es ist uns Menschen eigen, dass wir uns selbst weniger gut erkennen als unsere Umgebung. Wir wissen erstaunlich wenig über uns, unsere wirklichen Werte, Bedürfnisse und Motive. Wir handeln sehr häufig aus Gewohnheiten, deren Ursprung und Sinn wir längst vergessen haben, die wir aber dennoch täglich wiederholen. Sobald wir uns dieser Muster bewusst werden, gewinnen wir die Macht, uns von ihnen zu lösen und innerlich frei zu werden. Viele Techniken des Energetic Tao Healing® helfen beim Bewusstwerden und Auflösen blockierender Muster. Die Belohnungen dieser manchmal „harten“ und gefühlsbetonten Arbeit sind reich: **Innere Freiheit und eine enge vertrauensvolle Beziehung zu uns selbst.**

*„Erkenne dich selbst“
stand auf einem
alten griechischen
Tempel als das
höchste Ziel der
antiken Philosophie.*

Das Bewusstsein von der Einheit von Körper und Seele

Die Denkgewohnheiten der westlichen Kultur erziehen uns zum teilenden, zergliedernden Denken von Ursache und Wirkung. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Denken zwar wichtig ist, dass jedoch hinter den Kausalketten unseres Lebens eine gestaltende, kreative Macht steht, die aus allen persönlichen Erfahrungen ein Muster webt, das unseren Körper mit unserem Geist und uns als Individuum mit der Umgebung verbindet. Diese Verbindung macht unser kollektives Leben als Menschheit aus.

Archetypische Rituale – tief sitzende Blockaden werden entwurzelt



In unserem Unterbewusstsein ist eine Vielzahl archaischer Erfahrungen verankert, die symbolhaft seit Urzeiten von vielen Generationen verwendet wurden. Wir alle wissen nicht nur, was „Feuer“, „Baum“ oder „Wasser“ bedeuten, wir fühlen auch ihre Schwingung und ihren tieferen Sinn. Die Forschungen von C. G. Jung haben gezeigt, dass Archetypen eine ungeahnte Macht über uns haben können, wenn sie bewusst angesprochen werden.

Im *Energetic Tao Healing*® dienen archetypische Rituale zum Entwurzeln tief sitzender Blockaden. Sie sprechen Bereiche in uns an, die dem „vernünftigen Alltagsbewusstsein“ nicht zugänglich sind und entfalten dort ihre heilsame Wirkung.

Archetypische Rituale eignen sich als ständige „Begleiter“ auf unserer Reise durch das Leben. Die Urbilder bereichern unsere geistigen Lernprozesse um den Aspekt des Unterbewussten, weil Sie unsere Gefühle auf einer sehr ursprünglichen Ebene ansprechen. Sie bilden die Ergänzung zum Rationalen Denken, Bewussten Erkennen und Willentlichen Verändern früh erworbener Verhaltensmuster.

In unserem Unterbewusstsein ist eine Vielzahl archaischer Erfahrungen verankert, die symbolhaft seit Urzeiten von vielen Generationen verwendet wurden.

Grundlagen des energetischen Systems des Menschen



Die Aura als Archetypus

Im Lateinischen und im Altgriechischen bezeichnet das Wort Aura eine leichte, strahlende Brise, die aus einem Menschen oder aus einem besonders charismatischen Ort ausstrahlt.

Jeder Mensch hat das Wort „Aura“ sicher schon einmal gehört oder sogar selbst ausgesprochen, beispielsweise: „Sie hat eine schöne Aura“ oder „Diese Wohnung hat eine schöne Aura“. Wir benutzen solche Ausdrücke häufig und spüren dabei unbewusst, dass es eine Aura gibt.



Die Metapher einer leuchtenden, strahlenden Ausstrahlung, die Menschen und Orte umgibt, ist tief in uns verwurzelt. Sie wirkt in unserem Unterbewusstsein wie ein Archetyp, ein universelles Symbol, ein Urbild, das in jedem Menschen gespeichert ist und an archaische Inhalte des menschlichen Bewusstseins erinnert.

Die Idee, dass menschliche Körper von einem hellen Schimmer umgeben sind, ist seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen präsent. Viele Beispiele der westlichen und fernöstlichen Malerei zeigen rund um menschliche Körper deutliche, strahlende Lichtschimmer.

Das menschliche Energiefeld

Unsere Aura begleitet uns ständig. Sie umgibt den physischen Körper. Sie wird über unterschiedliche Energiezentren (Chakren) und insbesondere durch die Atmung energetisch versorgt. Die Aura, das Energiefeld, zeigt sieben Schichten. Sie schwingt und pulsiert in einer rhythmischen Bewegung, die der Atmung ähnlich und mit ihr verbunden ist. Durch bewusstes und rhythmisches Atmen ist es möglich, die energetische Versorgung der Aura zu verbessern.

Die Aura umhüllt den ganzen Körper dreidimensional. Jede „Schicht“ durchdringt ihn bis zu seinem Kern. Bei einem gesunden Menschen oder Tier hat sie eine elliptische Form. Ist ein Körper durch physische oder psychische Einflüsse, wie z.B. Krankheiten, Verletzungen oder Traumata geschwächt, so hat das direkte Auswirkungen auf die Struktur des Energiefeldes.

So einzigartig jeder Mensch ist, so individuell ist auch seine Aura. Zwar gibt es gemeinsame Charakteristika in den Auren, wie zum Beispiel die ovale Grundform. Die tatsächliche Form und die Farben variieren jedoch von Mensch zu Mensch. Aufgrund der elektromagnetischen Eigenschaften der Aura steht sie in ständigem energetischem Austausch mit den Energiefeldern anderer Menschen, Tiere und Pflanzen sowie mit dem Energiefeld der Erde und den elektromagnetischen Schwingungen, die den Planeten Erde aus dem Weltall erreichen.

Die Aura nimmt Energie auf und gibt Energie ab. Dies ist ein ganz natürlicher Austausch, welcher erst dann zu einem Problem wird, wenn über längere Zeit ein Ungleichgewicht zwischen Abgeben und Aufnehmen besteht. Die feinstoffliche Energie, die die Aura versorgt, wird als Prana (Indien), Ch'i (China) oder Ki (Japan) bezeichnet.

Die Aura von Pflanzen und Bäumen

Die Aura einer Pflanze ist im Normalfall zweischichtig: Die erste Schicht ist strahlend goldgelb, die zweite hellblau, türkis. Die Ausdehnung und die Schwingung ihrer Aura können stark variieren. Pflanzen und Bäume erfahren einen intensiven energetischen Austausch mit ihrem Umfeld. Zeigt das Umfeld eine kräftig ausgeprägte gesunde Bodenausstrahlung oder befinden sich Menschen in ihrer Nähe, die ein sehr ausgeprägtes Bewusstsein für das Feinstoffliche haben, können Pflanzen eine zusätzliche Auraschicht entwickeln.



Ihre Aura wird dann strahlend mit weichen, sanften Rändern.

Pflanzen und Bäume reinigen die menschliche Aura. Wenn wir bewusst mit ihnen Kontakt aufnehmen, erfahren unser Energiefeld und unsere Psyche eine tiefgreifende Regeneration.

Die Aura der Tiere

Die Aura der Tiere zeigt bis zu drei Schichten. Die Farben ändern sich von Individuum zu Individuum ebenso wie die Ausdehnung, Form und Schwingung der Schichten. Wie bei Pflanzen hängt auch die Ausdehnung und Form ihres Energiefeldes sehr vom Umfeld ab. Tieren zeigen oft in ihrem Energiefeld die Schwingung

Haustiere, die sehr geachtet und geliebt werden, zeigen ein ausgeprägtes Herzchakra.

und die Farbe der Orte, an denen sie leben, oder der Menschen, mit denen sie ständig in Kontakt sind.

Haustiere, die sehr geachtet und geliebt werden, zeigen ein ausgeprägtes Herzchakra. Ihre Aura schwingt schneller und strahlt, wenn der Mensch, der sie pflegt und lieb hat, in ihrer Nähe ist. Das System der sieben Hauptchakren ist bei Tieren gleich, wie beim Menschen.



