

Kalashatra Govinda | Fei Long | Armin Riegg

Das große Buch der Energieheilung

Den Energiekörper verstehen und behandeln

IRISIANA

Materieller Körper und Energiekörper.....	5
Drei Traditionen – eine Wahrheit.....	8
Berührung heilt.....	8
Quanten-Heilung.....	11
Die Energie wahrnehmen.....	17
PRAXIS: Die Sinne verfeinern.....	18
Energiezentren – Die Chakras.....	25
Was sind die Chakras?.....	26
Wie viele Chakras gibt es?	28
Der kinesiologische Chakra-Test.....	28
ANATOMIE: Die sieben Chakras	29
PRAXIS: Chakra-Yoga – Das energetische Gerüst heilen.....	44
Mudras – Yoga mit den Händen.....	67
Energie-Siegel.....	68
PRAXIS: Die Mudra-Meditation.....	73
Die Bahnen der Energie – Meridiane.....	75
Yin und Yang – Die Kräfte im Gleichgewicht	76
ANATOMIE: Meridiane – Die Leitbahnen des Qi.....	77
Die Fünf Elemente.....	108
Akupressur	110
PRAXIS: Akupressur bei Beschwerden	112
PRAXIS: Baduanjin – Die Acht Brokatübungen.....	154

Die Reflexzonen..... 167

Wie »funktioniert« die Reflexzonentherapie?.....	168
Massagetechniken und Empfehlungen für die Praxis.....	169
Kurzprogramm für die Fußreflexzonen.....	174
Kurzprogramm für die Handreflexzonen.....	178
Die Ohrreflexzonen.....	180

Unsere energetische Hülle – Die Aura..... 183

Reife und Ausstrahlung.....	184
ANATOMIE: Die sieben Koshas – Auraschichten des feinstofflichen Körpers.....	186
PRAXIS: Das Unsichtbare sehen – Die Aura wahrnehmen.....	202
Alle Sinne öffnen – Die Aura lesen.....	205
PRAXIS: Aura-Heilung.....	209

Pranaheilung – Energie durch Atem 213

Prana – Der Stoff, aus dem das Leben ist	214
Pranayama – Prinzipien und Techniken	216
Das Prana-Energieheilungsprogramm	226
Täglich Prana speichern	227

Energieheilung – Alternative Heilmittel..... 229

Die Macht der Farben.....	230
Ätherische Öle – Heilen mit Düften	234
Heilende Edelsteine	239
Weitere Energieheilmittel	241

Die Kundalini-Energie..... 243

Die männliche und weibliche Energie – Shiva und Shakti	246
Die Nadis – Feinste Energiebahnen	248
Die Kundalini-Energie auf sanfte Weise wecken	248
Register.....	254
Impressum	256





Materieller Körper und Energiekörper

.....

Die »Wirklichkeit« ist sehr viel mehr als nur das, was wir mit unseren äußereren Sinnen wahrnehmen können. Viele Erfahrungen unseres Lebens zeigen, dass es mehr als nur die »äußere Welt« gibt. Schon unsere Träume werfen eine interessante Frage auf: Wo war ich im Schlaf? Lag ich im Bett oder lief ich durch die Traumwelt? Welcher Teil von meinem Ich lag reglos und welcher sprach, sah, fühlte, lachte und bewegte sich im Traum?

Die Wirklichkeit unseres alltäglichen Bewusstseins ist eine andere, als die, die wir in Träumen erleben. Weitere Wirklichkeitsebenen drücken sich in Visionen, Vorahnungen, Meditations- und Trancezuständen aus. Diese höhere Wirklichkeit können wir jedoch nicht mit den äußeren, sondern nur mit den inneren Sinnen wahrnehmen – und das Gleiche gilt für unseren Energiekörper.

Dieses Buch handelt davon, wie Sie Ihre Wahrnehmung erweitern und Ihre inneren Sinne schärfen können – doch es wird nicht nur um die Wahrnehmung gehen, sondern auch darum, ein tieferes Verständnis für die Geheimnisse der Heilung zu gewinnen.

