

# VOLLER ENERGIE SEIN

**H**aben Sie das Gefühl, voller Energie, glücklich und gesund zu sein? Oder kennen Sie das Gefühl von Energiemangel? Vielleicht haben Sie plötzlich Lust, Ihre Räume zu verändern, Ihr Outfit, oder beruflich neue Wege zu gehen. Doch es fehlt Ihnen an Energie. Haben Sie sich schon gefragt, woher Energie kommt? Denken Sie z.B. an einen Tag, an dem Sie zu Hause nur rumhängen und keinen Bock auf irgendetwas haben. Plötzlich kommt ein Anruf und ein/e liebe/r Freund/in kündigt sich an. Innerhalb kürzester Zeit schaffen Sie den Abwasch von Tagen, räumen die Wohnung auf, kaufen ein und machen sich schick. Das ganze macht Ihnen auch noch Spaß und Sie sind voller Energie, wenn Ihr/e Freund/in eintrifft. Für die gleiche Arbeit hätten Sie an anderen Tagen Stunden länger gebraucht und dabei das Gefühl gehabt, dass es Sie Kraft kostet. Woher kommt dieser Kraftschub in Ihnen?

## Energiezentren – Quellen der Kraft in uns

So, wie wir körperliche Energien (wie z.B. die Nahrungsenergie) über das Verdauungssystem aufnehmen, gibt es im Körper auch ein

Energiesystem, das anderen Systemen übergeordnet ist und diese steuert. Es besteht aus drei Aspekten: Energiezentren (Chakren), Meridiane und Aura.

Menschliches Energiesystem	Vergleich mit elektrischem System
Energiequelle: Licht, Freude, Kreativität	Energiequelle: Wasser, Sonne, Wind
Energiezentrum (Chakra – Lichtrad)	Wasserrad, Sonnenkollektoren, Windrad, Turbine, Generator
Meridiane (Akupunkturbahnen)	Stromleitungen
Aura (elektromagnetisches Feld um den Menschen)	Glühlampe

**Das geheime Wissen der Mysterienkreise in unterschiedlichsten Kulturen beinhaltet neben dem Wissen um Farbe, Zahl (Numerologie), Ton (Klang) und Wort auch das Wissen um die Energiezentren im Menschen.**

Das Wissen um die Energiezentren gab es in allen Kulturkreisen der Erde. Es wurde allerdings nur in eingeweihten Kreisen gelehrt. Heute findet auch

die Wissenschaft zunehmend Beweise für dieses alte Wissen, das in China und Indien schon 2.000 v. Chr. genau beschrieben wurde. So wird heute die Akupunktur von der Ärztekammer als wirksame Heilmethode empfohlen. Das elektromagnetische Feld, das den Menschen umgibt, genannt „Aura“, kann mit Hochfrequenzkameras fotografiert werden (Kirlian-Fotografie), und Studien über die Energiezentren an der Universität Wien beweisen deren Realität auch auf wissenschaftlicher Ebene. In Indien und China finden sich in den heiligen Büchern, z.B. im Sanskrit, Beschreibungen von den Energiezentren. Der 7-armige Leuchter ist im Judentum Symbol für die Energiezentren. In der Kabbala, eine ihrer heiligen Schriften, finden sich genaue Beschreibungen über Energiezentren. Bei den Ureinwohnern Amerikas fand man in archäologischen Funden Puppen, in denen die Energiezentren eingeschnitzt waren. Auch heute noch lehren Medizinmänner und -frauen über Energiezentren. In der westlichen Kultur werden Heilige mit dem Heiligenschein (Aura) oder auch Jesus mit seiner Ausstrahlung dargestellt.



