



A. J. Stäger
Institut für Energiearbeit

Skript zu den energetischen Übungen
Onlinekurs „Entdecke dein Energiesystem“

Vorwort

In diesem Kursteil geht es darum, den Energiekörper zu erfahren, ihn wahrzunehmen und bewusst zu nutzen. Feinstoffliche Wahrnehmung und Energiearbeit wird oft mit Wahrsagerei und bunten Wölkchen, die irgendwo um den Menschen herum schweben in Zusammenhang gebracht. Feinstoffliche Wahrnehmung ist jedoch viel mehr als bunte Wölkchen und kann bewusst und ganz einfach trainiert werden. Dabei geht es nicht darum etwas wahrzunehmen, was noch nicht da war, sondern die Wahrnehmungen, die sowieso da sind auszubauen, zu verstehen und aktiv zu nutzen.

In diesem Kurs liegt der Hauptfokus auf der Wahrnehmung, die aus der unmittelbaren Erfahrung deines Energiekörpers entsteht. Den eigenen Energiekörper bewusst zu bewohnen und darin ganz präsent zu sein, ist die Grundlage für jede feinstoffliche Wahrnehmung. Meistens öffnen sich dadurch die feinstofflichen Kanäle ganz von alleine. In diesem Kurs beginnst du dein Energiesystem von innen nach aussen wahrzunehmen.

Eine der wichtigsten Entdeckungen im Bereich der Energiearbeit ist, dass deine Energie deinem Bewusstsein folgt und dass dein Bewusstsein und deine bewusste Entscheidung die stärkste Kraft in jedem inneren Prozess ist. Dies nicht nur dann, wenn du aktiv Energiearbeit anwendest, sondern auch in deinem gewohnten Alltag. Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass deine Wahrnehmung sich total verändert, wenn du unbedingt etwas haben möchtest. Z.B. einen VW Golf oder eine neue Handtasche, oder du wünschst dir ein Kind. Plötzlich siehst du deine Umwelt mit diesem spezifischen Filter und etwas übertrieben gesagt scheint es so, als ob die ganze Welt VW Golf fährt oder Kinder hat. Was du da erlebst ist dein Bewusstsein, das aktiv filtert und deine Aufmerksamkeit bewusst und unbewusst auf genau die Dinge lenkt, die du ausgewählt hast. Genauso verhältet sich deine bewusste und unbewusste Wahrnehmung auch dann, wenn es um das Anwenden und Üben im Bereich Energiearbeit geht. Je tiefer du dich auf die Übungen einlässt und je mehr du dich auf die Veränderung und Entfaltung ausrichtest, umso mehr fließt deine Energie ganz automatisch in die Richtung, welche du einschlagen möchtest. Wenn diesem Fluss Hindernisse im Weg stehen, dann nutze die 10 Übungen aus diesem Praxisteil, um die Blockaden wahrzunehmen und die Hindernisse liebevoll zu transformieren. Du wirst schnell merken, dass sich dein System harmonisiert und du jetzt hier in der Gegenwart immer mehr im Einklang mit dir und deiner Lebensgeschichte bist. Oft ist es so, dass sich auch Fluss im eigenen Alltag einstellt, wenn die Energie im Inneren wieder fließt. Dies bedeutet nicht, dass keine Herausforderungen mehr kommen, aber es bedeutet, dass wenn sie kommen, sie mit mehr Leichtigkeit und guter Intuition durchlaufen werden können.

Mit den Übungen in diesem Kurs kannst du

- Stück für Stück die Thematiken des Alltags transformieren und deine Kräfte in Fluss bringen
- Dich als Energiewesen besser kennen lernen und deine Wahrnehmung schulen
- Mit dem Bewusstsein in deinem Körper dorthin reisen, wo du es haben möchtest, z.B. durch die Chakrenatmung und die Yogapraxis
- Mehr Frieden und Freiheit in deinem Inneren finden, indem du dich mit dir selber aussöhnst und einen liebevollen Zugang zu deinem Unbewussten findest

2 Reinigungen als Vorbereitung

Es ist sinnvoll das Energiesystem regelmässig zu reinigen, genauso wie man sich duscht und die Zähne putzt. Wenn die Kanäle im Energiesystem sauber sind, fließen die positiven Kräfte und Qualitäten einfacher und schneller an die Orte, wo sie gebraucht werden. Du kannst dir das vorstellen wie in der Küche oder im Badezimmer wenn der Abfluss wieder frei ist. Das verbrauchte Wasser kann abfließen und das frische hat Platz.