Prana – Das allgegenwärtige „Meer der Lebensenergie“

Prana ist die natürliche Lebensenergie unseres Planeten. Seine Konzentration beeinflusst die Fruchtbarkeit der Erde und die Umstände des irdischen Lebens.

Die Präsenz dieser Lebensenergie wurde schon vor Jahrtausenden von den Gelehrten der indischen, chinesischen und japanischen Kultur festgestellt.

Prana ist in der Atmosphäre frei verfügbar. Durch die Atmung nehmen wir nicht nur Sauerstoff, sondern auch Prana auf, das über die Nadis die Chakren mit Energie versorgt. Von den Chakren überträgt es sich auf den physischen Körper. Die Aufnahme des Prana kann durch bewusste Atem-, Visualisierungs- und Körperübungen wesentlich gesteigert werden. In den spirituellen Zentren der Taoisten und der indischen Yogis wurden diese Techniken jahrtausendlang vervollkommen.

Die Qualität des Prana wird von unserem seelischen Zustand, von unseren Gedanken und von unseren Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Der allgemeine Gesundheitszustand eines Menschen zeigt sich deutlich in der Aura, in ihrer Ausstrahlung und Leuchtkraft.

Die meiste Pranaenergie ist am Tag verfügbar, weil die Sonnenstrahlen die Atmosphäre aufladen. Am Abend ist die Luft voll aufgeladen. Wer früh zu Bett geht, kann diese geball-



Prana ist die natürliche Lebensenergie unseres Planeten.

te Energie während der Nacht für seine körperliche Regeneration nutzen.

Alles, was uns umgibt, ist von Prana durchdrungen. Wir nehmen diese Lebensenergie ständig, wenn auch meist unbewusst, auf. Sie versorgt Menschen, Pflanzen, Tiere und die Erde selbst mit belebender Kraft. Ihre Wirkung zu erkennen und zu lernen, sie durch bewusstes Atmen und Gedankenkraft zu steuern, erlaubt jedem Menschen, eine bessere physische und psychische Gesundheit zu erfahren.

Die sieben Schichten der Aura (Lichtkörper, Energiekörper)

Im Inneren des physischen Körpers befinden sich sechs feinstoffliche, ätherische Körper. Die von ihnen und vom physischen Körper ausgehenden Energiefelder bezeichnen wir auch als „Schichten“ der Aura. Sie umgeben die inneren Körper in Form von sieben unterschiedlich großen kugelförmigen, oder genauer: ovoiden, eiförmigen Feldern.

Die sieben ausstrahlenden Energiefelder sind räumlich nicht streng voneinander abgegrenzt. Da sie unterschiedliche Wellenlängen haben, durchdringen sie einander, ohne einander zu stören.



Ein Wort zu den Begriffen:

Die Bezeichnung „Schichten der Aura“ ist ein wenig unklar. Behalten Sie bitte, wenn Sie diesen Begriff verwenden, in Erinnerung, dass jede „Schicht“ bis zum Zentrum aller inneren Körper hineinreicht. Auch die synonym für „Auraschichten“ verwendeten Bezeichnungen „Energiekörper“ und „Lichtkörper“ verwirren den logisch denkenden Verstand. Es handelt sich natürlich nicht um Körper, die befinden sich im Inneren des Organismus bis zu seiner Oberfläche, sondern um Abstrahlungen, Felder.

Um möglichst klar zu beschreiben, lösen wir uns in diesem Buch ein wenig von den üblichen Bezeichnungen und verwenden die folgenden Begriffe:

„**Physischer Körper**“ bezeichnet den Organismus, den wir mit unseren Händen berühren können. **Die sechs „ätherischen Körper“** befinden sich im Inneren des physischen Körpers. Von ihnen gehen die sieben **Felder oder „Schichten der Aura“** aus, die alle gemeinsam das „**Energiefeld**“ oder die „**Aura**“ bilden. Die sieben Schichten oder Felder der Aura heißen: **Ätherisches Feld** – es umgibt den physischen Körper, **Vitalfeld** – es umgibt den Vitalkörper, **Mentales Feld** – es umgibt den Mentalkörper, **Bewusstseins Feld** – es umgibt den Bewusstseinskörper, **Karmisches Feld** – es umgibt den karmischen Körper, **Spirituelles Feld** – es umgibt den spirituellen Körper und **Göttliches Feld** – es umgibt den Göttlichen Körper.

Die erste Schicht der Aura – Das ätherische Feld

In der ersten Schicht sind alle Formen des physischen Körpers mitsamt den inneren Organen, Blutgefäßen und allen anderen anatomischen Strukturen enthalten. Sie ist dem Wurzel-Chakra (Skr.: Muladhara-Chakra) zugeordnet. In ihr werden die Körperfunktionen gesteuert und die für das Überleben grundlegend notwendigen Empfindungen Schmerz und Lust empfunden. **Es ist die Ebene des Überlebens, der materiellen Sicherheit.** Sie spiegelt die Beziehung zur Mutter wider, im Sinn der ersten, ursprünglichen Sicherheit und der Ernährung, die wir durch die Mutter erfahren. **Die erste Schicht ernährt den physischen Körper und erhält ihn am Leben.** Alle Lebewesen sind von einer ersten Schichte der Aura umgeben. Sie ragt nur wenig über die Hautoberfläche hinaus und kann als heller, milchig weißer Schimmer wahrgenommen werden. Ihre Ausdehnung ist maximal zehn Zentimeter. **In diesem Bereich der Aura zeigen sich die energetischen Blockaden physischer Natur.** Auch die Blockaden in den anderen Schichten der Aura zeigen sich im ätherischen Feld, wenn sie beginnen, sich auf körperlicher Ebene zu manifestieren. In diesem Bereich zeigt die Schwingung der Aura den Fluss der Lebenskraft in den Meridianen und in den Zellen des physischen Körpers an.



Das Wurzelchakra

MULADHARA-CHAKRA

(Mula = Wurzel, Adhara = Stütze)

Unterstes Chakra

Vierblättriger Lotos

Das Wurzelchakra öffnet sich als Trichter vom Damm gegen die Erde. Es nimmt Energie von der Erde auf und ernährt den physischen Körper und die erste Schicht der Aura. Dieses Zentrum ist sehr wichtig, weil sich hier **das Bewusstsein für die materielle Ebene mit den Ebenen der Spiritualität, den höheren Chakren und Auraschichten, verbindet.** Wenn wir in der Kindheit wenig Berührung erfahren haben, oder wenn wir nicht auf unsere Bedürfnisse achten, ist dieses Chakra blockiert. Eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln, auf ihn zu achten und in der Natur zu sein, lässt dieses Energiezentrum in voller Kraft schwingen und geerdet sein.

Der Grundsatz des ersten Chakras lautet: „Ich will leben.“

Ist es im **Gleichgewicht**, fühlen wir uns materiell und psychisch sicher. Wir fühlen, dass wir einen Platz im Leben haben, sind in der Lage, im Hier und Jetzt zu leben und die Möglichkeiten der Gegenwart intuitiv optimal zu nutzen. Wir vertrauen unserer eigenen Intuition und unseren eigenen Wahrnehmungen. Ein aktiviertes Chakra fördert die klare Wahrnehmung unseres Körpers und die Bereitschaft, auf seine Bedürfnisse einzugehen.

Menschen mit einem ausgeglichenen Wurzelchakra lassen Berührung zu, achten auf die Zeichen ihres Körpers und gönnen sich bewusst Regenerationsphasen.