Obwohl es viele verschiedene Wirklichkeitsebenen gibt, können wir grundsätzlich zwischen zwei Realitäten unterscheiden – der äußerlich sichtbaren Welt und der (normalerweise) unsichtbaren Welt. Und so wie es eine sichtbare und eine *unsichtbare* Welt gibt, gibt es auch einen sichtbaren und einen »unsichtbaren« Körper – unseren Energiekörper.

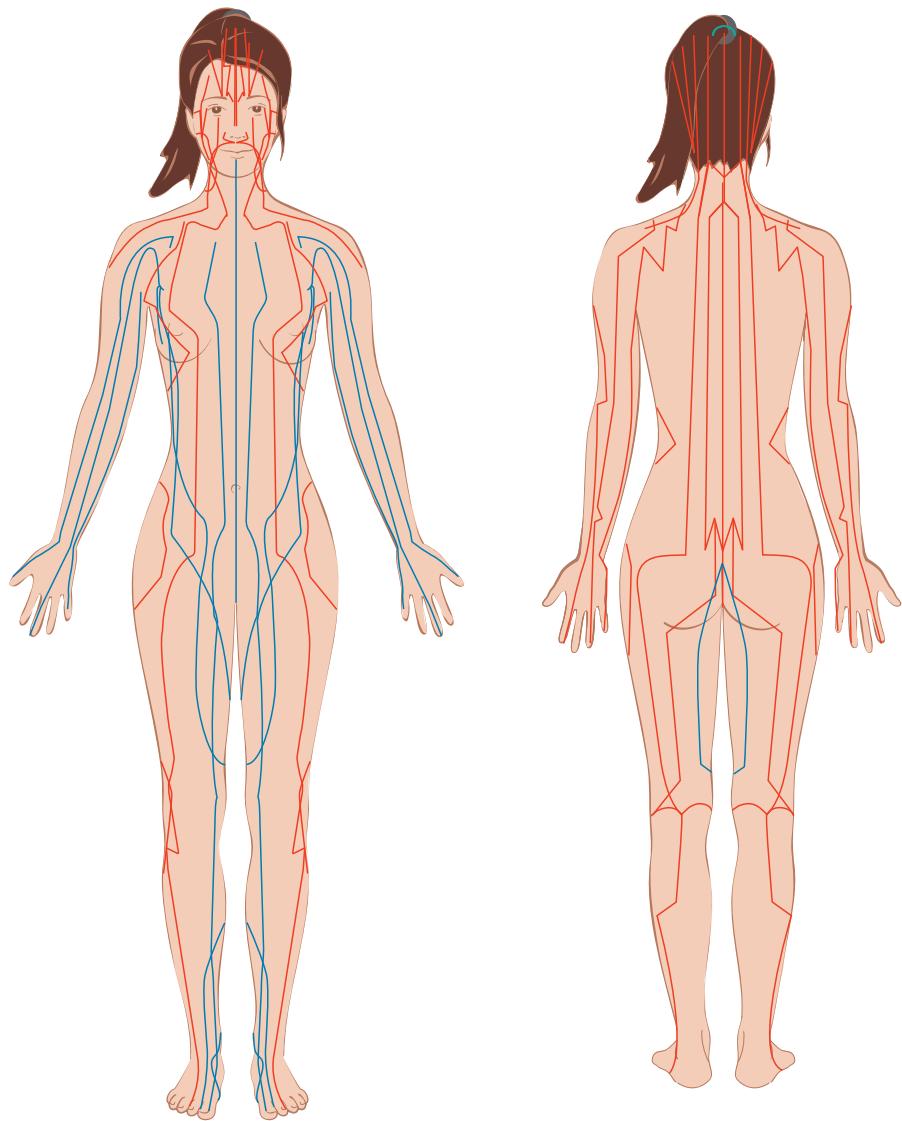
Solange es uns gut geht, denken wir gar nicht daran, dass es eine der größten Leistungen des Körpers ist, gesund zu bleiben. Die Zusammenhänge und das Zusammenspiel von Organen, Hormonen, Immunsystem und Energie sind so komplex, dass wir uns das kaum vorstellen können. Das führt dazu, dass wir die Dinge allzu schnell vereinfachen.