Reinigung mit weissem Licht

- Schliesse deine Augen und nimm deinen Atem wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei der Atmung.
- Stell dir vor, du stehst an einem See aus weissem Licht. Du kannst dir auch einfach ein Feld aus weissem Licht vorstellen.
- Atme das Licht durch die Nase ein.
- Atme alles was sich verbraucht und alt anfühlt durch den Mund aus.
- Du kannst beim Einatmen das weisse Licht an die Stellen führen, die sich dunkel, angespannt oder verdichtet anfühlen.
- Alles was du loswerden möchtest atmest du durch den Mund aus.
- Wiederhole die Atmung so lange, bis du auf deine Art wahrnehmen kannst, dass es sich hell und/oder leicht in dir drin anfühlt.

Chakrenatmung

Die 7 Hauptchakren sind 7 Dimensionen des menschlichen Ausdrucks, die sich gegenseitig ergänzen. Durch sie wird unser ganzes Energiesystem mit Lebenskraft versorgt. Die Chakren sind gleichzeitig auch Energiespeicher und funktionieren wie Programme in unserem Energiesystem. Je nach dem was in den Chakren gespeichert ist und vor allem auch was gerade durch Alltagserfahrungen aktiviert ist, sind wir bewusst oder unbewusst, klar oder diffus, zentriert oder verzerrt usw. Unser ganzes Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln wird von den in den Chakren gespeicherten Energien geprägt.

Mit der Chakrenatmung können die Chakren bewusst ausgedehnt und aufgeladen werden und es kommt zu einer stärkeren Durchflutung mit Lebenskraft. Dies hat einerseits einen stark reinigenden Effekt auf darin gespeicherte Muster und hilft andererseits, die im Chakra angelegten Qualitäten energetisch zu entfalten.

- Setze dich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl oder auf den Boden.
- Schliesse deine Augen und nimm deinen Atem wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei der Atmung.
- Versammle dein Bewusstsein im Herzchakrabereich und beginne durch das Chakra zu atmen.
- Bringe dein Bewusstsein nun mit Hilfe deiner Atmung zum 1. oder zum 7. Chakra, je nach dem wo du starten möchtest. Wenn du mehr Erdung brauchst, beginne bei 7.
- Bleibe jeweils für mehrere Atemzüge bei einem Chakra und beginne dein Bewusstsein ganz in das jeweilige Chakra zu verlagern bis es sich so anfühlt als würdest du durch dein Chakra atmen.

- Bringe dein Bewusstsein Chakra für Chakra nach oben oder nach unten, bis du alle Chakren ausgedehnt und energetisiert hast.
- Am Schluss, bevor du deine Augen öffnest, kehre zurück zum Herzchakra.

1 Chakra, Wurzelchakra, Verwurzelung und Sicherheit

Goldene Wurzeln

- Schliesse deine Augen und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei deiner Atmung.
- Erlaube, dass dein Geist durch das bewusste Atmen ruhiger wird und du deinen Körper wahrnehmen kannst.
- Lasse dein Bewusstsein weich werden und fliesse hinunter zu deinem Wurzelchakra.
- Nimm Platz in deinem Beckenraum, so als würdest du als Bewusstsein in dein Becken hineinsitzen.
- Stelle dir vor, dass aus deinem Wurzelchakra goldenes Licht fließt und beginnt, deinen Beckenraum auszufüllen.
- Lasse das Licht durch deine Beinkanäle hinunter fließen, über die Füße hinaus, bis tief in die Erde hinein.
- Du kannst dir vorstellen, dass aus deinem Beckenraum goldenen Wurzeln durch deine Beine hinunter in die Erde wachsen.
- Lasse die Energie so lange fließen, bis du das Gefühl hast, dass du dein Becken und von da aus deinen Körper gut spüren kannst und du dich geerdet fühlst.