Ist es im **Ungleichgewicht**, verlieren wir „den Boden unter den Füßen“, fühlen uns unsicher, nicht „zu Hause“ und in unserem Überleben bedroht. Wir übergehen die Körpersignale, ziehen uns zurück, vermeiden Berührung und büßen Lebenskraft ein. Wir haben dann Schwierigkeiten, unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Wurzelchakra – MULADHARA-CHAKRA
 (Mula = Wurzel, Adhara = Stütze)

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Lage: | Zwischen Anus und Geschlecht (am Damm) |
| 2. Drüse: | Nebenniere |
| 3. Farbe: | Rot |
| 4. Symbolform: | Quadrat |
| 5. Mantrische Silbe: | Ham |
| 6. Klang: | U |
| 7. Sinnesfunktion: | Riechen |
| 8. Symboltier: | Elefant mit sieben Rüsseln |
| 9. Götter: | Brahma, Dakini |
| 10. Steine: | Rubin, rote Koralle, Katzenauge, Hämatit |
| 11. Guna: | Tamas (Dumpfheit) |
| 12. Planet: | Merkur |
| 13. Element: | Erde |
| 14. Wirkung: | Stabilität, Erdung, Urvertrauen, Überwindung von Antriebsstörungen, Loslassen können |
| 15. Zugeordnete Organe: | Wirbelsäule, Nieren |



Die zweite Schicht der Aura – Das Vitalfeld

Die zweite Schicht der Aura versorgt die Lebensfunktionen des Körpers mit Energie: Die **Atmung**, den **Wärmehaushalt**, den **Hormonhaushalt** und damit die **Emotionen**. Außerdem steuert sie die **Kreativität**, die **Sexualität**, und das **Bedürfnis nach Nahrung**.

Die zweite Schicht drängt uns, etwas zu bewirken, uns das Leben zu erkämpfen und angenehm zu machen. Daher ist neben dem Empfinden von Wärme, Kälte, Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerz auch die **Fähigkeit, sinnlich zu genießen**, in der zweiten Schicht der Aura verwurzelt.



Intuition ist angeboren

*Der spielerische Umgang
des blonden Kindes
steckte ihn mit einer
Lebensfreude an,
die er nicht
unterdrücken konnte.*

*Michael stand auf, sah hinaus auf ein blondes, aufgewecktes Kind, und atmete die seidige Luft des Herbstes. Er hatte gerade einen Roman gelesen, die Biographie einer Mystikerin. Die Erinnerungen und Erzählungen über ihre Kindheit hatten ein Zeichen in seiner Seele hinterlassen. Der Autor beschrieb genau, **wie dieses Mädchen rund um die Menschen immer einen hellen Schimmer aus verschiedensten Farben sah und wie sie sehr oft spürte, was in Anderen vorging.** Michael dachte zurück und plötzlich fiel ihm ein, dass er als Kind genau solche*

*Phänomene erlebt hatte. Als er jedoch seinen Eltern voller Begeisterung davon erzählt hatte, war er nicht ernst genommen und sogar ausgelacht worden. Michael wusste noch heute mit seinen 33 Jahren genau, dass er damals, aus der Angst heraus, nicht respektiert zu werden, versucht hatte, diese Fähigkeit zu unterdrücken. In den folgenden Tagen konnte das Buch seine Gedanken nicht verlassen. Er war entschlossen, diese Fähigkeiten wieder ins Leben zu rufen. Der spielerische Umgang des blonden Kindes steckte ihn mit einer Lebensfreude an, die er nicht unterdrücken konnte. Entschlossen las er noch einmal das Buch und entdeckte nach der Biographie der Mystikerin einen praktischen Teil. Der Buchautor erklärte in diesen wenigen Seiten, **dass jeder Mensch die angeborene Fähigkeit hat, feinstoffliche Energie***

zu spüren und wahrzunehmen. Er gab klare Anleitungen, wie diese Fähigkeiten entwickelt werden können. Michael begann voller Begeisterung, jeden Tag für wenige Minuten die Wahrnehmungsübungen durchzuführen. Eines Tages plauderte er entspannt am Tisch einer Bar

Danke Schicksal und Zufall, dass ich mir treu sein darf.

mit einem Freund. Plötzlich bemerkte er stauend einen leichten hellen Schimmer bei dem hübschen Mädchen am Nebentisch. Er konnte seine Freude kaum verbergen, wollte aber weder dem Freund noch jemand anderem etwas

über die wieder erworbene Fähigkeit erzählen. Seit diesem Tag sind etwa zehn Jahre vergangen. Michael arbeitet jetzt in eigener Praxis als Körpertherapeut und Energetiker.

Das Buch liegt noch immer auf seinem Nachttisch. Auf die erste Seite, unter dem Titel „Ein Weg aus Licht“, schrieb er diesen Satz: „Danke Schicksal und Zufall, dass ich mir treu sein darf“.

Die grundlegenden Fähigkeiten des Energetic Tao Healing®



Haben Sie sich vielleicht ein wenig mit Michael identifiziert? Haben Sie in sich gewünscht, die feinstoffliche Energie und den feinstofflichen Körper wahrzunehmen? Dieses Kapitel möchte Ihnen die Tür zu dieser neuen Welt öffnen. Wir

beginnen gemeinsam eine Reise. Wie bei jeder Reise müssen wir die Koffer richtig packen. In diesem Kapitel werden wir einige Eigenschaften üben, die uns erlauben werden, bewusst das Feinstoffliche aufzunehmen, auf dieser Ebene zu behandeln, und in weiterer Folge die Aura lesen zu können. Diese acht grundlegend wichtigen Eigenschaften für die Energiearbeit sind

- 1 **Ein freier eigener Energiefluss – ein möglichst hohes eigenes Energieniveau**
- 2 **Präsent im Augenblick sein**
- 3 **Konzentration der Aufmerksamkeit**
- 4 **Vorstellungskraft (Visualisierungskraft)**
- 5 **Energie spüren und lenken**
- 6 **Aura sehen mit den geistigen und den physischen Augen**
- 7 **Erwartungslos und „in der Liebe“ sein, anderen mit offenem Herzen begegnen, sie wertfrei und urteilslos annehmen**
- 8 **Einfühlungsvermögen (Empathie)**

Ein *freier eigener Energiefluss* und ein *möglichst hohes eigenes Energieniveau* sind die besten Hilfen, um Informationen aus dem Energiefeld anderer erhalten und positive Veränderungen bewirken zu können. ***Je höher Ihr Energieniveau ist, umso mehr Energie können Sie zudem auf den Empfänger übertragen.*** Voller Energie zu sein, erlaubt Ihnen, ***im Augenblick präsent zu sein, indem Sie Ihr Bewusstsein in der Gegenwart verankern.*** Dies eröffnet Ihnen ein Leben frei von vergangenen Belastungen und schenkt Ihnen in jedem Augenblick die Gelegenheit, sich zu verändern und neu zu orientieren.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten bereits all diese Eigenschaften erworben und alle Lernschritten hinter sich gebracht. Wie würde sich Ihr Leben verändern, wie würde es aussehen? Vielleicht etwa so?

Wenn Sie morgens wach werden, sind Ihr Geist und Ihr Bewusstsein frei von ablenkenden Gedanken. Es fällt Ihnen leicht, sich zu ***konzentrieren***, Ihre ***Aufmerksamkeit*** einzig und allein ***auf das im Moment Wesentliche zu richten*** und auch längere Zeit dort ***zu halten***. Sie fühlen sich dem Leben nicht mehr ausgeliefert sondern beginnen, Ihren Alltag selbst zu gestalten. Da Ihr Kopf frei ist und Sie sich konzentrieren können, ist es Ihnen möglich, Ihre Wünsche und Ziele ***klar zu visualisieren***. Sie beginnen, sich ein eindeutiges Bild von sich selbst und Ihrem Umfeld zu machen und sind auch in der Lage, zielstrebig, darauf zuzugehen.

Alles besteht aus Energie. Wir sind stets umgeben von einem „Meer von Energie“. Ihre Wahrnehmung erweitert sich auf die feinstoffliche Ebene. ***Sie spüren Ihre Intuition, das Fließen von Energie und lernen, durch das bewusste Anwenden Ihrer Gedankenkraft, diese Energie zu lenken.*** Dadurch werden Sie in allen Bereichen schneller, effektiver und gleichzeitig zufriedener. Sie beginnen, nicht mehr nur sich selbst zu helfen, sondern bemerken, wie Sie in zunehmendem Maß auch für die Menschen in Ihrer Umgebung eine Quelle für Rat und Unterstützung werden.

