

Doron Posnanski

Energiearbeit

Die Sprache deiner Seele



Yogado

Doron Posnanski

Energiearbeit

Die Sprache deiner Seele



Yogado

© 2025 Doron Posnanski
www.yogado.org
yogado.info@gmail.com

Dieses Buch und alle darin enthaltenen Inhalte, Texte und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder Veröffentlichung ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Titelabbildung: Knstart Studio, Adobe Stock (Bearbeitet)

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42, 22848
Norderstedt, Deutschland

ISBN: 978-3-7693-5507-9

*Within me,
there lie wonders,
outside of me,
there they are.*

Iliriana Maksutaj

Inhaltsverzeichnis

Teil 1

Einleitung	9
Wer ist in deinem Tempel?	11
Über das Buch	14
Die Meditationen im Buch	16
Was ist Energiearbeit?	19
Das kann Energiearbeit bewirken	27
Wovon reden wir, wenn wir von Energie sprechen?	37
Metaphern als Brücken zur Übersinnlichkeit	43
Meditation: Der Baum	44
Skepsis überwinden	47
Gedanken als Brücken	53
Meditation: Baden in Positivity	55

Teil 2

Den Energiekörper entdecken	61
Die Werkzeuge der Energiearbeit	63
Mit dem Atem die Energie in Bewegung bringen	67
Der Energiekörper: Sich die Energie in Struktur vorstellen	73
Entdecke deine Aura	74
Entdecke deine Mittelachse	78
Die Energiezentren	81
Das Energiefeld ausgleichen	87

Teil 3

Vertiefe die Arbeit	97
Deinen authentischen Weg finden	99
Meditation: Wo befinden sich deine Chakren genau?	100
Blockaden und ihre Lösung	109

Negative Energie	111
Mit Energiearbeit Blockaden lösen	113
Philosophischer Abstecher: Ego und Energiearbeit	121
Blockaden zulassen oder aktiv auflösen	123
Den Energiefluss durch Hingabe fördern	127
Meditation: Sich an eine höhere Kraft wenden	128
Meditation: Ausserhalb des Ichs	130
Sich energetisch schützen	133
Andere Menschen mit Energiearbeit unterstützen	137
Ablauf einer Energiebehandlung	144
Teil 4	
Tiefe Reise in die Welt der Chakren	149
Die Chakren	151
Östliche und westliche Interpretationen	153
Die Fünf-Elemente-Lehre	158
Die Chakren	163
Mit den Chakren arbeiten	173
Lebenssituationen und die Chakren	174
Chakren und die Farben	177
Energiearbeit mit den Chakren	178
Epilog: Der Weg geht weiter	201
Danke	203

Teil 1

Einleitung

Wer ist in deinem Tempel?

Dieses Buch möchte dir dabei helfen, eine verborgene Dimension in dir zu entdecken. Es geht darum, eine Verbindung zu einer inneren Quelle zu schaffen, die deinem Körper Vitalität schenkt und deinen Geist mit Klarheit, Intuition und Inspiration erfüllt. Diese Verbindung öffnet dir das Tor zu einem ganzheitlichen Gefühl von Wohlbefinden und Glück.

Wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, deutet das darauf hin, dass du bereits eine intuitive Ahnung hast, dass diese Quelle in dir schlummert. Könnte es sein, dass genau diese Quelle das ist, wonach du schon immer gesucht hast?

Energiearbeit ist für jede Person zugänglich. Mit diesem Buch möchte ich den esoterischen und manchmal abergläubischen Ruf der Energiearbeit entkräften und sie entmystifizieren. Auch wissenschaftlich orientierte

Leser und Skeptiker werden hier Erklärungen finden, die aufzeigen, wie Energiearbeit mit unserem modernen wissenschaftlichen Verständnis im Einklang steht.

Ich bin in einer zutiefst atheistischen Gesellschaft aufgewachsen, umgeben von Menschen, die das Zerbrechen der vermeintlichen göttlichen Ordnung im Zweiten Weltkrieg miterlebten und verletzt in einer Welt ohne Heiligkeit und Religion lebten. Als Teil dieser Gesellschaft wurde auch ich von einer Weltsicht geprägt, die tief in Wissenschaft und Logik verwurzelt war, und ich distanzierte mich von allem, was nach Religion oder abergläubischem Denken roch. Die Idee, dass etwas jenseits der greifbaren, rationalen Welt existieren könnte, kam mir naiv vor, vielleicht sogar gefährlich.