In der westlichen Welt, die Maschinen geschaffen hat, die ebenfalls sehr komplex sind und die mit den Methoden der Wissenschaft das Allerkleinste und Allergrößte erforscht hat, äußert sich diese Vereinfachung in dem Glauben daran, dass alles physikalisch, chemisch und mechanisch zu erklären sei. Der Körper wird als eine, wenn auch sehr komplizierte Maschine betrachtet – und wenn man krank wird, muss die Maschine eben repariert werden. Das Herz ist eine Pumpe, die Leber eine Entgiftungsfabrik, das Gehirn ein Computer. Leider lässt diese mechanistische Sichtweise das, was den Menschen wirklich ausmacht, völlig außer Acht – das Geistige.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch die Sichtweise, nach der der Mensch ein geistiges Wesen ist und wonach die Vorgänge in Körper und Geist als Schwingungen oder Energie betrachtet werden. Diese Sichtweise ersetzt die wissenschaftliche Methode nicht, sondern ergänzt sie. Es ist wie ein Haus, das man sowohl von außen als auch von innen betrachten kann. Natürlich ist keine dieser Sichtweisen »falsch«. Beide haben ihre Berechtigung: Der Innenarchitekt ersetzt nicht den Architekten – und umgekehrt. Im Idealfall arbeiten beide zusammen und bauen ein Haus, das schön, stabil und funktional ist und in dem man sich wohl fühlt.

Ähnlich verhält es sich mit dem stofflichen und dem feinstofflichen Körper oder eben auch mit der Schulmedizin und der alternativen Heilkunst. Wie beim Architekten und Innenarchitekten wäre es ideal, wenn sich die Beiden harmonisch ergänzen würden.

In diesem Buch wollen wir uns gezielt mit den vielen Facetten des Energiekörpers befassen, der von der wissenschaftlichen Medizin leider ganz außer



Das Konzept der Energieleitbahnen (Meridiane) stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang. Mehr darüber erfahren Sie im Kapitel »Die Bahnen der Energie – Meridiane«.

Acht gelassen wird. Manchmal werden wir krank, sind erschöpft oder fühlen uns in unserem Körper nicht zu Hause und das, obwohl die moderne Medizin mit all ihren diagnostischen Methoden keinen »Konstruktionsfehler« finden kann. Alles »Reparieren« am stofflichen Körper hilft eben nichts, wenn das Problem seine Ursache im tiefsten Inneren – dem Energiekörper – hat.

Letztlich ist jedes Gesundheitsproblem immer auch ein »Energieproblem«. Daher kommt jede

wirkliche Heilung des Menschen von innen. Ohne unsere Selbstheilungskräfte könnte kein Medikament der Welt uns helfen. Damit unsere Selbstheilungskräfte aber überhaupt aktiv werden können, muss unser Energiehaushalt in Harmonie sein. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen helfen, diese nicht so leicht fassbare Wirklichkeit zu erkennen und zu verstehen; darüber hinaus werden wir Ihnen einfache, bewährte Wege zeigen, die zur Heilung von innen heraus führen.

Drei Traditionen – eine Wahrheit

Wir, die Autoren dieses Buches, kommen aus den drei großen Heiltraditionen. Armin Riegg ist ein in der Schulmedizin ausgebildeter Arzt, der sich schon während seines Studiums für die Alternativmedizin interessiert hat. Kalashatra Govinda ist ein international bekannter Vertreter der yogischen Tradition, der die Geheimnisse der indischen Feinstofflehre in zahlreichen Büchern erklärt hat, und Fei Long ist Autorin von Büchern zur chinesischen Medizin und zur Quantenheilung, Heilpraktikerin und eine ausgewiesene Expertin für Traditionelle Chinesische Medizin.

Die drei Traditionen scheinen auf den ersten Blick sehr unterschiedlich zu sein. Doch wenn wir genauer hinsehen, treten viele Gemeinsamkeiten hervor; alle drei Traditionen sind lediglich verschiedene Sichtweisen auf ein und dieselbe zu-

grunde liegende Wahrheit, die unabhängig von Kultur, Religion und Tradition ist.