*Was wäre, wenn Sie beim nächsten Erwachen bemerkten, dass Sie um die Menschen in Ihrer Umgebung **die Aura als einen Schimmer von Licht und Farbe sehen**? In welcher Weise veränderte dies Ihr Leben? Wären Sie interessierter, gingen Sie wacher durch den Alltag? Hätten Sie mehr Freude an selbst kleinen Tätigkeiten, weil Sie ständig neue und interessante Erkenntnisse erleben könnten? Wie würden Sie Ihre neue Fähigkeit nützen? Wie würden Sie mit den vielen privaten Informationen umgehen, die Sie plötzlich der Aura anderer Menschen entnehmen könnten? Würde Ihnen dieses Talent helfen, gelassener zu sein und **alle Menschen liebevoller anzunehmen**? Würden Sie erkennen, dass wir Menschen im Grunde alle die gleichen Ängste, Sorgen und Schwächen mit uns tragen, die wir so sorgfältig vor anderen zu verbergen suchen? Wäre es nicht so, dass Sie durch diese Erkenntnisse in kurzer Zeit **Ihren Mitmenschen nahezu vorurteilsfrei begegnen** könnten und in der Lage wären, **sie so anzunehmen, wie sie eben sind**?*

Und noch einen Vorteil hätte das **Sehen der Aura für Sie**: Würden Sie nicht ganz genau wissen, wie es Ihrem Gegenüber gerade geht, was er denkt, was er vor hat und wovor er sich fürchtet? Was stünde Ihnen noch im Weg, sich vollkommen in die Seele anderer Menschen einzufühlen und Ihnen dadurch Verständnis und Hilfe anbieten zu können?

All diese Schritte führen zu **Empathie**, tiefem Verständnis und einem **offenen Herz**. Wir danken Ihnen, dass Sie sich Zeit nehmen, diesen Weg mit uns zu gehen. Gehen wir ein Stück weit gemeinsam und nehmen wir diese schöne und segensreiche Arbeit in Angriff. Lassen Sie uns gleich beginnen.

Hier folgt ein Überblick über unser zukünftiges Tätigsein. Wir haben spezielle Übungen entwickelt und zusammengestellt, mit denen Sie diese acht Eigenschaften systematisch und in relativ kurzer Zeit entfalten können.

Atemübungen



Ziel:

Die Atemübungen steigern das Bewusstsein, die Entspannung und den freien Energiefluss des Körpers. Bewusstes Atmen führt dazu, dass wir sehr präsent im Augenblick sind und unsere Aufmerksamkeit konzentrieren können. Ein freier Atem lässt uns Energie spüren und später bewusst lenken. Er löst außerdem viele Blockaden von selbst auf, ohne dass wir uns darum kümmern müssen.

Zeit des Trainings:

Üben Sie mindestens vier Wochen lang bewusst und täglich mehrmals. Danach genügt es, mindestens eine Übung pro Tag, fünf Minuten lang, durchzuführen. Achten Sie zusätzlich im Laufe des Tages immer wieder auf die Bauchatmung.

Übungen für mentale Kraft und fokussierte Aufrechterhaltung

Die Aufmerksamkeit auf ein Thema zu fokussieren erlaubt, die eigene Gedankenkraft zu konzentrieren und bewusst zu lenken. So wird es möglich, große Wirkungen zu erzielen.

Ziel:

Das Ziel ist „Gedankenleere“, das zur Ruhe Bringen des „ewigen Geplappers“ im Kopf. Diese Stille in den Gedanken schafft Raum für ein erweitertes Bewusstsein, für das Spüren von Energie, für das Visualisieren, das Aurasehen und für Empathie. Konzentration muss am Anfang „hart erkämpft“ werden. **Wenn Sie die Aufmerksamkeit über eine Minute lang mit wenigen Ablenkungen auf einem Punkt halten können, üben Sie im Alltag weiter, indem Sie versuchen, so oft wie möglich, eine alltägliche Tätigkeit so auszuführen, dass Sie nur dabei sind, ohne abgelenkt zu werden.**



Zeit des Trainings:

Üben Sie die Gedankenübungen täglich zweimal, bis Sie fühlen, dass die Gedanken in Ihrem Kopf weniger werden. Danach genügt es, einmal in der Woche zu üben. Geben Sie nicht auf, bis Sie wenigstens einmal für kurze Zeit vollkommene Stille in Ihren Gedanken erlebt und gespürt haben, wie angenehm dies ist.

Grundübungen der Energiearbeit

Ziel:

Die Grundübungen dienen dazu, **feinstoffliche Energie um sich und andere wahrzunehmen, sich zu schützen und zu erden.** Sie schulen die Fähigkeit, Energie bewusst zu lenken und die Gedanken unter Kontrolle zu haben. Die Grundübungen der Energiearbeit sind die Basis für das Aurasehen.



Zeit des Trainings:

Anfangs täglich, bis Sie die Wirkung spüren. Später gelingen ihre Effekte „blitzartig“, ohne dass Sie sie besonders üben müssen.

Taoistische Übungen der Fünf Elemente

Ziel:

Diese Übungen bewirken im Körper eine **intensive Reinigung** und unterstützen den **Energiefluss in den Energiebahnen**. Sie entwickeln die **Visualisierungskraft** und das intuitive Verständnis für das Zusammenwirken der fünf Elemente und der Naturgesetze.



Zeit des Trainings:

Üben Sie vierzehn Tage lang einmal täglich alle fünf Sequenzen. Danach führen Sie eine Übung pro Tag durch, am besten nach der Atemtechnik, die Sie für den Tag ausgesucht haben.

Taoistische Chakrenübungen

Ziel:

Dieses Übungsprogramm unterstützt die Entwicklung der **Konzentration** und das **Gefühl im Augenblick zu sein**. Die Chakrenübungen erlauben, diese Energiezentren zu reinigen, zu entwickeln und bewusst wahrzunehmen. Sie fördern **den freien Energiefluss**, **Präsenz im Augenblick**, **Konzentration**, **Visualisierungskraft**, **das Lenken von Energie** und die **empathischen Fähigkeiten**.



Zeit des Trainings:

Führen Sie ein Mal am Tag bewusst eine Übung durch. Gehen Sie dreimal alle Übungen durch. Anschließend suchen Sie für sich die angenehmsten Übungen aus und bleiben dabei.

Meditative

Visualisierungsübungen

Übungen zur Behandlung des eigenen Energiefeldes

Ziel:

Visualisieren ist eines der mächtigsten Werkzeuge, da es bildhaft das Unterbewusstsein anspricht. Die Übungen dienen dazu, rasch in einen meditativen (für Bilder empfänglichen) Zustand zu kommen. Gleichzeitig schulen Sie die Empathie und die Konzentration der Aufmerksamkeit.



Zeit des Trainings:

Täglich einige Minuten. Machen Sie das Visualisieren zu einem Teil Ihres Lebens. Planen Sie in Bildern, Lernen Sie in Bildabläufen, machen Sie Bilder, während Sie anderen zuhören, sprechen Sie über Bilder mit Ihrem Unterbewusstsein.

Taoistische Energieübungen

Ziel:

Durch lang anhaltendes Wiederholen und gleichzeitiges Konzentrieren der Aufmerksamkeit auf einen Punkt ist es möglich, Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen und positive Impulse in ihm zu verankern. Die taoistischen Energieübungen schulen in sehr ausgewogener Weise alle wichtigen mentalen Fähigkeiten gleichzeitig.



Zeit des Trainings:

Täglich morgens nach dem Aufstehen und eventuell abends vor dem Abendessen oder Schlafengehen.

Empathieübungen

Ziel:

Die Übungen helfen Ihnen, ihre **empathischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln** und sensibler für feinstoffliche Informationen aus Ihrer Umgebung zu werden.



Zeit des Trainings:

Täglich eine Übung für etwa drei Wochen.
Danach ein bis zweimal wöchentlich.

Übungen für das Aurasehen

Ziel:

Das Aurasehen erfordert **entspannte physische Augen, Konzentration, Präsenz im Augenblick und eine innere Offenheit für mediale Informationen**. All diese Eigenschaften werden in den Übungen geschult.



Zeit des Trainings:

Täglich zwanzig Minuten bis eine Stunde. Nachdem Sie Erfolge erlebt haben, wird diese Fähigkeit ein Teil Ihres Lebens. Sie aktivieren sie, wann immer Sie sie brauchen.