## Erfahrungen mit Energiezentren im Alltag

Sie brauchen kein Wissenschaftler zu sein, um Energiezentren wahrzunehmen. Wir alle spüren sie, wenn Sie unter- oder überaktiviert sind. Eine Unteraktivierung erfahren wir z.B., wenn wir uns nicht zu sagen trauen, was wir denken. Dadurch bremsen wir das Kommunikationszentrum im Hals und es entsteht das „Gefühl des Knödels“ im Hals. Umgekehrt passiert es, wenn wir einen Bereich zu sehr aktivieren, wie in Zeiten von Stress. Die Überaktivierung führt zum Gefühl, unter Hochspannung zu sein und „Ameisen im Bauch“ zu haben.

Die Energiezentren gleichen Blüten, weshalb auf allen Altären der Welt auch Blumen stehen, die ein Symbol für die offenen Energiezentren sind. Öffnen wir ein Zentrum, z.B. das Herz, wenn wir verliebt sind, so kann die Energie verstärkt fließen. Da die innere Farbe dieses Energiezentrums rosa ist, haben wir deshalb das Gefühl, auf rosaroten Wolken zu schweben bzw. alles mit einer rosaroten Brille zu betrachten. Wenn wir das Gefühl haben, voller Energie zu sein, z.B. im Zustand des Verliebtseins, werden wir auch nicht krank. Umgekehrt zieht jedoch ein Gefühl des Energiemangels meist auch Erschöpfungszustände und später auch Krankheit nach sich. Aus diesem Grund besagt die chinesische Medizin, dass Krankheit ein Schrei des Körpers nach Energie ist. Jede Krankheit in einem spezifischen Bereich weist daher auch auf eine Schwächung des Energiezentrums hin.

## Energiezentren und ihre Bedeutung

### 1. Wurzelzentrum

**Sitz:** zwischen Anus und Geschlechtsorganen; Ausgang nach unten

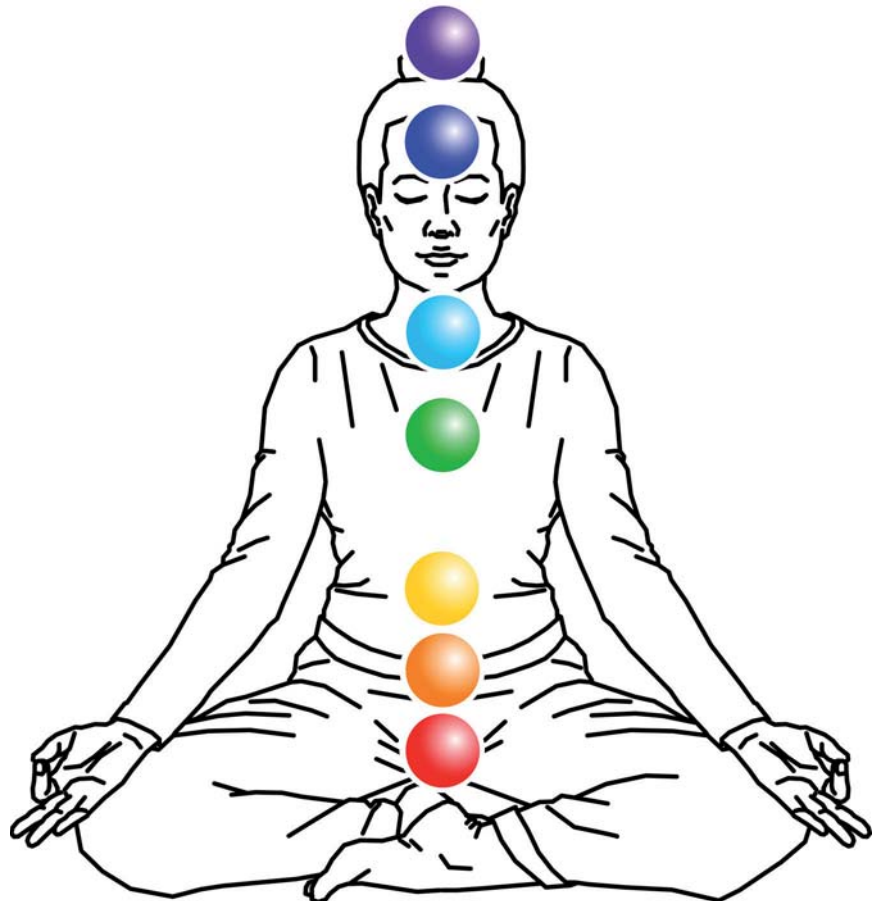
**Körperliche Funktion:** Knochen, Nägel, Zähne, Geschlechtsorgane, Becken, Beine, Blut