Wir haben beim Schreiben dieses Buches viel voneinander gelernt – und jeder von uns hat neue Einsichten über das Wesen der Energie und der energetischen Heilung gewonnen. Wir hoffen, dass Sie, wenn Sie im Folgenden die verschiedenen Möglichkeiten der Energieheilung kennenlernen, ebenfalls Einsichten gewinnen, die Sie auf Ihrem Weg weiterbringen – und das nicht nur, was die Gesundheit und die Heilkunst betrifft: Die Beschäftigung mit den feinstofflichen Energien bringt nämlich immer auch spirituelles Wachstum mit sich – der Geist und das Bewusstsein erweitern sich in dem Maße, in dem Sie sich für feinstoffliche Phänomene öffnen und bereit sind, mit Ihrem Energiekörper zu arbeiten.

Berührung heilt

Was tun Sie, wenn Sie sich Ihren Ellbogen soeben kräftig am Kleiderschrank angestoßen haben? Was, wenn Sie von bohrenden Kopfschmerzen geplagt

werden? Vermutlich werden Sie Ihren Ellbogen unwillkürlich mit der Hand reiben beziehungsweise Ihre Finger gegen Ihre Schläfen pressen und da-

durch instinktiv versuchen, den Schmerzen einen Heilimpuls entgegenzusetzen. Der Ursprung jeder Heilmassage liegt in diesem natürlichen Impuls zur Selbstberührung.

Berühren heilt. Und das deutet indirekt auf den Energiekörper hin. Denn die heilsame Wirkung der Berührung ist rein physiologisch nicht vollständig

und befriedigend zu erklären. Eine körperliche Berührung ist immer zugleich auch eine Berührung des Energiekörpers.

Dabei gibt es allerdings deutliche Abstufungen. Die westliche, körperbetonte Massage hat natürlich vor allem physiologische Wirkungen: Die Blutzirkulation wird angeregt, Milchsäure wird aus den



Die indische Feinstofflehre umfasst Aspekte wie die sieben Chakras und Auraschichten. Mehr darüber erfahren Sie in den Kapiteln »Energiezentren – Die Chakras« und »Unsere energetische Hülle – Die Aura«.

Muskeln massiert oder die Lymphflüssigkeit bewegt. Die Wirkung auf den Energiekörper ist dabei eine positive »Nebenwirkung«. Diese Art der Massage ist ein wunderbares Mittel; doch da es in diesem Buch ja um Energieheilung gehen soll, haben wir die westliche Massage, zu der es viele gute Bücher gibt, nicht mit aufgenommen.

Ganz anders verhält es sich bei der Behandlung von Reflexzonen oder Akupressurpunkten. Dort wird direkt auf den Energiekörper eingewirkt – und zwar an spezifischen Orten, wo die Strukturen des Energiekörpers am einfachsten zugänglich sind. Diese Formen der Behandlung durch Berührung sehen auf den ersten Blick vielleicht wie eine körperbetonte Massage aus – doch ihre Wirkungen sind weitaus umfassender: Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Behandlung körperlicher lokaler Strukturen, sondern auf der ganzheitlichen Beeinflussung der Energie im feinstofflichen Körper.

Und schließlich gibt es noch Varianten der Heilung durch Berührung, die ganz und gar energetisch sind, wie etwa Aura-Massage, Reiki, Quantenheilung oder religiöses Handauflegen. Diese Formen der Heilung haben eine uralte Tradition – und sie erleben heute einen neuen Höhepunkt.

In diesem Buch werden wir über die *Chakras*, die aus der indischen Tradition bekannten Zentren der Energie sprechen. Wir werden uns mit den *Meridianen* der chinesischen Medizin ebenso befassen wie mit den im Westen entdeckten *Reflexzonen*. Darüber hinaus wollen wir uns aber auch mit der Aura, der Kraft des Atems und einigen wichtigen Energieheilmitteln befassen. Und dabei wird es auch immer wieder um die Praxis gehen: *Chakra-Heilung, Akupressur und Qi Gong, Reflexzonenmassage, Aurachirurgie, Mudra-Meditation, Pranayama* und die Anwendung verschiedener Energieheilmittel wie *Aromaöle* oder *Heilsteine*.