Das eigene Energiefeld zu erfahren ist der natürliche Weg, den wir in unserer Entwicklung gehen. Als Kind erfahren wir die energetische Auswirkung der Elemente auf unseren Körper. Wir erleben, was es bedeutet, zu lange der Sonne oder dem Wind ausgesetzt zu sein, mit Kälte und Hitze in Berührung zu kommen. Wir spüren, wie es sich anfühlt, Tiere zu streicheln, im Meer zu schwimmen oder auf einen Berg zu steigen. **Dieses energetische Wahrnehmen der Umgebung kann beständig erweitert und verfeinert werden**, bis es

schließlich gelingt, **aus eigener geistiger Kraft, Energien zu lenken und im positiven Sinn zu verändern**. Die folgenden Übungen sind einfach und sehr wirksam. Sie erfordern, wie das Erlernen jeder Kunst, eine gewisse Regelmäßigkeit und eine zwar heitere und humorvolle aber gleichzeitig konzentrierte und gewissenhafte Genauigkeit bei der Ausführung. **Es geht nicht darum, Übungen zu machen sondern sich der Energie hinzugeben, sie mit allen Sinnen spüren zu wollen und sich von ihr leiten zu lassen**. Ist die erste Schwelle überwunden und gelingt es, die Wirkung zu spüren, ist es zunehmend die Freude und die Sehnsucht nach den angenehmen Empfindungen, die uns vorwärtstreibt.

Vorbereitung vor jeder Übungseinheit

- ☉ Suchen Sie einen **angenehmen Platz** auf. Zu Hause wählen sie am besten einen festen Ort für Ihre Übungen.
- ☉ Wann immer möglich, führen Sie die Übungen **in der Natur** durch.
- ☉ Setzen Sie sich bequem hin.
- ☉ Konzentrieren Sie sich **auf die Atmung** und nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem fließt. Der Atem kommt und geht, wie er will.
- ☉ Atmen Sie fünfmal bewusst tief – zuerst in den Bauch, danach in den Brustkorb. Lassen Sie dann den **Atem wieder kommen und gehen, wie er will** und beobachten Sie ihn nur neugierig.
- ☉ Im Anschluss an diese Vorbereitung führen Sie die jeweilige(n) Übung (en) durch.



Atemübungen: Der natürliche Rhythmus der Atmung

Im Alltag neigen viele von uns dazu, den eigenen Körper zu "vergessen". Das Zentrum unserer Bewusstheit befindet sich nahezu ausschließlich in unserem Kopf: Wir sind beherrscht von unseren Gedanken. **Der Körper „hängt“ gewissermaßen nur am Kopf dran und erhält sehr wenig Aufmerksamkeit**. Viele spüren ihn erst dann, wenn er nicht mehr funktioniert, so wie er soll, oder wenn eine Körpersensation wie z.B. Schmerz, Hitze, Kälte, Hunger oder Ähnliches auftritt. Der nächste Impuls ist dann oft das Bedürfnis, dieses Gefühl unter Kontrolle zu bekommen, sodass wir wieder mit der Tätigkeit fortfahren können, bei der uns unser Körper auf unangenehme Art und Weise unterbrach.

Die folgenden Atemübungen helfen, die eigene Körperwahrnehmung zu verstärken. Wie „tief“ Sie dabei gehen, welche Körperbereiche Sie behandeln wollen und wie lange sie die Übung ausdehnen, liegt an Ihnen. Ist es Ihnen eher unangenehm, sich mit Ihrem Körper auseinanderzusetzen oder bemerken Sie während der Übungen ein beengendes Gefühl, sollten Sie an diesem Punkt abbrechen und erst beim nächsten Mal versuchen, ein kleines Stück weiterzugehen.

Wenn es Ihnen dauerhaft ein Problem bereitet, Ihre Konzentration auf die betreffenden Körperbereiche zu lenken, gibt es vielleicht dafür einen tieferen Grund. Sie können mit therapeutischer Hilfe daran arbeiten, und lernen, sich wieder ganzheitlich zu spüren.

D-1. Übung:

Den Körper beatmen



Wirkung: Die Übung verbessert die **Körperwahrnehmung**, „lädt Sie auf“, steigert die Durchblutung der einzelnen Körperregionen, hilft Ihnen, sich zu entspannen und „erzeugt“ eine positive, gelassene Stimmung.

Dauer: etwa fünf bis dreißig Minuten

Vorbereitung: Legen Sie sich auf eine Decke am Boden. Sie können die Übung später auch in Ihrem Bett oder auf einem Sessel sitzend durchführen. Für den Anfang ist es aber gut, **Bodenkontakt** zu haben und sich liegend entspannen zu können. Wenn Sie sich so wohler fühlen, decken Sie sich mit einer weichen Decke zu. Schalten Sie Fernsehen, Radio, Computer, Mo-

biltelefon etc. ab. Im Raum sollte es ruhig sein. Achten Sie auf „Wohlfühl-Atmosphäre“. Strecken Sie sich, dehnen Sie im Liegen Ihre Arme und Beine, und **legen Sie sie dann entspannt auf den Boden**.

Nehmen Sie einige sehr tiefe Atemzüge, atmen Sie vollständig aus und schließen Sie beim letzten Ausatmen die Augen.

Übung: Spannen Sie nun Ihren Körper an. Möglichst jeder Muskel in Ihrem Körper sollte ruckartig in Spannung versetzt werden – von den Zehen und Fußgelenken über die Beine, Becken und Bauch bis hinauf zum Nacken und zum Gesicht. Von der Schulter abwärts spannen Sie alle Muskeln der Arme bis hinunter zu den Fingerspitzen an.

Nach einigen Sekunden Anspannung lassen Sie alle Muskeln plötzlich los. **Lassen Sie sich in Ihrer Vorstellung noch tiefer „in den Boden“ sinken**.

Achten Sie nun darauf, wie Ihr Atem ein- und ausgeht. Verfolgen Sie seinen Weg in Ihren

Körper, achten Sie darauf, wie tief er geht und wie er dann den Rückweg, hinaus aus Ihrer Nase nimmt. Atmen Sie, begleitet von dieser Vorstellung, fünfmal ein und aus.

Nun "durchwandern" Sie bei jedem weiteren Atemzug Ihren Körper. Beim ersten Atemzug atmen Sie in Ihren linken Arm. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem vom Hals aus in Ihre Lungen wandert und von dort in die Schulter, von der Schulter in den Oberarm (Hinter- und Vorderseite), in Ihren Ellbogen, in Ihren Unterarm, über das Handgelenk zu den Handwurzelknochen, über die Finger bis zu den Fingerspitzen und dann den gesamten Weg wieder zurück.

Wiederholen Sie dies mit dem rechten Arm, linken Bein, rechten Bein, der Körpermitte auf der Rückseite bis hinunter zum Steißbein, dem Ende Ihrer Wirbelsäule, der Körpermitte auf der Vorderseite bis hinunter zu den äußeren Geschlechtsorganen.

Spüren Sie, wie durch den Atem jede dieser Körperregionen mit Leben und Energie erfüllt wird. Lassen Sie in Ihrer Vorstellung Wärme hineinströmen, nehmen Sie wahr, welche Gefühle Sie dabei empfinden.

Wiederholungen: Eine bis drei Sequenzen

Abschluss: Bleiben Sie ein wenig liegen und nehmen Sie Ihren gesamten Körper wahr. Spüren Sie nach, ob es Stellen gibt, die Sie deutlicher spüren als andere. Genießen Sie das „neue“ Körpergefühl.

Speziell, wenn Sie ungeübt sind, kann es passieren, dass Sie während der Übung einschlafen oder dass unangenehme Gefühle auftreten. **In diesem Fall brechen Sie einfach ab. Sowohl das Abbrechen als auch das Einschlafen "dürfen sein".** Am Ende wiederholen Sie in jedem Fall nochmals das Anspannen und Loslassen. Spüren Sie im Anschluss an die Übung einige Minuten lang nach.

Die Atemtechnik „PRANAYAMA“

Asien kann auf eine jahrhundertelange Tradition der Beschäftigung mit den inneren Zuständen des Geistes zurückblicken. Über viele Jahrhunderte wurden **Techniken, mit denen die eigenen Gedanken gezügelt und kanalisiert werden können**, entwickelt, verfeinert und von Lehrern an ihre Schüler weitergegeben. Heute steht dieses Wissen nicht mehr nur wenigen Eingeweihten dieses Kulturkreises zur Verfügung, sondern kann auch von uns genutzt werden.