Trotzdem, oder vielleicht parallel dazu, sehnte ich mich immer nach etwas Grösserem. Etwas, das allem einen tieferen Sinn geben könnte und vielleicht Veröhnung und Heilung für mich und meine Umgebung bringen würde. Eins war mir klar: Die Realität, die wir erleben, kann auch mehrdimensional erfahren werden.

Die Antwort suchte ich in Büchern über Psychologie, Philosophie und Religion. Ich suchte sie auch in Pop-Liedern und Kunst. Ich suchte sie in Begegnungen mit Menschen. In ihren Worten und Augen. Ich suchte sie in Indien.

Schon lange wusste ich, dass Indien das Ursprungs-

land von Yoga und Meditation war. Doch erst während meines Aufenthalts in Indien im Jahr 1993 erlebte ich persönlich, wonach ich lange gesucht hatte. Es war nach einer tiefgreifenden Hatha-Yoga-Stunde in einem Ashram in Rishikesh, Nordindien. Unerwartet durchströmte mich eine sehr besondere Empfindung, die nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Umgebung zu erfüllen schien. Es war, als ob ich plötzlich eine Verbindung zu einer tieferen Ebene des Lebens spürte, zu einer Dimension jenseits des Alltäglichen. Als hätte sich eine Tür zur Transformation und ein neues Verständnis von mir selbst und von der Welt eröffnet. Es war der Beginn einer inneren Reise, die mich zu neuen Erkenntnissen führte.

Diese mysteriöse Kraft, die ich in mir spürte und die mich von innen heraus veränderte, wurde sehr treffend in einem Gedicht des berühmten bengalischen Dichters Rabindranath Tagore (1861-1941) beschrieben:

*Who is in my temple?
Who is in my temple?
All the doors do open themselves;
All the lights do light themselves.
Darkness, like a dark bird,
flies away, oh, flies away.*

*Wer ist in meinem Tempel?
Wer ist in meinem Tempel?
Alle Türen öffnen sich von selbst;
Alle Lichter leuchten von selbst.
Die Dunkelheit, wie ein Schattenvogel,
fliegt davon, oh, fliegt davon.*

Und dieser Tempel war ich. Dieser Tempel war mein Körper. In ihm wurde eine neue Präsenz lebendig – neu, und doch so vertraut. Seit dieser Reise nach Indien, auf der ich meine ersten Schritte in die Welt des Yoga, der Energiearbeit und der tiefen Meditation gemacht habe, sind nun 30 Jahre vergangen. In dieser Zeit habe ich eine Ausbildung in energetischer Heilung abgeschlossen und meinen authentischen Weg gefunden, diese Kraft in mir zu verkörpern und zu verstehen. Nicht sofort brach meine skeptische Weltsicht auf. Ich brauchte Zeit, um Brücken zu schlagen und die richtigen Worte zu finden. Ich brauchte Zeit, bis ich diese und alle späteren Erfahrungen in eine objektive, wissenschaftlich orientierte Botschaft umwandeln konnte.

Über das Buch

Der Essenz der Energiearbeit geht über Worte hinaus. Sie stellt eine zutiefst persönliche und individuelle

Erfahrung dar. Du bist daher eingeladen, dieses Buch nicht nur als Konsument zu lesen, der Informationen sammelt, sondern als aktiver Leser. Das bedeutet, die Worte und Symbole dieses Buches in deine eigene innere Symbolsprache zu übersetzen und Wege zu finden, den Inhalt für dich stimmig zu machen. Die Einladung besteht darin, herauszufinden, wie du die Informationen dieses Buches so interpretieren kannst, dass sie für dich Sinn ergeben. Wenn dich jedoch ein Abschnitt nicht anspricht oder Widerstände in dir auslöst, ist das vollkommen in Ordnung. Du kannst diesen Teil einfach beiseitelegen – vielleicht wird er zu einem späteren Zeitpunkt in dir Resonanz finden.

Im ersten Teil des Buches wird ein gemeinsames Fundament geschaffen, auf dem die Grundlagen der Energiearbeit gelegt werden. Im folgenden Kapitel wird ein kurzer Überblick über die historische Entwicklung der Energiearbeit vorgestellt. Dieses Kapitel soll keine detaillierte Darstellung bieten, sondern vielmehr eine Perspektive darauf, wie die Entwicklung der Energiearbeit betrachtet werden könnte. Diese Sichtweise öffnet eine Tür zu tieferem intuitivem Verständnis der Energiearbeit.