Beginnen wollen wir aber mit einer Form der Heilung, die es schafft, uralte Traditionen mit moderner Wissenschaft in Einklang zu bringen, mit der »Quanten-Heilung«

Schrödingers Experiment

»Eine Katze wird in eine Stahlkammer gesperrt, zusammen mit folgender Höllenmaschine (die man gegen den direkten Zugriff der Katze sichern muss): in einem Geigerschen Zählrohr befindet sich eine winzige Menge radioaktiver Substanz, so wenig, dass im Laufe einer Stunde vielleicht eines von den Atomen zerfällt, ebenso wahrscheinlich aber auch keines; geschieht es, so spricht das Zählrohr an und betätigt über ein Relais ein Hämmchen, das ein Körbchen mit Blausäure zertrümmert. Hat man dieses ganze System eine Stunde lang sich selbst überlassen, so wird man sich sagen, dass die Katze noch lebt, wenn inzwischen kein Atom zerfallen ist. Der erste Atomzerfall würde sie vergiftet haben. Die Psi-Funktion des ganzen Systems würde das so zum Ausdruck bringen, dass in ihr die lebende und die tote Katze zu gleichen Teilen gemischt oder verschmiert sind. Das Typische an solchen Fällen ist, dass eine ursprünglich auf den Atombereich beschränkte Unbestimmtheit sich in grobsinnliche Unbestimmtheit umsetzt, die sich dann durch direkte Beobachtung entscheiden lässt ...«

(Erwin Schrödinger: Naturwissenschaften, November 1935)

Quanten-Heilung

Als der indisch-stämmige Arzt und Endokrinologe Deepak Chopra in den 1990er-Jahren nach einer Erklärung für die Heilung scheinbar unheilbarer Krankheiten suchte, die mit der modernen Wissenschaft vereinbar ist, schuf er die Metapher der »Quantenheilung«. Auf der Quantenebene spielt nämlich, wie aus Schrödingers berühmtem Gedankenexperiment folgt, das Bewusstsein eine entscheidende Rolle: Das Bewusstsein verändert tatsächlich die Welt!

Quantenheilung beruht auf der Interaktion zwischen der höchsten Ebene der geistigen Realität, dem Bewusstsein und der tiefsten Ebene der materiellen Realität, der Quantenebene. Indem das reine Bewusstsein sich gezielt mit der Quantenebene (»Dao«, »Universum«, »Weltgeist«, »Matrix«, »Nullpunktenergie« oder auch »Gott«) verbindet, kommt es zu einer grundlegenden Harmonie – die wir unter anderem als »Heilung« erleben.