**Seelische Bedeutung:** Lebensenergie, Schöpferkraft, Triebkraft, Instinkte, Bodenständigkeit, Wurzeln

**Bedürfnisse:** Lebenserhaltung, Sexualität (Schöpferische Tätigkeit), materielle Sicherheit, Bewegung

### 2. Nabelzentrum

**Sitz:** unterh. des Nabels; es ist mit dem Kreuzbein verbunden und öffnet sich nach vorne



**Körp. Funktion:** Bauchraum, Niere, Blase, Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Hormone, Sperma

**Seelische Bedeutung:** Emotionen, Selbstvertrauen, Weiblichkeit, Lebensfreude und -fluss, Beziehungen

**Bedürfnisse:** Harmonische Beziehungen, Berührung, Rhythmen, Selbstliebe

### 3. Sonnengeflecht

**Sitz:** in der Mitte zwischen Brustbeinende und Nabel; es öffnet sich nach vorne

**Körperliche Funktion:** Vegetatives Nervensystem, Magen, Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm

**Seelische Bedeutung:** Inneres Licht, Klarheit, Intellekt, Ego, Gestaltung, gesellschaftliche Identifikation

**Bedürfnisse:** Innere Klarheit, Freude, Trauer, Intellektuelles Wachsen, Freiheit, Verdauung von Erlebtem, Entspannung

### 4. Herzzentrum

**Sitz:** Brustbein, Herzhöhe; es öffnet sich nach vorne

**Körperliche Funktion:** Herz, Lunge, Thymus, Blutkreislauf

**Seelische Bedeutung:** Liebe, Mitte, Intuition, Christuskraft, Natürlichkeit

**Bedürfnisse:** Liebe, Einheit, Großzügigkeit, Schönheit, Ergänzung, Natur, Sanftheit, Harmonie

### 5. Halszentrum

**Sitz:** Halsmitte; es öffnet sich nach vorne

**Körperliche Funktion:** Hals, Sprechorgane, Schilddrüse, Speiseröhre, Nacken, Schulter, Bronchien

**Seelische Bedeutung:** Kommunikation, Ausdruck, Körper-Kopf-Balance

**Bedürfnisse:** Kreativer Ausdruck, tiefe Kommunikation mit allen Ebenen des Daseins, Harmonie, Ruhe, Klang, Singen, Träumen

### 6. Stirnzentrum

**Sitz:** einen Finger breit über der Nasenwurzel (Stirnmitte); Öffnung nach vorne

**Körperliche Funktion:** Gesicht, Augen, Ohren, Nase und Nebenhöhlen, Kleinhirn, Zentrales Nervensystem, Hirnanhangdrüse

**Seelische Bedeutung:** Intuition, Weisheit, Vision, innerer Frieden, 6. Sinn

**Bedürfnisse:** Tiefe Wahrnehmung, Spirituelle Erfahrung, Bewusstwerdung, Weisheit, Verwirklichung von Träumen, Bedingungslose Liebe

### 7. Scheitelzentrum

**Sitz:** höchster Punkt am Kopf, Öffnung nach oben

**Körperliche Funktion:** Großhirn, Zirbeldrüse, Haut

**Seelische Bedeutung:** Höhepunkt, Ekstase, Einswerdung, Erleuchtung, Konzentration und Koordination

**Bedürfnisse:** Erfüllung, Erleuchtung, Einheit, Weite

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie immer wieder Energie auftanken. Bei Ihrem Auto würden Sie gar nicht auf die Idee kommen, ohne Benzin oder Öl zu fahren, oder? Doch wie oft und wo tanken Sie sich auf?

