



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Chakren und ihre zugehörigen Farben

Einem Regenbogen gleich, so strahlen auch die Farben der einzelnen Chakren. Nach dem Prinzip „Innen wie Außen“ spiegeln sich die Chakrenfarben des Menschen in der Natur wider. Mit modernen Verfahren konnten diese nun auch wissenschaftlich bestätigt werden. Neben den sieben Hauptchakren gibt es zwei starke Zentren, die den Menschen mit Yin und Yang verbinden.

Das Erdentor befindet sich auf der Mitte der Fußsohlen; diesem wird die Farbe Schwarz zugeordnet. Das Himmelstor befindet sich etwa 15 cm überm Kopf; die zugeordnete Farbe ist ein lichtiges Weiß. Die Hauptchakren strahlen in den Regenbogenfarben und beginnen mit einem starken Rot am Wurzelchakra, welches dann allmählich in ein Orange am Sakralchakra überfließt. Diese Farbe wechselt dann in ein Gelb, das im Solarplexuschakra seine Zuordnung findet. Mitte der Brust erstrahlt das Herzchakra in einem kräftigen Grün, welches zu einem Blau am Kehlkopfchakra, weiter einem Indigoblau am Stirnchakra und schließlich einem Violett – welches das Kronenzentrum beschreibt – wird.

Befindet sich ein Chakra im Ungleichgewicht, können Raum-, Natur- oder Kleidungsfarben unterstützend wirken und dieses ausgleichen. Mehr zum Thema Chakren aber in der nächsten „Auszeit“.

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

Mehr zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der Kärntner Tageszeitung: www.ktz.at

@ b.martinschitz@gmx.at

Ein Atemzug zu

Falsche Atmung wird schon die Kinder gelehrt. Mit bewusstem Luftholen erfährt man ein neues Lebensgefühl.

Die größte Verantwortung, die wir in unserem Leben haben, ist, das zu leben, was wir sind; das, was wir wirklich im Kern tragen, authentisch zum Ausdruck zu bringen. Skan-Atemarbeit ist ein Weg dorthin.

„Was uns dabei zunächst im Weg steht, ist, dass unser Atem nicht bis hinab in unser Becken fließt“, weiß Florian Neuscheller, Kärntens einzi-



Florian Neuscheller, Skan-Atemexperte.

KK/M. Assam (2)

ger Fachmann auf dem Gebiet der Skan-Atemtechnik. „Der Grund dafür ist meist schon in der frühen Kindheit zu finden.“ Das Ausleben der vollen

Lebendigkeit war meist nicht erwünscht und ist bei manchen früher, bei anderen später unterbunden worden.

Ursprung falscher Atmung

Ein zweijähriges Kind entdeckt im Schwimmbad seine Sexualität und greift sich an seine Genitalien, die aufgebraute Mutter fährt das Kind forsch an: Lass das, das tut man nicht!, und zieht die Hände des Kindes mit einer groben Bewegung zurück. Dem Kind wird vermittelt dass das, was es da tut, nicht in Ordnung ist. Und mehr noch, das Kind spürt auch, dass sich die Mutter für sein Verhalten schämt. Diese und

Energetische Körperübung – die Farbmeditation

Die Farbmeditation wirkt auf alle Chakren ausgleichend. Es kann sowohl körperliche wie auch geistige und seelische Prozesse bewusst machen. So können während der Übung Bilder aus dem Unterbewusstsein aufsteigen, die mit Schmerz oder Krankheit in Verbindung stehen. Diese Bilder sollen positiv aufgenommen werden, sodass Erlebnisse aufgearbeitet werden können.

Wir begeben uns in einen Meditationssitz und konzentrieren uns auf den Atem. Dann verbinden wir uns mit den Fußsohlen, spüren eine Verwurzelung mit der Erde und visualisieren die Farbe Schwarz. Allmählich führt uns unsere Aufmerksamkeit zum Beckenboden, wo wir ein kräftiges Rot entstehen lassen. Nach einer ein- bis zweiminütigen Konzentration visualisieren wir auf dem Unterbauch die orange Farbe.

Im Solarplexus lassen wir Gelb entstehen. Nun konzentrieren wir uns auf unser Herzchakra und stellen uns vor, dass dort ein kräftiges Grün leuchtet. Weiter im Kehlkopfchakra visualisieren wir die Farbe Blau. Dem Stirnchakra ordnen wir Indigoblau zu. Nach der Konzentration auf die Farbe Violett und dem Kronenchakra nehmen wir Verbindung mit dem Himmelstor auf. Wir visualisieren ein leuchtendes Weiß und bleiben wieder für eine bis zwei Minuten in dieser Vorstellung. Abschließend sehen wir uns in den Farben eines Regenbogens und lassen zugleich ein Bild entstehen, das alle Farben von dem Yin der Erde bis zum Yang des Himmels über Rot bis Violett erstrahlen lässt. In diesem harmonischen Farbzyklus bleiben wir für einige tiefe Atemzüge und schaffen Ausgeglichenheit. Danach lösen wir die Meditation langsam auf.