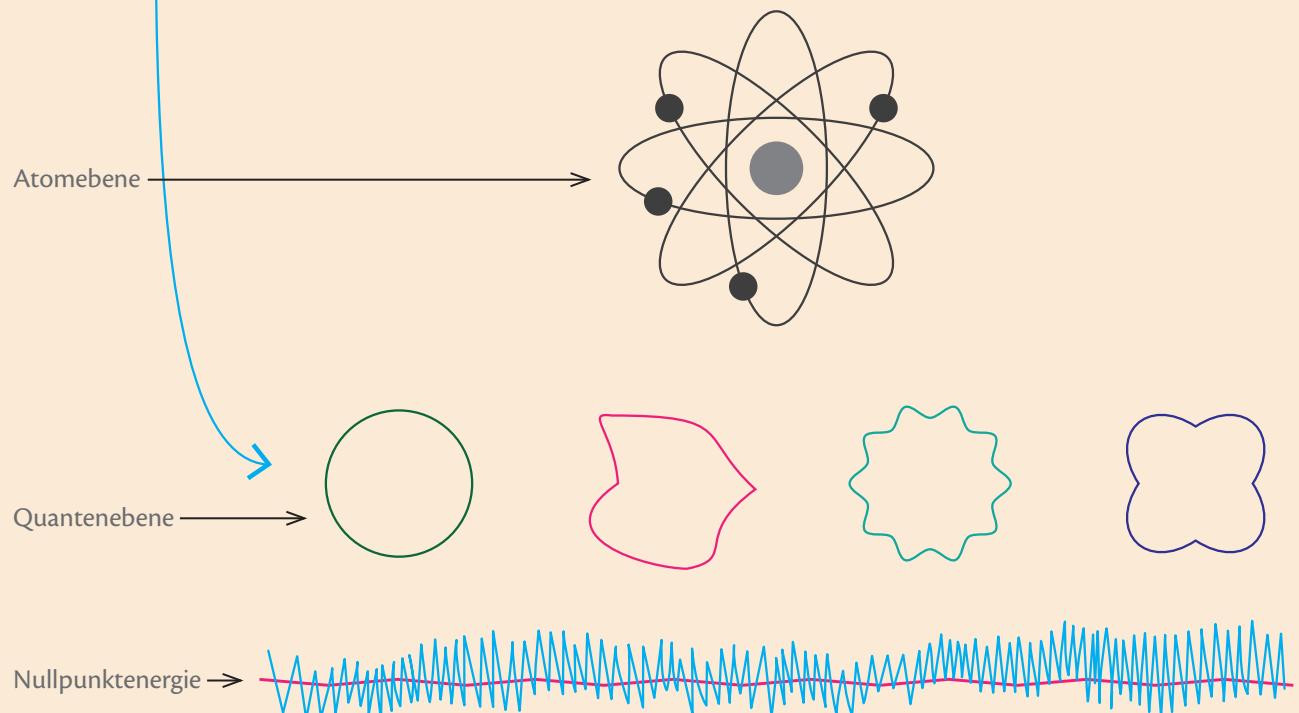
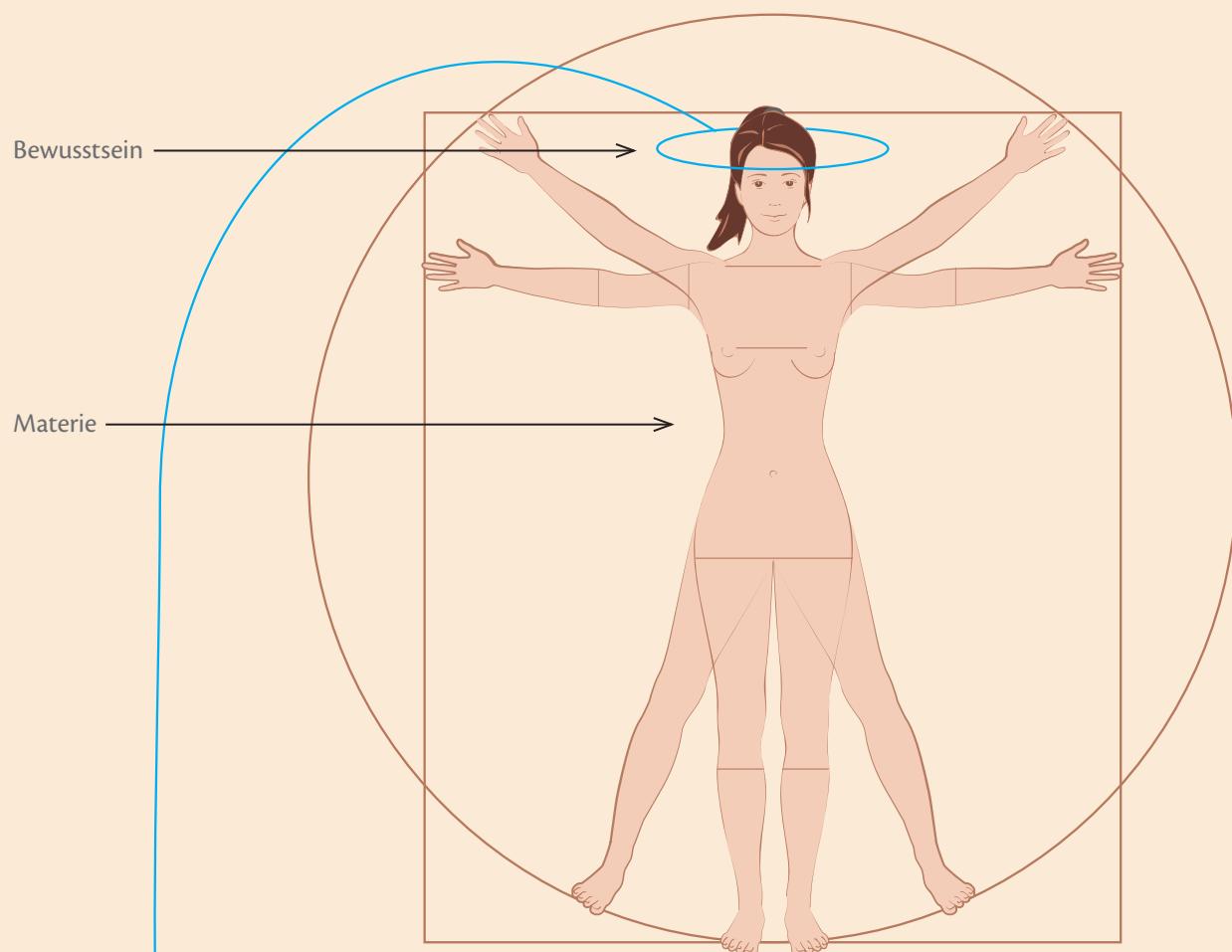
Das Besondere an der Quantenheilung ist, dass durch das Bewusstsein ein »Selbstausgleich« der Energie in Gang gesetzt wird; die Quantenenergie fließt von selbst dorthin, wo sie für den Menschen als Ganzes am besten wirken kann. Es ist wie bei Wasser, das »von selbst«, also mithilfe der Schwerkraft, nach unten fließt, Tiefen füllt und ausgleicht, ohne dass es dorthin gelenkt werden muss. Die Quantenheilung führt nicht nur zur Heilung körperlicher und seelischer Probleme, sondern weitert sich wellenartig aus. Es bedeutet auch, dass die Quantenheilung prinzipiell keine (negativen) Nebenwirkungen haben kann! Und es bedeutet auch, dass jeder die Fähigkeit hat, sofort zu heilen. Oder besser gesagt: Es ist niemals eine Person, die heilt, sondern die Heilung ist ein geistiges und quantenphysikalisches Phänomen – mit der Quantenhei-