## Womit Sie ihre Energiezentren auftanken können

### 1. Basiszentrum

**Farben:** Rot (Braun, Schwarz)

**Düfte:** Zimt, Nelken, Moschus, Patschuli

**Edelsteine:** Jaspis, Hämatit, Rubin

**Naturerfahrung:** Am Boden liegen, Feuer, Vulkane, Marien-Wallfahrtsorte aufsuchen

**Klänge:** monotone, stark rhythmusbetonte Musik, Trommeln, Discomusik

### 2. Kreuz- oder Sakralzentrum

**Farben:** Orange, Apricot (Blau)

**Düfte:** Orange, Ylang Ylang, Mandarine

**Edelsteine:** Karneol, Mondstein, Feueropal, Perle

**Naturerfahrung:** Wasser, Mondschein,

besonders Vollmond

**Klänge:** fließende, fröhliche Musik, Volkstänze

### 3. Magenzentrum- oder Sonnengeflecht

**Farben:** Gelb, Gold (Violett, Weiß)

**Düfte:** Zitrone, Bergamotte, Salbei

**Edelsteine:** Zitrin, Tigerauge,

Bernstein, Goldtopas

**Naturerfahrung:** Sonne, Berge, gute Luft, Wüste

**Klänge:** feurige Rhythmen, harmonische Orchestermusik

### 4. Herz- oder Christuszentrum

**Farben:** Grün, Rosa (Weiß)

**Düfte:** Rose, Jasmin, Kiefer, Liebesräucherungen

**Edelsteine:** Aventurin, Rosenquarz, Malachit, Smaragd

**Naturerfahrung:** Grüne Auen, Wälder, besonders Urwälder

**Klänge:** Herzensmusik, Klassik, meditative Musik, Liebeslieder

### 5. Keh- oder Kommunikationszentrum

**Farben:** Blau, Hellblau, Türkis

**Düfte:** Isländisch Moos, Eukalyptus, Thymian, Räucherwerk

**Edelsteine:** Aquamarin, Chalzedon

**Naturerfahrung:** Den Himmel betrachten, See, Hügel

**Klänge:** Musik mit Halleffekt, Obertonmusik, Kanon

### 6. Stirnzentrum oder Drittes Auge

**Farben:** Tiefes Blau, Violett

**Düfte:** Lavendel, Minze, Räucherungen

**Edelsteine:** Lapislazuli, Amethyst, Sodalith, Saphir

**Naturerfahrung:** Nacht, Neumond,

Höhlen, Meer

**Klänge:** Meditationsmusik, Mantren

### 7. Scheitelzentrum oder Kronenzentrum

**Farben:** Violett, Flieder (Weiß, Gold)

**Düfte:** Weihrauch, Lotus Bergkristall, Diamant, Pyrit,

**Edelsteine:** Gold

**Naturerfahrung:** Berggipfel, Tempel, Schlösser und Kirchen auf Hügeln

**Klänge:** Obertöne, Erhebende Musik

Tragen Sie Farben, die den Energiezentren entsprechen. Umgeben Sie sich damit in Ihrer Wohnung (Wandfarbe, Blumenstrauß, Bettwäsche, Bilder etc.) oder tragen Sie einen speziellen Edelstein, der für dieses Energiezentrum steht. Wer mehr geschmacksorientiert ist, kann auch Nahrungsmittel in der spezifischen Farbe zu sich nehmen. Düfte eignen sich besonders für jene mit ausgeprägtem Geruchssinn. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass Sie sich an Orten aufhalten, die für diese Energie oder Kraft in der Natur stehen, oder eine Urlaubsreise zu den entsprechenden Kraftorten unternehmen. Für akustisch orientierte Menschen wirkt die spezifische Musik erbauend.

**All das, was Sie besonders lieben, gibt Ihnen auch die meiste Energie!**



**Monika Maria  
Waldenmaier**

Heilpraktikerin, Energietherapeutin,  
Feng Shui sowie Farb- und Stilberaterin

**Kontakt:**

energiezentrum@googlemail.com