

GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

Teil 1 Einführung

Unter dem Titel „Alternative Heilmethoden in Kärnten“ werden über etwa 30 Wochen verschiedenste Heilpraktiken präsentiert.

Kärntner Ärzte und Therapeuten stellen hier ihre Methode vor und erläutern zugleich Wirkung und Einsatzbereiche der einzelnen Formen.

Da die meisten dieser Heilmethoden ähnlichen energetischen Gesetzen unterliegen, werde ich versuchen, die Grundlagen der Energetik ausführlich zu erläutern und zu erklären.

Wir erfahren was Energie ist, wie und wo sie im Körper fließt. Welche Bedeutung die Elemente haben, was Polaritäten, was Meridiane und Chakren sind.

Wir lesen über Organsysteme und Schwingungen oder wie Farben und Gerüche unseren Körper und unsere Emotionen in der Selbstheilung unterstützen.

Durch diesen Umgang mit den natürlichen Prozessen und Abläufen in unserem Körper wird auch die eigene Wahrnehmung geschult. Dies führt wiederum zu einem bewussten und gesundheitsfördernden Umgang mit sich selbst, der sich sowohl auf der seelischen, geistigen, wie auch körperlichen Ebene manifestieren kann.

Findet einmal ein Ausgleich in uns selbst statt, kann sich dies auch auf die Umwelt, die Natur und den gesamten Planeten übertragen – wie im Kleinen so im Großen und wie im Innen so im Außen.

Jede Woche wird auch eine energetische Körperübung vorgestellt. Diese Übungen - meist aus dem Yoga übernommen - sollen sozusagen das Beschriebene vergeistigen. Es geht darum nach und nach zu lernen, wie der Geist geschult werden kann, körperliche Prozesse zu kontrollieren und zu harmonisieren.

Dies geschieht meist durch Anspannung und Dehnung bestimmter Energieleitbahnen oder durch Konzentration und Meditation. Der Atem dient dabei oft als Vehikel, um Körper und Geist zu verbinden.

Die Übungen können also bei regelmäßigem Praktizieren zu einer stabilen Gesundheit und zu einem erhöhten geistigen Bewusstsein führen.

In der nächsten Woche erfahren wir was Energie ist und wie sie sich im Körper manifestiert.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

b.martinschitz@gmx.at