2 Chakra, Sakralchakra, Lebensfreude und Lebenslust

Übung 1: Reise zu früheren Ich / Aussöhnen mit der Vergangenheit

In der Annahme deiner früheren Ich liegt eine grosse Kraft. Alles was sein darf und nicht mehr abgelehnt wird, macht frei und gibt dir die Möglichkeit, heute eine neue Version von dir selber zu leben. Gerade auch in früheren Formen von dir selber, die du nicht gerne hast, steckt oft ein grosses Geschenk.

Du kannst diese Reise mit oder ohne Thema machen. Wenn du zu einem Thema reisen möchtest, das dich belastet, lasse dich intuitiv von früheren Ich Formen anziehen. Nimm die, die gerade erscheinen. Es funktioniert auch, wenn du nicht weisst, welches frühere Ich es ist.

Reiseanleitung

- Schliesse deine Augen und nimm deinen Atem wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei der Atmung.
- Erlaube, dass dein Geist durch das bewusste Atmen ruhiger wird und du deinen Körper besser wahrnehmen kannst.
- Stell dir vor, vor dir geht ein Zeitstrahl weg in deine Vergangenheit.
- Beginne auf diesem Zeitstrahl in deine Vergangenheit zu reisen. Zuerst ganz kleine Schritte, geh eine Stunde zurück, geh zum heutigen Morgen zurück, gestern, vorgestern und Stück für Stück beginne dein Leben zu betrachten und besuche deine früheren Ich Formen.

- Die einen werden dir sehr vertraut sein, die anderen vielleicht weniger, vielleicht entdeckst du frühere Formen von dir, die du speziell gern hast und andere, die du gar nicht magst.
- Lasse dich nun von einem früheren Ich anziehen.
- Betrachte dein früheres Ich, betrachte deine Gefühle dir selber gegenüber so wie du damals warst.
- Lasse nun aus deinem heutigen Energiefeld alles zu deinem früheren Ich zurückfließen, was zu der Zeit damals gehört und was dich heute hindert ganz in deiner Kraft und Fülle zu sein. Du musst nicht wissen was es ist. Du darfst einfach warten bis alles zurück geflossen ist und der Fluss von alleine aufhört.
- Lasse dann alles Gute, was auch immer das ist und ob du das sehen kannst oder nicht, von deinem früheren Ich zu dir heute fließen. So dass du deine Kräfte im Hier und Jetzt wieder alle bei dir hast. Warte bis der Fluss von alleine aufhört.
- Betrachte nun dein früheres Ich und nimm wahr welche Gefühle entstehen.
- Wenn es dir möglich ist, dann nimm dein früheres Ich an der Hand oder nimm es sogar in den Arm. Du kannst ihm auch sagen. Es ist gut, du bist ok, du darfst deinen Platz einnehmen...
- Schau nun, ob es dich noch zu einem zweiten früheren Ich zieht. Wiederhole den Ablauf.
- Am Schluss den Zeitstrahl Stück für Stück zurückgehen bis ins Jetzt. Tief in den Bauch atmen und langsam die Augen öffnen.

Übung 2: Verbindung zur Lebenskraft / Hara Stärkung

- Schliesse deine Augen und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei deiner Atmung.
- Erlaube, dass dein Geist durch das bewusste Atmen natürlicherweise ruhiger wird und du deinen Körper wahrnehmen kannst.
- Lasse deinen Atem durch dein 2. Chakra fließen und sammle dort dein Bewusstsein.
- Stelle dir vor, dass du vom 2. Chakra hinunter in die Erde reist bis zum Erdmittelpunkt.
- Stelle dir vor, dass in der Erde die irdische Energie sich ausdehnt bis sie vom Erdmittelpunkt bis zu deinem 2. Chakra strömt.
- Reise nun vom 2. Chakra innerlich nach oben und stelle dir vor, dass du bis zum Sonnenmittelpunkt reist.
- Stell dir vor, dass die kosmische Energie vom Sonnenmittelpunkt bis zu deinem 2. Chakra hinunterfließt.
- Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem 2. Chakra und nimm wahr, wie du von unten und von oben mit Energie aufgefüllt wirst und du eine innere Aufrichtung spüren kannst als wärest du aufgespannt zwischen Himmel und Erde.