KK

neuem Körpergefühl

ähnliche Ereignisse führen im Laufe der Zeit dazu, dass das Kind zu der Erkenntnis kommt: Wenn ich mein Becken spüre und das zum Ausdruck bringe, dann gibt es Ärger. Wut und Aggression haben ihren Ursprung ebenso im Becken und sind genauso wenig erwünscht und werden vom hilflosen Umfeld oft schroff unterbunden. Um Konflikte mit dem übermächtigen Umfeld zu vermeiden, bleibt dem Kind nur, sein Becken nicht mehr zu spüren und dessen Impulse zu unterdrücken – was dadurch erreicht wird, indem es seinen Atem flach hält.



Generell wird das Zeigen von Emotionen vom sozialen Umfeld nicht gerne gesehen. Weinen gilt unter Erwachsenen als Schwäche. Schon beim Kleinkind wird alles unternommen, um es rasch wieder abzustellen. „Um all diese Impulse nach lebendigem Ausdruck zu unterdrücken, ist sehr viel Spannung im Körper notwendig – die in der Fachsprache auch als ‚Panzer‘ bezeichnet wird“, so Neuscheller. Unter dieser Spannung, die zu verschiedensten Symptomen führen kann, leiden bekanntlich sehr viele Menschen.

Richtig atmen lernen

In der Skan-Atemarbeit geht es darum, wieder nach unten zu atmen – den Atem zu vertiefen. Es geht darum, sich zu spüren. „Oft können zurückgehaltene Emotionen wie Aggression, Trauer, Verzweiflung, aber auch Freude gespürt und zum Ausdruck gebracht werden, was von den Betroffenen als befreiend erlebt wird.“ Viele können die Kraft in ihrer



Jeder bewusste Atemzug hinterlässt ein wohlige Gefühl, und es stellt sich ein neues Körpergefühl ein.

Stimme neu entdecken. Mit der Zeit stellt sich für jene, die konsequent an ihrem Atem arbeiten, ein neues Körpergefühl ein. Jeder Atemzug hinterlässt ein wohlige Ge-

fühl – es fängt zu strömen an. Die Sexualität wird oftmals intensiver erlebt. „Zum einen arbeiten wir einzeln mit Klienten, was wir als Atem- oder Matten-

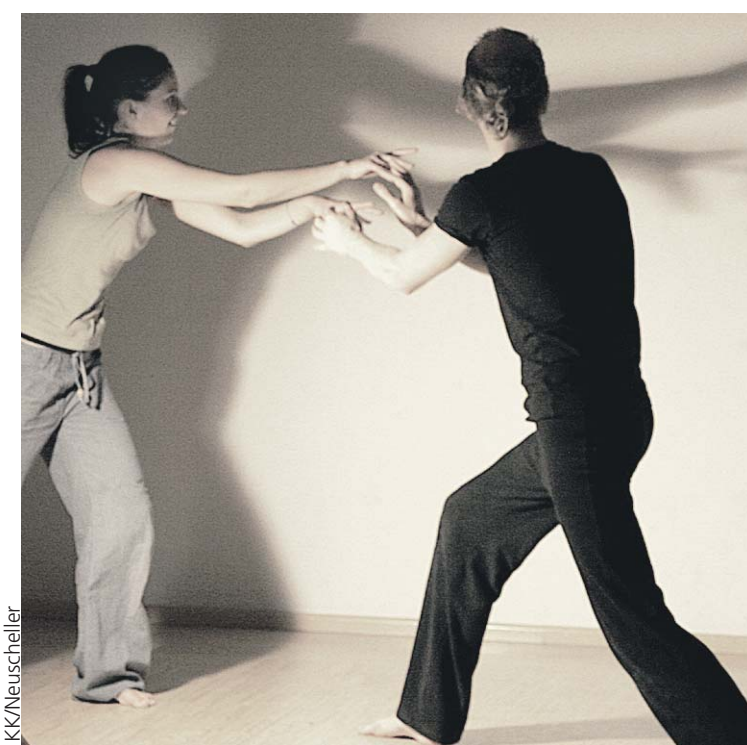
sitzung bezeichnen; zum anderen arbeiten wir auch in der Gruppe“, gibt Neuscheller Einblicke in die Praxis.

Alltagssituationen

Verschiedene Rollenspiele wie Theater- und Bühnensituationen, energetische Übungen mit Stimme, Tanz, Ausdruck und Atemsitzungen unterstützen die Atemübungen. „Die Arbeit in der Gruppe ist wie eine Brücke in den Alltag. Vor allem wenn Klienten gelernt haben, sich energetisch und biologisch in ihrem Sein auszudehnen, werden sie gefordert, dies auch im Kontakt mit anderen aufrechtzuerhalten.“ Die Arbeit basiert auf den Erkenntnissen des Psychoanalytikers Wilhelm Reich und seines Schülers Al Bauman. Skan-Atemarbeit ist einfach und für jeden, der an echtem Wachstum interessiert ist.

Atemsitzungen in der Gruppe: fünf Abende, 14-tägig, Beginn 23. 10. 2008, von 18.30 bis 20.30 Uhr. **Skan-Gruppe:** sieben Abende, 14-tägig, Beginn 15. 1. 2009, von 18.30 bis 21.00 Uhr.

Anmeldung und Info unter www.neuscheller.at, Praxisarbeit für Körperarbeit und dynamisches Yoga, Schloss Leonstain, 9210 Pörtlach.



KK/Neuscheller

In der Skan-Gruppe geht es mitunter auch darum, sich im Kontakt mit anderen nicht zurückzunehmen und authentisch zu sein.