Im weiteren Verlauf wird das Potenzial der Energiearbeit sowie ihre positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden erläutert. Der Begriff **Energie** wird er-

klärt, von anderen Konzepten abgegrenzt und das Konzept der Energiearbeit als metaphorische Symbolsprache nähergebracht. Dabei wird das Energiefeld nicht als etwas betrachtet, das die Realität beschreibt, sondern vielmehr als ein Ansatz, der aufzeigt, wie die Realität erlebt werden kann.

Im zweiten Teil werden die wesentlichen Bausteine der Energiearbeit vorgestellt, darunter das Energiefeld, die Energiebahnen, die Chakren und die Aura, die den Energiekörper umgibt. Im dritten Teil werden Konzepte eingeführt, die die Leser und Leserinnen dazu anregen, ihre Praxis zu vertiefen und ihren authentischen Weg zu entdecken.

Im letzten Teil des Buches wird die Reise durch die Chakren noch intensiver erlebt, und neue, verborgene Dimensionen des eigenen Chakrasystems werden entdeckt – Dimensionen, die tiefere Schichten des Bewusstseins offenbaren und dessen volles Potenzial freisetzen.

Die Meditationen im Buch

Dieses Buch ist ein bisschen wie ein Kochbuch – nur durch Lesen wird niemand satt! Daher ist es wichtig, die Meditationen im Buch nicht nur durchzublätern, sondern aktiv zu erleben. Nur so wird Energiearbeit zur authentischen Praxis.

Zum Zeitpunkt des Schreibens dieser Zeilen ist geplant, zumindest einen Teil der Meditationen aufzunehmen und online zur Verfügung zu stellen. Besuche dazu gerne die Internetseite www.yogado.org im Bereich *Meditationen*. Falls die Meditationen online nicht erhältlich sind, kannst du sie auch durchlesen, das Konzept verstehen und sie anschliessend selbst durchführen. Du kannst dich auch selbst aufnehmen und die Meditation auf diese Weise durchführen. Angenehme Musik kann dich in diesem Prozess begleiten und dabei helfen, Störungen aus der Aussenwelt zu überdecken.

Für die Meditation wähle eine Sitzposition, in der du dich wohlfühlst. Manche Meditationen lassen sich auch im Liegen durchführen. Wichtig ist, dass die Position angenehm ist und dich nicht durch Unannehmlichkeiten ablenkt. Gleichzeitig sollte sie so gewählt sein, dass du wach und präsent bleibst, ohne einzuschlafen.

Zu Beginn jeder Meditation nimm dir Zeit, anzukommen und ganz präsent zu sein. Am Ende der Meditation gönne dir einen Moment, um langsam in den Alltag zurückzukehren, bevor du behutsam die Augen öffnest.

Die Länge der Meditationen kann variieren. Manchmal ist es hilfreich, eine Stoppuhr einzustellen, um sich nicht von der Zeit ablenken zu lassen. Bei Meditationen, die sich mit den Chakren befassen, wird für jedes Chakra eine bestimmte Zeit eingeplant. Es kann nütz-

lich sein, einen Timer zu verwenden, der beispielsweise alle zwei Minuten ein Signal gibt, um die Zeit für jedes Chakra im Blick zu behalten. Es gibt zahlreiche Meditations-Apps, die diese Funktion anbieten.

Was ist Energiearbeit?

Viele alte Traditionen gingen von der Vorstellung aus, dass der Körper und das gesamte Universum aus einem unsichtbaren, feinstofflichen Geflecht bestehen, das Menschen und Natur formt und beeinflusst. In frühen Kulturen und Zivilisationen wurde erkannt, dass die wahrnehmbare Realität, die den Gesetzen der Physik sowie der vorhersehbaren Ursache und Wirkung folgt, nur die Spitze des Eisbergs ist. Dahinter verbirgt sich eine tiefere Realität, die die Welt tatsächlich bewegt.

Mit diesem Verständnis suchten sie nach Wegen, die Grundlagen dieser tieferen Realität zu entdecken, um ihre unmittelbare Umgebung und darüber hinaus zu beeinflussen. Sie nutzten dieses Wissen, um das Wetter zugunsten der Landwirtschaft zu beeinflussen, den menschlichen Körper zu heilen, den Sinn des Lebens zu verstehen und spirituelle Fortschritte zu erreichen.