Nur sehr wenige Menschen im Westen **beherrschen bewusst den Vorgang des Ausatmens**. In vielen Situationen, in denen wir Stress empfinden, atmen wir unwillkürlich stark ein und füllen dadurch unsere Lungen gewaltsam mit Luft. Ein Beispiel: Läuft unter der Dusche plötzlich nur mehr kaltes Wasser, schnappen wir instinktiv nach Luft und spannen die Muskeln an.

Das aber verstärkt das unangenehme Gefühl nur. Atmen wir stattdessen langsam und gleichmäßig aus, werden wir erstaunt bemerken, dass uns die Temperatur des Wassers

Übung: *Machen Sie einen Spaziergang. Üben Sie dabei die Gedankenleere. Nutzen Sie die Perlenkette oder Knotenschnur zur Kontrolle der Fehler.*

Wiederholungen: Einmal – fünfzehn bis dreißig Minuten lang

Abschluss: Tragen Sie das Ergebnis in Ihr Tagebuch ein.

Grundübungen der Energiearbeit

Die Handchakren (Nebenchakren) spielen eine große Rolle bei der Heilung und natürlich auch beim ertasten der Aura. Die Chakren in den Händen sind kleine Bewusstseinszentren, in denen die Energie besonders konzentriert ist. Indem wir uns ihrer bewusst werden, verstärkt sich diese heilende Energie. Menschen, die die Fähigkeit haben, andere zu heilen, haben meist sehr gut entwickelte Handchakren.

Diese Übungen erlauben Ihnen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit der feinstofflichen Energie zu steigern.

D-14. Übung:

Sensibilisierung der Hände

Spüren der Energie der eigenen Aura – Energien aktivieren

Wirkung: Wahrnehmung des eigenen Energiefeldes über die Handchakren

Dauer: Etwa fünf Minuten

Vorbereitung: Kommen Sie zur Ruhe, nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr und schließen Sie die Augen.

Übung: Legen Sie Ihre Händflächen aneinander.

Lenken Sie Ihre ganze Konzentration auf die Berührung der beiden Handflächen.

Spüren Sie, wie die einzelnen Finger, die kleinen und großen Ballen der Hand sich berühren. An einigen Stellen wird der Kontakt deutlicher spürbar sein als an anderen.

Lassen Sie die Hände sanft und ganz langsam kreisen. Sie berühren sich dabei immer noch. Üben Sie bei der Bewegung möglichst wenig Druck aus.

Nehmen Sie die Hände anschließend ganz allmählich und sehr langsam auseinander.

Versuchen Sie, die Hände nur so weit voneinander zu entfernen, dass Sie das Strömen der aktivierten Energie noch wahrnehmen können.

Achten Sie darauf, wo die Grenzen liegen. Wie weit können Sie die Hände auseinander nehmen? Beobachten Sie auch, ob dieser Abstand vielleicht nach mehrmaligem Üben ein wenig wächst.

Wiederholungen: Eine Übungsfolge von fünf Minuten

Abschluss: Spüren Sie in Ihre Hände hinein. Wie fühlen sie sich im Vergleich zum übrigen Körper an?

D-15. Übung:

Einen Lichtball drehen

*Intensivierte Wahrnehmung der eigenen Aura –
die Handchakren aufladen*



Wirkung: Bei der vorigen Übung haben Sie erste Erfahrungen mit dem Aura-Tasten gemacht, denn die Energie, die Sie zwischen Ihren kreisenden Handflächen spüren konnten, war nichts anderes als die Energie Ihrer eigenen Aura. Diese Wahrnehmung des Energieflusses soll nun noch ein wenig intensiver geübt werden.

Dauer: Etwa fünf Minuten

Vorbereitung: Suchen Sie einen ruhigen Ort auf. Atmen Sie neunmal tief und langsam in den Bauch. Visualisieren Sie helles Licht, das beim Einatmen den Körper füllt und beim Ausatmen alles mitnimmt, was belastend für Sie ist.

Übung: Halten Sie die Hände im Abstand von wenigen Zentimetern auseinander, gerade so weit, dass Sie die Hände schließen und öffnen können. Die Handflächen sind einander zugewandt.

Schließen Sie die Augen. Öffnen und schließen Sie die Hände einige Male. Strecken Sie die Finger beim Öffnen der Hände gründlich. Halten Sie die Hände anschließend geöffnet vor dem Körper.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie einen kleinen Lichtball zwischen den Händen halten.

Vergrößern Sie den Abstand zwischen den Handflächen, die dabei jedoch immer zueinander zeigen sollten. Visualisieren Sie, wie die Lichtkugel allmählich immer größer wird. Sie können sich auch vorstellen, wie die Kugel in einer bestimmten Farbe zu leuchten beginnt.

Drehen Sie den Energieball in verschiedene Richtungen.

Beobachten Sie während der Übung, wie weit Sie die Handflächen voneinander entfernen können ohne das Gefühl für den Wärme- und Energiestrom zu verlieren. Wenn Sie die Übung eine Zeitlang regelmäßig ausführen, werden Sie den Lichtball und die Strahlkraft Ihrer Handchakren immer deutlicher spüren können.

Wiederholungen: Eine Übungseinheit von fünf Minuten

Abschluss: Nehmen Sie die Hände mit geöffneten und dann mit geschlossenen Augen wahr. Spüren Sie vielleicht ein leises Pulsieren in den Handchakren?

Taoistische Chakrenübungen mit Mudras

D-22. Übung: **Wurzelchakra**

Die Hände werden in Form eines Dreiecks vor dem Wurzelchakra gehalten.

Um zu erden

Führen Sie beim Einatmen die Hände etwa 50 cm vom Körper weg- und beim Ausatmen wieder zum Körper zurück.



Um das Chakra zu öffnen

Führen Sie beim Ausatmen die Hände etwa 50 cm vom Körper weg- und beim Einatmen wieder zum Körper zurück.

D-23. Übung: **Sakralchakra**

Die Fingerkuppen berühren einander vor dem Sakralchakra in Form einer Pyramide, deren Spitze nach vorne weist.

Um zu erden

Führen Sie beim Einatmen die Hände vom Körper weg und beim Ausatmen wieder zum Körper zurück.



Um das Chakra zu öffnen

Führen Sie beim Ausatmen die Hände vom Körper weg, beim Einatmen wieder zum Körper zurück.

D-24. Übung: **Herzchakra**

Die Hände formen eine Herzschale vor dem Herzchakra.

Um das Chakra zu öffnen

Öffnen Sie beim Ausatmen die Arme auf Schulterhöhe weit zur Seite – die Handteller weisen zum Himmel. Beim Einatmen führen Sie sie zum Herzen zurück.



D-25. Übung: **Halschakra**

Die Hände berühren einander in **Ge-
betshaltung** vor dem Kehlkopf. Die
Daumen berühren den Kehlkopf.

Um zu erden

Führen Sie beim Einatmen die Hände
nach oben und vorne und lassen Sie
sie beim Ausatmen in einem Kreis zum
Kehlkopf zurückkehren.



Um das Chakra zu öffnen

Lassen Sie beim Ausatmen die Hände nach
oben und vorne wandern und führen Sie sie
in einem Kreis zum Kehlkopf zurück.

D-26. Übung: **Stirnchakra**

**Daumen, Mittel- und Zeigefinger
sind gestreckt, Ring- und kleiner Fin-
ger sind gebeugt.** Die Mittelfinger be-
rühren einander vor dem Stirnchakra.

Um zu erden

Führen Sie beim Einatmen die Arme
nach oben und seitlich. Beim Ausat-
men lassen Sie sie zum Stirnchakra
zurückkehren ...



Um das Chakra zu öffnen

Strecken Sie beim Ausatmen die Arme nach
oben und seitlich. Beim Einatmen lassen Sie
sie zum Stirnchakra zurückwandern.

D-27. Übung: **Kronenchakra**

**Die Fingerspitzen bilden eine „Krone“ über dem
Scheitel.**

Um zu erden

Heben Sie beim Einatmen die Hände nach oben.
Lassen Sie sie beim Ausatmen zum Scheitel zurückkehren.



D-28. Übung: **Solarplexuschakra**

Halten Sie die Finger wie bei der Übung für das Stirnchakra.