lung wird lediglich die Verbindung zum reinen Bewusstsein hergestellt. Die Heilung findet dann von selbst statt.

Das war natürlich eine revolutionäre Entdeckung, die jedoch auch viel Kritik, verständlicherweise insbesondere von Ärzten, auf sich zog. Einer der Kritikpunkte ist, dass es, obwohl die Quantenheilung theoretisch alle Leiden heilen kann, es offensichtlich immer noch Krankheiten gibt.

Die Quantenheilung spricht die tiefste, grundlegende Ebene der Heilung an. Eigentlich sollte doch damit alles geheilt sein? Theoretisch ja. Nur schaltet die Heilung auf der Quantenebene nicht alle anderen Einflüsse aus: Aus verschiedenen Ebenen wirken Kräfte, die den Effekt der Quanteneinstimmung überlagern und möglicherweise nicht sofort sichtbar werden lassen. Daher ist die Heilung auf anderen Ebenen auch nach einer Quanteneinstimmung immer sinnvoll: ob schulmedizinisch, alternativheilkundlich, naturheilkundlich, energetisch oder psychologisch.

Stellen Sie sich einen Brunnen vor. Besser: fünf Brunnen, die über ein Röhrensystem miteinander verbunden sind. Wenn diese Brunnen kein Wasser oder gefährlich verschmutztes Wasser liefern, kann die Funktion auf unterschiedlichste Art und Weise wiederhergestellt werden: Man kann einfach das Wasser von außen auffüllen, man kann an der Struktur des Brunnens arbeiten, das Wasser säubern, die Brunnen selbst reinigen, eine Verstopfung des Röhrensystems beseitigen ... doch die Öffnung zum Grundwasser ist immer noch das Wichtigste. Doch um die Wasserversorgung schnell wieder herzustellen, sodass niemand verdurstet, ist es auch wichtig, die Brunnen zu reparieren, sie zu reinigen, von Verstopfungen zu befreien und mit so



Ebenen der Quantenheilung

vielen Gefäßen wie möglich mit Wasser zu füllen. Alle diese Maßnahmen sind sinnvoll – selbst wenn die Verbindung zum Grundwasser hergestellt ist.