Damit sie mit der verborgenen Realität, die jen-

seits der menschlichen Sinne liegt, in Kontakt treten konnten, griffen sie auf Symbole zurück. Diese Symbole nehmen oft die Form menschenähnlicher Wesen wie Götter, Engel und Geister an. Diese Wesen, ausgestattet mit menschlichen Eigenschaften und Gestalten, konnten angerufen, verehrt und geehrt werden. Sie besaßen die Macht, Gnade zu gewähren oder Strafen zu verhängen.

Die Urkulturen erkannten jedoch auch eine andere Art von Symbolen. Es handelte sich um neutrale, subtile und formlos wirkende Kräfte, deren Eigenschaften nicht von Menschen, wie bei Göttern und Engeln, sondern von der Natur selbst geprägt waren. Diese Kräfte zeigten weder menschliche Emotionen noch moralische Ansprüche, sondern offenbarten sich durch Qualitäten wie Fluss und Bewegung, Licht, Kraft, Schwere, Farbe, Wärme und Ausstrahlung.

Das Wissen darüber, wie die Menschen diese Kräfte gezielt beeinflussen können, um sowohl das eigene Leben als auch die sichtbare Welt um sie herum nachhaltig zu verändern, bildet das Herzstück der Energiearbeit.

Viele Formen der Energiearbeit sind zu verschiedenen Zeitaltern und in verschiedenen Teilen der Welt entstanden. Dabei entdeckten die Menschen Symbole, die oft stark variierten, weil sie ihre jeweiligen Kulturen widerspiegelten.

In China ist Energiearbeit tief in der Tradition verwurzelt, insbesondere durch Praktiken wie Qigong und Tai Chi. Diese Techniken nutzen Atemkontrolle, Bewegung und Meditation, um das Qi, die Lebensenergie, zu harmonisieren. In der Akupunktur werden Meridiane als Energiekanäle angesehen, durch die das Qi fließt. Entlang dieser Meridiane werden Nadeln an spezifischen Punkten platziert, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.

In Indien ist Energiearbeit tief in den spirituellen und medizinischen Traditionen verwurzelt. In Praktiken wie Yoga und Pranayama – der bewussten Kontrolle der Atmung – spielt Energiearbeit eine zentrale Rolle bei der Harmonisierung von Körper und Geist. Ebenso das Chakrensystem, das die Energiezentren im Körper umfasst. Der Ausgleich der Chakren durch Meditation, Mantras und Körperhaltungen soll ein spirituelles Erleben fördern.

Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, nutzt Kräuter, Ernährung und Massagen, um den Energiefluss zu fördern. Nach der Yoga-Philosophie leiten Nadis, feinstoffliche Energiekanäle, das Prana, die Lebensenergie, durch den menschlichen Körper. In späteren Kapiteln werden die verschiedenen Aspekte der Energiearbeit im Yoga ausführlich erläutert.

Bemerkenswert sind die Gemeinsamkeiten, die die

alten Traditionen miteinander vereinen. Sie basieren auf der Vorstellung, dass es eine verborgene Ebene der Realität gibt, die mit unserer sichtbaren Welt in Wechselwirkung steht und subtile Kräfte wie das Qi in der chinesischen Lehre oder das Prana in der Yoga-Tradition umfasst.

Gleichzeitig fallen auch die Unterschiede auf, die diese Traditionen prägen. So zeichnen sie unterschiedliche energetische Karten, die die Energiebahnen im menschlichen Körper darstellen, und stützen sich auf scheinbar widersprüchliche philosophische Ansätze. Selbst innerhalb des Hinduismus finden sich auf den ersten Blick zahlreiche Widersprüche: von der Anzahl der Nadis, die den Körper durchziehen – Schätzungen reichen hier von 72.000 bis 350.000 – bis hin zur Zahl der Hauptchakren, die je nach Quelle zwischen sechs und elf variiert.

Diese Unterschiede sollten jedoch nicht als Beweis dafür interpretiert werden, dass diese Methoden nicht glaubwürdig sind oder ihre Wirksamkeit fraglich ist. Schliesslich geht es hier um Symbole, die die alten Traditionen in ganz anderen Zeiten und Regionen der Welt entwickelt haben. Die Symbole sind lediglich eine Repräsentation einer Dimension, die den menschlichen Sinnen verborgen bleibt und vom Verstand nicht vollständig erfasst werden kann. Als Symbole sind sie wie

Wegweiser zu verstehen und nicht als eine starre, objektive Wahrheit.