Um zu erden

Strecken Sie beim Ausatmen die Hände in Spiralbewegungen nach seitlich oben. Führen Sie sie beim Einatmen auf geradem Weg wieder zum Solarplexuschakra zurück.



Das Solarplexuschakra wird als letztes geübt, weil es erdet und die Abgrenzung unterstützt.

Meditative Visualisierungsübungen

Übungen zur Behandlung des eigenen Energiefeldes

D-29. Übung: Energie vom Herzen auf die anderen Chakren übertragen

Wirkung: Harmonisierung der sieben Hauptchakren. Verteilen von Liebe im Organismus.

Dauer: Etwa eine Minute pro Chakra

Vorbereitung: Machen Sie sich „leer“. Lassen Sie alle belastenden Gedanken hinter sich und nehmen Sie Ihren Körper wahr.

Übung: Bringen Sie Ihre Hände in Form einer Schale auf das Herzchakra, empfangen Sie Licht und Heilung. Lassen Sie intuitiv eine Farbe erscheinen. Wenn Sie spüren, dass Ihre Hände mit dieser hei-

lenden und reinigenden Energie gefüllt sind, dann **übertragen Sie**

sie auf die anderen sechs Chakren.

Sie können diese Übung auch bei Anderen anwenden. Beginnen Sie mit Menschen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen.

Wiederholungen: Einmal alle sechs Chakren aufladen

Abschluss: Fühlen Sie Ihre Stimmung. Haben sich Ihre Gefühle verändert?



D-30. Übung:

Chakra-Farbmeditation



Wirkung: Aufladung der Chakren

Dauer: fünf bis zehn Minuten

Vorbereitung: Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden oder auf einen Stuhl. Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken. Kopf und Wirbelsäule bilden eine Linie. Entspannen Sie sich und atmen Sie entspannt in den Bauch.

Übung: Visualisieren Sie das erste Chakra am Steißbein. **Stellen Sie sich vor, wie**

von vorne ein roter Lichtstrahl in das Chakra hineinfließt. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das nächste Chakra, das Sakralchakra. Visualisieren Sie einen pulsierenden orangen Lichtstrahl, der dort hinströmt.

Fahren Sie bei den höheren Chakren fort:

Goldgelb am Solarplexus

Grün oder Gold am Herzen

Türkis an der Kehle

Indigo, Violett zwischen den Augen, am Dritten Auge

Violett, Gold oder Silber auf Ihrem Scheitel.

Wiederholungen: Ein- bis maximal zweimal

Abschluss: Wenn Sie fertig sind, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Spüren Sie den gesamten Körper. Nach drei lockeren, tiefen Atemzügen öffnen Sie die Augen.

Erdungsübungen

Wirkung: Sie verbinden das Energiefeld mit der Erde. Sie helfen, sich selbst besser zu spüren und geistig klar zu sein.

Dauer: vier Minuten

Vorbereitung: Achten Sie darauf, wie sich das Gewicht Ihres Körpers auf die Unterlage überträgt. Empfinden Sie die Geborgenheit, von der Erde getragen zu werden.

E-14. Übung: Die eigene Aura in der Erde verankern

Übung: Atmen Sie achtmal tief und locker in den Bauch. Visualisieren Sie die Chakren der Füße. **Atmen Sie oranges Licht aus der Erde über die Fußchakren ein.** Dieses Licht sammelt sich im Bauch, im Solarplexuschakra. **Visualisieren Sie ein hellblaues Licht, das vom Himmel kommend über das Kronenchakra in den Körper fließt.** Es verbindet sich im

Bauch mit dem orangen Licht. Massieren Sie mit übereinandergelegten Händen den Bauch im Uhrzeigersinn. Dann **verteilen Sie das Licht in alle Bereiche des Körpers.** Visualisieren Sie alle sieben Schichten der Aura und verankern Sie sie in der Erde.

Wiederholungen: Einmal

Affirmation als Abschluss:
Ich ruhe zwischen Himmel und Erde.

E-15. Übung: Der Baum

Übung: Stehen Sie aufrecht. Visualisieren Sie Wurzeln, die aus Ihren Füßen tief in die Erde wachsen. Aus der Erde strömt über diese Wurzeln oranges Licht in das Hara. Vom hohen Himmel strömt helles silbernes oder goldenes Licht in das Kronenchakra. Es vermischt sich mit dem orangen Licht im Hara. Bewegen Sie mit beiden übereinandergelegten Händen die beiden Farben. **Es entsteht daraus intuitiv eine neue Farbe.** Das neu entstandene Licht verteilt sich in allen Bereichen des Körpers.



Wiederholungen: Einmal

Affirmation als Abschluss:
Ich weiß, wer ich bin.

Anmerkung: Diese Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden. Der Baum wächst dann aus dem Solarplexus nach oben und unten.

E-16. Übung: **Die Lebenssäule**

Übung: Visualisieren Sie einen **silbernen Strahl**, der vom Solarplexus aufsteigt und über das Kronenchakra austritt. **Er verbindet sich mit dem Himmel.** Vom Solarplexus sinkt ein goldgelber Lichtstrahl über das Wurzelchakra hinunter aus dem Körper hinaus und **verbindet sich mit der Erde.** Diese beiden Licht-

strahlen werden zu einer Lichtsäule. Sie wird breiter und breiter, bis der ganze Körper darin Platz findet. Die Lichtsäule verbindet Himmel und Erde.

Wiederholungen: Einmal

Affirmation als Abschluss:
Ich stehe fest im Leben.

Letztes Ziel des Rituals ist die Glückseligkeit, die Verwurzelung in der eigenen Mitte, im „Hier und Jetzt“.

Rituale schaffen Vertrauen, Geborgenheit, Sicherheit und Überblick. Sie sind ein Mittel zur Lebensbewältigung und Persönlichkeitsfindung.

Archetypische Symbole

Als **Archetypus** (von αρχή *arché*, 'Urprinzip, Anfang' und τύπος *typos*, 'Vorbild, Skizze') oder Archetyp bezeichnet die Analytische Psychologie **die im kollektiven Unbewussten angesiedelten Urbilder menschlicher Vorstellungsmuster**.

Archetypen sind psychische Strukturdominanten, die als unbewusste Wirkfaktoren das Bewusstsein beeinflussen, dieses präfigurieren und strukturieren.

Die Anwendung dieser Symbole erlaubt uns, innere Prozesse zu begleiten und Inhalte unseres Bewusstseins umzuwandeln.

Der Symbolcharakter archetypischer Elemente

Feuer

Der Archetypus des **Feuers steht für Lebenskraft**, die Fähigkeit etwas zu regenerieren und **transformieren**, wie der Phönix, der mythische Vogel, der verbrennt, um aus seiner Asche wieder neu zu erstehen. Das Feuer ist auch Symbolträger für den Tod und in weiterer Folge für Reinigung und Wiedergeburt.

Sich mit dieser Energie zu verbinden bedeutet, das Leben zu bejahen und sich in der eigenen Kraft geborgen und "mächtig" zu fühlen.



Wasser

Das Wasser ist eines der „intensivsten“ Archetypen der Menschheit. Es **symbolisiert das Leben selbst**, „aqua vitae“, seinen Fluss. Das Wasser steht auch für Fortpflanzung und Fruchtbarkeit, und für die Tiefe des Unterbewusstseins. Sich mit dem Wasser zu verbinden bedeutet, das Leben anzunehmen und offen, bereit für die Veränderung zu sein. Selbsterfahrungsprozesse zu erleben,

die von diesem Archetypus begleitet werden, lässt den Menschen eine tiefe innere Reinigung durchmachen und die Wurzeln der eigenen Persönlichkeit ohne Filter und ohne Selbstlügen erkennen.



Wind

Der Archetypus des Windes verbindet uns mit dem Bild einer tiefen, **reinigenden, zukunftsorientierten Kraft**. Der Wind symbolisiert die Lebenskraft in Assoziation mit dem Atmen, der Quelle des irdischen Seins. Der Wind steht für alles, was neu ist, wachsen und sich vermehren soll. Wer sich mit dieser Energie verbindet, ist bereit, Altes „wegblasen“ zu lassen und erwartet das Neue in freudiger, hoffnungsvoller Stimmung.