So ist es auch mit der Heilung. Alle Heilmethoden sind wertvoll und haben ihre Berechtigung. Die Quantenheilung ist zwar eine Heilung des tiefsten Grundes, doch sie ersetzt nicht alle anderen Heilmethoden.

PRAXIS: Quanteneinstimmung in fünf Minuten

Wenn Sie eigene Erfahrungen mit der Quantenheilung sammeln wollen, empfehle ich Ihnen, folgende Grundtechnik anzuwenden, die aus vier Schritten besteht:

1. Was ist das Problem?

Für die Quanteneinstimmung (Quantenheilung) sind weder eine Diagnose noch Grundkenntnisse in Medizin nötig. Das klingt zunächst verblüffend. Doch tatsächlich kann es unter Umständen sogar hinderlich sein, das eigene Wissen einzubringen, da jene Vorstellungen die Wahrnehmung beeinflussen. Man sieht verstärkt das, was man erwartet. Halten Sie also Ihre Vorstellungen über Ursachen, Zusammenhänge und Auslöser zurück. Wenn Sie eine medizinische Ausbildung haben – gut. Aber während Sie eine Quanteneinstimmung machen, spielt sie keine Rolle.

Verlassen Sie sich ganz auf das, was Sie tatsächlich sehen, oder was Ihnen derjenige, bei dem Sie die Quanteneinstimmung machen, sagt oder noch besser zeigt. Wenn beispielsweise ein Gelenk Probleme bereitet, lassen Sie sich die Bewegung oder Position zeigen, die Schmerzen verursacht. Sie müssen zwar keine Ahnung davon haben, was die

physiologischen oder anatomischen Ursachen eines Problems sind, aber was das Problem ist, und zwar, was es konkret für den Betroffenen bedeutet, sollte Ihnen klar sein. Das A und O ist also: Zuhören und Hinsehen.

2. Formulieren Sie die Intention

Die Intention ist bei der Quanteneinstimmung von größter Bedeutung. »Intention« bedeutet nichts anderes als »Absicht«. Diese Absicht ist es, die in die tiefen Quantenprozesse eingreift. Sie haben sich ein Bild von dem Problem gemacht – nun stellen Sie ein Gegenbild auf: Wie soll es sein.

Dazu gibt es die sogenannte 3G-Regel: gut, genau, gegenwärtig.

»Gut« bedeutet vor allem »positiv«. Das heißt, die Intention sollte einen Zustand beschreiben und keinen »Nicht-Zustand«.

Nehmen wir als Beispiel eine schmerzhafte Schulter, die die Bewegung im Schultergelenk stark einschränkt und im Alltag sehr hinderlich ist. Es ist nun nicht sinnvoll, als Intention »Die Schulter tut nicht mehr so weh« zu wählen. Zunächst einmal sollten alle verneinenden oder vergleichenden Worte vermieden werden, da die Informationen, die Sie an die Quantenebene vermitteln, nicht aus Symbolen (also Zahlen oder Worten), sondern aus »Bildern« bestehen – Bilder aus Gefühlen. »Nicht«, »kein«, »weniger«, »mehr« und so weiter sind keine guten Vorlagen für solche Bilder. Sie können sich einen Apfel vorstellen – aber wie sollten Sie sich »keinen Apfel« vorstellen? Bleiben Sie also immer bei dem, was sein soll, nicht bei dem, was nicht sein soll. Eine gute Intention bei der schmerzenden, behindernden Schulter könnte sein: »Die Schulter ist beweglich, weich und warm«.

Wichtig dabei ist, dass die Worte lediglich dazu dienen, die Vorstellung des Soll-Zustandes klar im