Auch die Argumentation, dass diese Traditionen veraltet sind und auf überholtem Wissen basieren, ist nicht relevant. Ja, es stimmt: Die heutige Gesellschaft hat die materielle Welt gründlich erforscht und die physikalischen Gesetze, die sie beeinflussen, gut erkannt. Auch die Umgebung, in der die moderne Menschheit lebt, hat sich dramatisch verändert. Doch die biologische und psychische Struktur der Menschen sowie ihr Bewusstsein und die tieferen Dimensionen, die sie beeinflussen, haben sich kaum gewandelt.

Überdies bleibt die Energiearbeit in der modernen Gesellschaft von grosser Relevanz. Obwohl die wissenschaftliche Denkweise heutzutage dominiert und der Glaube an höhere Kräfte oft kritisch betrachtet wird, sind diese Traditionen weiterhin lebendig und bieten wertvolle Perspektiven.

In der modernen Welt wird dieser Glaube jedoch häufig kommerzialisiert und auf oberflächliche Aspekte reduziert. Dabei geraten die tiefen Wurzeln und die historische Bedeutung dieser Lehren oft in Vergessenheit. Eine kulturelle Aneignung im Dienst des Profits ist weit verbreitet und richtet sich an leichtgläubige Anhänger.

Spirituelle Lehren werden oft für Zwecke verwendet, für die sie ursprünglich nicht gedacht waren. So wird

Yoga häufig nur praktiziert, um den Körper zu formen, während Meditation dazu genutzt wird, Produktivität zu steigern. Anstatt ihre tiefere spirituelle Bedeutung zu erforschen, werden ihre Ansätze als Instant-Lösungen gebraucht. Statt zur Öffnung eines Tors zu einer tieferen Dimension des Bewusstseins dienen sie dazu, das oberflächliche, leicht zu triggernde Ego zu stärken.

Die Abkopplung von ihren Wurzeln und der Verlust der Verbindung zu ihrem ursprünglichen Zweck und Kontext führen dazu, dass die Lehren unter dem leiden, was als spiritueller Klatsch bezeichnet werden kann – Niemand weiss mehr genau, was wahr ist und worauf dieses Wissen basiert und Aberglaube sowie falsche Interpretationen verbreiten sich weiter. Pseudowissenschaftliche oder unglaubwürdige Studien werden genutzt, um Theorien zu untermauern, und der ständige Hunger nach Content in den sozialen Medien beschleunigt diesen Prozess noch zusätzlich.

Zum Beispiel glauben viele Menschen, genau zu wissen, wie die Chakren geöffnet werden können und welche Folgen ihre Blockaden haben könnten – obwohl sie dies weder selbst erfahren noch genauer untersucht haben. Das Tor steht Scharlatanen weit offen, wenn Menschen und Gesellschaft ihre Fähigkeit zur kritischen Beurteilung nicht aktiv nutzen.

Dennoch bewahren diese Traditionen eine tiefe

Weisheit und Kraft, die bis heute ihren Glanz entfalten. Sie laden die Menschen ein, ihre Perspektiven zu erweitern und neue Wege der Erkenntnis zu beschreiten. Gleichzeitig bieten sie eine wichtige Balance in einer Welt, die oft von Rationalität und Logik dominiert und dadurch eingeschränkt wird.

Wir alle sehnen uns nach einem erfüllten und sicheren Leben. Doch das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen: Wir werden krank, altern, verlieren Arbeit und Geld, erleben Konflikte mit Familie, Nachbarn und zwischen Nationen. Zudem wünschen wir uns angenehmen Wohnraum und immer das schönste Wetter.

Energiearbeit ist kein Zaubertrick, um all diese Probleme einfach zu lösen. Vielmehr bietet sie uns die Möglichkeit, auf eine nachhaltige Weise mit diesen Herausforderungen umzugehen und an ihnen zu wachsen. Sie öffnet uns die Tür zu innerer Stärke und Balance und führt uns zu einer inneren Quelle, die sich im Ausen manifestiert. Energiearbeit lädt uns ein, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen bewusst und kraftvoll zu meistern.

Das kann Energiearbeit bewirken

Kritiker sehen Energiearbeit oft als kindlichen oder abergläubischen Versuch, den tatsächlichen Herausforderungen des Alltags zu entfliehen. Diese Kritik ist oft berechtigt und wurzelt nicht nur in der Unwissenheit der Kritiker, sondern auch in der oberflächlichen Anwendung der Energiearbeit.