Erde

Die Erde ist eine der bedeutendsten **weiblichen Archetypen**. Dieses Symbol verbindet mit der **ernährenden, fruchtbringenden, stabilisierenden, verwandelnden Energie**. Als Archetypus begleitet die Erde in einem Prozess mit einer starken verwurzelnenden Wirkung. Sie unterstützt den Ausdruck der Kreativität und des eigenen Potentials.



Bäume

Der Baum stellt archetypisch gesehen die Synthese von Erde, Himmel und Wasser dar. Der Baum steht für das dynamische, aufkeimende Leben im Gegensatz zu der statischen Dimension des Lebens, die durch die Steine symbolisiert wird. Der Baum verbindet als *axis mundi*, Himmel und Erde, die Vielfalt mit der Einheit. Unterschiedliche Zweige sind mit einer einzigen Wurzel verbunden. Sich mit der energetischen Ausstrahlung eines Baumes zu verbinden, bedeutet Kontakt mit den Ahnen aufzunehmen. Der Mensch verbindet sich mit dem Gedächtnis der eigenen Vergangenheit und der Familiengeschichte, die ihn begleitet. Rituale mit dem Archetypus des Baumes begleiten sanft und behutsam **Loslösungsprozesse** innerhalb eines Familiensystems. Die Wurzeln eines Baumes stehen für die ehrfurchtsvolle Verbindung zu den Ahnen und unserer Vergangenheit.



Kurze Rituale mit archetypischen Symbolen

Diese kurzen Rituale eignen sich gut als Eigenarbeit nach einer Behandlung.

Loslassens Ritual

Nehmen Sie sich ein Paar Stunden frei und machen Sie einen Spaziergang. Beschäftigen Sie sich mit der Frage „Was möchte ich loslassen?“. Setzen Sie sich am Ende ihres Ausfluges hin und schreiben Sie alles, was Sie loslassen möchten, auf eine Liste. Schreiben Sie auf eine zweite Liste alle Menschen und Situationen, von denen Sie das Gefühl haben, etwas sei noch offen oder unausgesprochen.

Lassen Sie sich mindestens zwei Wochen lang Zeit, ergänzen Sie die Loslassensliste und schreiben Sie an die Menschen oder Situationen Ihrer Liste einen Abschiedsbrief. Wenn Sie alle Briefe geschrieben haben, und die Liste vollendet ist, verbrennen Sie alles und übergeben die Asche einem Fluss. In diesem Ritual übt das Feuer eine reinigende, erneuernde Wirkung aus. Das fließende Wasser steht für den Fluss des Lebens. **Die Asche einem fließenden Gewässer zu übergeben, ist eine archetypische Geste.** Sie bedeutet, dass der Mensch bereit ist, loszulassen und die Veränderung anzunehmen, die das dynamische, sich immer bewegende Leben in sich trägt.

Abschiedsritual von den Ahnen

Die beste Zeit für dieses Ritual sind Frühling oder Sommer. Gehen Sie im Wald spazieren und spüren Sie, welcher Baum Sie am meisten anzieht. Lehnen Sie die Wirbelsäule an seinen Stamm und nehmen Sie Verbindung mit ihm auf. **Übergeben Sie ihm alles, was Sie den Ahnen zurückgeben möchten, auch eventuelle Glaubens- und Verhaltensmuster.**

Dieses Ritual ist beispielsweise als Abschluss einer Familienaufstellung oder eines Readings über das Familiensystem geeignet. Bedanken Sie sich bei dem Baum für seine Unterstützung und bei den Ahnen für das Weitergeben des Lebens innerhalb der Familienlinie.

Während Sie dies tun, bitten Sie um Unterstützung beim Loslassen und Verändern der übernommenen Verhaltensmuster. Denken Sie dabei an die Wurzeln des Baumes, die tief in die Erde reichen. Setzen Sie sich unter die Zweige des Baumes und lehnen Sie sich an. Schreiben jetzt einen Brief an die Ahnen. Schreiben Sie fließend, ohne zu überlegen, oder auf die Orthographie oder die Form zu achten. Nehmen Sie den Brief mit und lassen Sie ihn zwei Wochen zu Hause liegen.

Nach dieser Zeit lesen Sie ihn noch einmal durch, fügen möglicherweise noch etwas hinzu oder ändern etwas. Verbrennen Sie den Brief und gehen Sie mit der



Asche wieder zur Ihrem Baum. Hier graben Sie die Hälfte der Asche ein. Die andere Hälfte übergeben Sie fließendem Wasser.

Während des Rituals begleitet der Baum den Menschen mit seiner symbolischen Ausstrahlung. Wenn er sich von den Mustern der Ahnen und der Stammfamilie verabschiedet, gibt ihm die Anwesenheit des Baumes Geborgenheit und Unterstützung. Das Schreiben unterstützt den Bewusstwerdungsprozess.

Das Feuer reinigt und verabschiedet den Prozess der Auseinandersetzung mit der Ahnenreihe. Das Eingraben der Hälfte der Asche bedeutet, vom Vergangenen respektvoll und dankbar Abschied zu nehmen. Das Ausstreuen des Restes der Asche in einen Bach oder Fluss ist für das Unterbewusstsein eine **symbolische Unabhängigkeitserklärung**, weil diese Asche das Neue symbolisiert, die neuen Generationen der Familie, die für eine positive Veränderung offen sind.

Ritual für die Reinigung eines Ortes

Stellen Sie sich in die Mitte des Ortes, den Sie reinigen möchten und spüren Sie hinein, was diesen Platz belastet. Schreiben oder zeichnen Sie die Themen auf. Anschließend verbrennen Sie Ihre Aufzeichnungen in einer Schale und übergeben die Asche einem Fluss. Dieses einfache Ritual ermöglicht, rasch und bewusst einen energetisch belasteten **Ort zu reinigen**.



Absichtserklärungsritual

Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie zu einem Fluss. **Setzen Sie sich hin und beobachten Sie das Dahinfließen des Wassers.** Stellen Sie sich folgende Fragen: „Was bereitet mir Freude? Was möchte ich bewirken? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Welche Veränderung brauche ich in meinem Leben?“ Schreiben Sie alles auf, was neu werden soll. Lesen Sie mindestens ein Monat lang Ihre Aufzeichnungen jeden Tag durch und ergänzen oder korrigieren Sie sie. **Verbrennen Sie anschließend Ihre Aufzeichnungen und verstreuen Sie die Asche auf einer Wiese, am besten an einem Ort, den Sie für einen Kraftort halten.**

Dieses Ritual unterstützt in Veränderungsphasen des Lebens, in denen Sie einen neuen Weg gehen wollen, aber die Widerstände der alten Muster deutlich spüren. Der Wind mit seiner reinigenden und frischen Energie hilft, sich mit Schwung in das Neue zu wagen.

Eine ausführliche Behandlung des Themas Rituale würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Vertiefende Informationen und weitere Rituale finden Sie in dem Buch „Rituale Prozessarbeit“ nach Dr. Mazza“.

Energiearbeit ist das bewusste Wahrnehmen und Lenken feinstofflicher Energien. Durch eine aufmerksame innere Haltung und das Beherrschen der eigenen Gedanken ist es möglich, Zugang zu der Energie zu erhalten, die uns Menschen mit dem Universum verbindet. Über das morphogenetische Feld stehen uns dann Informationen zur Verfügung, die uns „normalerweise“ verschlossen bleiben.

Energetic Tao Healing® ist eine spezielle Technik, die wir aus den Grundlagen der

- ☉ *Ch'i- (Ki, Prana) und Meridian (Nadi)-Lehre die Gesetze des Energieflusses im physischen und feinstofflichen Körper nach der chinesischen, japanischen und indischen Tradition (**Energetic**)*
 - ☉ *der jahrtausendealten taoistischen Tradition (**Tao**)*
 - ☉ *der archetypischen, rituellen Psychologie (**Healing**)*
- entwickelt haben.

Die beschriebenen Übungen und Behandlungsabläufe erhöhen die Sensibilität für feine Energieformen und entwickeln die angeborenen intuitiven und mentalen Fähigkeiten. Ein Handbuch für alle die Energiearbeit lernen und praktizieren möchten.

ISBN 978-3-9502733-0-4



EUR 19,-
www.akademiebios.at