

# Chakrenverbindung: Selbstanwendung

## BESCHREIBUNG

Die Chakrenverbindung (CV) ist eine ausgleichende Ganzkörpermethode, die das Verbinden, das Öffnen und Ausgleichen des Energiesystems von Chakra zu Chakra ermöglicht, indem die Hände der Reihe nach über den Haupt- und Nebenchakren positioniert werden.

Die Handpositionen verlagern sich Schritt für Schritt den Körper entlang nach oben, beginnend an den Füßen und Beinen, dann bis zur Mitte des Körpers, weiter zu den Handgelenken und Armen und endend am Oberkörper und Kopf.

## Anwendungen

Die Chakrenverbindung wird verwendet, um die Energiezentren zu verbinden, zu öffnen und auszugleichen und den Energiefluss im Körper zu verbessern. Sie ist deshalb eine ausgezeichnete Methode der Wahl für fast alle mentalen, körperlichen und geistigen Krankheitszustände. Sie kann alleine oder zusammen mit anderen Methoden angewendet werden. Sie ist eine der am meist verwendeten Methoden in HT und kann für alle Zustände angewendet werden, in denen der Klient von einer Verbesserung des Gleichgewichts und des Energieflusses profitiert.

## Herkunft

Die Chakrenverbindung wurde von W. Brugh Joy, M.D. entwickelt und ist in seinem Buch „Weg der Erfüllung“ (Seiten 298 - 303) beschrieben. Später wurde sie mit seiner Erlaubnis und seinem Segen von Janet Mentgen für den Healing-Touch-Programm-Lehrplan übernommen. Janet Mentgen studierte mit Brugh Joy, wobei sie Freunde wurden und die Arbeit des anderen gegenseitig unterstützten.

## Variationen der Chakrenverbindung

Es kann mit einer leichten Berührung oder ohne Berührung durchgeführt werden.

## DIE CHAKRENVERBINDUNG AN SICH SELBST

Dies ist die erste Healing-Touch-Methode zur *Selbstfürsorge*, die im Healing-Touch-Programm-Lehrplan unterrichtet wird. Wenn man HT an sich selbst anwendet ist es sowohl unterschiedlich als auch ähnlich zu dem, wenn man an einer anderen Person arbeitet. Der Unterschied ist, dass Sie Ihren eigenen Körper und Energiezentren berühren, auf sich selbst eingestimmt sind und dass Sie alleine arbeiten. Das Ähnliche ist, dass Sie die Intention für Verbindung, Öffnung und Ausgleich aufrecht erhalten sowie die eigene persönliche Intention für Heilung.

Falls Selbstheilung/Selbstfürsorge neu für Sie ist und Sie gerne ein wenig Anleitung dafür hätten, wie Sie mit Ihrem inneren Zustand arbeiten sollen, während Sie die Handpositionen halten, können Sie:

1. sich auf die Stille konzentrieren und nach innen lauschen
2. sich darauf konzentrieren, Ihre Ein- und Ausatmung wahrzunehmen und dem Fluss der Atmung folgen, um Ihnen zu helfen, ein Gefühl des geerdet und zentriert seins aufrecht zu erhalten
3. sich auf körperliche Gesundheit und Heilung eines speziellen Bereichs konzentrieren
4. sich auf die Gefühle konzentrieren, die auftauchen oder bezüglich einzelner Bereiche geheilt werden müssen
5. sich auf die Gedanken konzentrieren, die auftauchen oder bezüglich einzelner Bereiche geheilt werden müssen

6. sich auf die geistigen Bedeutungen konzentrieren, die auftauchen oder bezüglich einzelner Bereiche geheilt werden müssen
7. für eine Kombination aus den erwähnten Punkten offen sein

### **Vorgehensweise**

Folgen Sie demselben Muster, wie es später in der Vorgehensweise beschrieben wird und schließen Sie die Milz, das Hohe Herz und den Transpersonalen Punkt mit ein. Halten Sie die Hand ungefähr eine Minute über jedem Punkt oder so lange, wie es sich für Sie richtig anfühlt. Bei der Selbstanwendung ist es beruhigend und trägt zum Erden bei, wenn man zu Beginn die Fußchakren zusammen mit den Chakren an den Knöcheln hält oder alternativ kann man den Fuß auch wie ein Sandwich zwischen beide Handflächen nehmen.

### **Für die Handpositionen der Anwendung an sich selbst gehen Sie wie folgt vor:**

- Öffnen der Fußchakren, Knöchel und Knie, Knie und Hüfte, (Anderes Bein)
- Öffnen der Fußchakren, Knöchel und Knie, Knie und Hüfte, Beide Hüften,
- Wurzel- und Sakralchakra, Sakral- und Solarplexuschakra,
- Solarplexus- und Milz, Solarplexus- und Herzchakra, Herz- und Hohes Herzchakra,
- Beide Handgelenke, Beide Ellenbogen,
- Beide Schultern halten (geben Sie sich selbst eine Umarmung!)
- (Zurück zum) Hohen Herz- und Kehlchakra,
- Kehl- und Stirnchakra, Stirn- und Scheitelchakra,
- Scheitelchakra und Transpersonaler Punkt

### **Variationen der Chakrenverbindung an sich selbst**

Es ist möglich, die Beinchakren in gleicher Weise zu verbinden, öffnen und auszugleichen wie es für das Verbinden, Öffnen und Ausgleichen der Arme gelehrt wird. Halten Sie dafür zuerst beide Knöchel, dann beide Knie und danach die Hüften.

Eine kürzere Variante ist, falls Sie nur wenig Zeit haben, eine abgewandelte Chakrenverbindung durchzuführen, indem Sie nur die Hauptchakren vom Wurzel- zum Sakral-, zum Solarplexus-, Herz- Kehl-, Stirn- und am Ende zum Scheitelchakra und/oder Transpersonalen Punkt nach oben gehen.