Energiearbeit sollte nicht als Flucht vor den Herausforderungen des Lebens oder als Mittel zur Vermeidung schwieriger Handlungen betrachtet werden. Vielmehr ist sie eine kraftvolle Methode, innere Stärke zu erwecken, Mut zu finden und den Weg der Selbstentfaltung zu beschreiten. Die Strategie des Fliehens und Vermeidens mag es ermöglichen, Probleme vorübergehend zu umgehen. Doch diese Herausforderungen kehren oft

zurück, manchmal sogar mit höherer Intensität. Dabei geht die Chance verloren, aus ihnen zu lernen, zu wachsen und eine neue Freiheit zu erleben.

Energiearbeit bleibt dennoch ein vertrauenswürdiger Weg, um sich ganzheitlich mit äusseren Herausforderungen auseinanderzusetzen. Oft spiegeln die Herausforderungen in der äusseren Welt innere psychische Blockaden und destruktive Verhaltensmustern wider. Der Versuch, diese Probleme nur rein äusserlich zu lösen, birgt das Risiko, immer wieder auf die gleiche Blockade und Verhaltensmuster zu stossen oder sogar zusätzliche innere Blockaden zu schaffen. Dies passiert zum Beispiel, wenn Menschen Beziehungen beenden und Lebenspartner wechseln. Obwohl sie neue Partner finden, treten oft die gleichen Probleme erneut auf. Ein weiteres Beispiel sind Krankheiten, die nur symptomatisch behandelt werden. In solchen Fällen werden die betroffenen Menschen zwar kurzfristig geheilt, doch die Krankheit kehrt oft aggressiver zurück.

Energiearbeit hingegen konzentriert sich darauf, die innere Welt zu erkunden und in Harmonie zu bringen, um das innere Wachstum zu fördern und dadurch äussere Hindernisse zu überwinden.

Bewusstseinsänderung

Das Ziel der Energiearbeit ist in erster Linie, wohlwollende Veränderungen im Bewusstsein zu bewirken, indem sie den Zugang zu einer tieferen, inneren Ebene des Selbst ermöglicht. Energiearbeit umfasst eine kraftvolle Sammlung von Techniken, die Menschen dabei unterstützen, einen meditativen Bewusstseinszustand zu erreichen und zu kultivieren. Dieser Bewusstseinszustand kann durch Energiearbeit erweitert, grundlegend verändert und angehoben werden. Die Veränderung des Bewusstseinszustands öffnet den Praktizierenden Wege zu persönlichem Wachstum, innerer Freiheit und der Fähigkeit, Herausforderungen mit Klarheit und Stärke zu begegnen.

Ein Bewusstseinszustand ist der Zustand des Geistes, der Wahrnehmungen, Gedanken, Emotionen und das allgemeine mentale und emotionale Erleben umfasst. Es beschreibt die Art und Weise, wie die Welt und das Selbst wahrgenommen und interpretiert werden. Bewusstseinszustände können variieren, von alltäglichen Zuständen bis hin zu tieferen, meditativen oder tranceartigen Zuständen. Durch Techniken wie Meditation, Achtsamkeit wie auch Energiearbeit kann der Bewusstseinszustand bewusst beeinflusst, erweitert und vertieft werden. Dies ermöglicht ein klareres Denken, emotionale Ausgeglichenheit und ein tieferes Verständnis für das Selbst und die Umgebung.

Im Körper verankerte Meditation

Energiearbeit nutzt die Wahrnehmung des Körpers und seiner inneren Vorgänge als Anker, um den meditativen Prozess zu vertiefen und ein ganzheitliches Bewusstsein zu fördern. Bei vielen anderen Meditationstechniken steht vor allem der Verstand im Vordergrund. Oftmals zielt die Wiederholung eines Mantras oder die Beobachtung des Atems darauf ab, den Verstand zu beruhigen. Auch viele Achtsamkeitstechniken legen grossen Wert auf die Prozesse im Verstand. In der Energiearbeit liegt der Fokus auf der Wahrnehmung dessen, was im Körper geschieht, wo es geschieht und wie es sich anfühlt.

In der Energiearbeit sind Verstand und Körper eng miteinander verbunden, und ihr Zusammenspiel sowie ihre gegenseitige Beeinflussung werden bewusst wahrgenommen und erforscht. Veränderungen im Denken wirken sich auf körperliche Prozesse aus, während auch feine körperliche Veränderungen den Geisteszustand beeinflussen. Der Prozess der Energiearbeit folgt einem Bottom-up-Ansatz und nutzt somatische, also körperliche Erfahrungen, um den Geist in Harmonie zu bringen.