3 Chakra, Solarplexuschakra, Selbstbestimmung

Gibt es jetzt in diesem Moment irgendeinen Grund, weshalb ich im Innersten nicht für einen Moment loslassen und entspannen kann / darf?

Fühlst Du eine Anspannung im Inneren?

Frage Dich: Gibt es jetzt in diesem Moment irgendeinen Grund, weshalb ich im Innersten nicht einfach für einen Moment loslassen und entspannen darf / kann?

Du hast einen Grund gefunden?

Frage Dich: Verändert die Anspannung etwas? Macht sie die Situation besser? Hilft sie Dir wirklich?

Lasse die Anspannung im Inneren nur für einen Moment los. Beobachte was passiert.

Wiederhole die Übung. Es ist ein neuer Moment.

Wenn Raum im eigenen Inneren entsteht, verändert sich unser Denken, Fühlen und Handeln.

4 Chakra, Herzchakra, Teilen und Lieben

Nach innen Öffnen

Das Nach innen Öffnen erfrischt das ganze Energiesystem, erhöht den Pranastrom in den einzelnen Chakren und macht das Bewusstsein frei und klar. Bewusstseinsanteile, die im Verlaufe des Tages an die Peripherie vom eigenen Energiefeld gewandert sind, kehren in die Mitte zurück. Wird das Nach innen Öffnen regelmässig praktiziert, stärkt dies eine gesunde Abgrenzung, Mittigkeit und Zentrierung und es wird immer einfacher, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und danach zu handeln. In Beziehungen wird deutlicher, was ist meins und was ist deins. Durch das Nach innen Öffnen wird das ganze Energiesystem aufgeladen und regeneriert.

Die Übung kann vollständig praktiziert werden oder nur beim Herzchakra, wenn gerade die Zeit fehlt für das ganze Energiesystem. Vollständig wirkt die Regeneration vom System, wenn alle 7 Hauptchakren mit einbezogen werden.

Mit der Zeit kann die Übung auch mit offenen Augen durchgeführt werden. Gerade in Gesprächen und anderen sozialen Situationen kann es eine grosse Hilfe sein, um bei sich zu bleiben und die Wahl zu haben ob und wie man reagieren möchte.

- Schliesse deine Augen und nimm wahr, wie dein Atem ein- und ausströmt. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei deiner Atmung.
- Erlaube, dass dein Geist durch das bewusste Atmen natürlicherweise ruhiger wird und du deinen Körper spüren und wahrnehmen kannst.
- Reise innerlich zu deinem Wurzelchakra oder zu deinem Kronenchakra, je nach dem wo du starten möchtest. Wenn du mehr Erdung brauchst, beginne bei 7. Wenn du mehr Inspiration brauchst, starte bei 1.
- Gib den Impuls „Nach innen Öffnen“, an dem Ort, an dem du den Mechanismus vorher entdeckt hast. Dadurch dreht sich die Richtung der Energie um und anstatt nach aussen, fliesst sie nun nach innen. Ich stelle mir jeweils zwei Salontüren vor, die nach innen schwingen.
- Sobald die Öffnung nach innen stattfindet, lasse einfach los und bleibe für ein paar Atemzüge im jeweiligen Chakra präsent. Du brauchst nichts zu machen. Das System regeneriert sich von alleine und das nach aussen gerichtete Bewusstsein kehrt in die Mitte zurück.

- Gehe nun Chakra für Chakra von 1 - 7 oder von 7 - 1 durch dein Energiesystem und öffne bei jedem Chakra nach innen.
- Kehre am Schluss zum Herzchakra zurück und öffne noch einmal bewusst nach innen bevor du die Augen aufmachst.

5 Chakra, Halschakra, Selbsta Ausdruck, sich zeigen

Kommunikation stärken

- Schliesse deine Augen und nimm deinen Atem wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei der Atmung.
- Erlaube, dass dein Geist durch das bewusste Atmen ruhiger wird und du deinen Körper besser wahrnehmen kannst.
- Lasse vor deinem inneren Auge die Person auftauchen, zu der du deine Kommunikation stärken, verbessern oder verändern möchtest. Betrachte diese Person. Betrachte ihr Gesicht, ihren Ausdruck, die Körperhaltung, die Kleidung usw.
- Nimm wahr, was diese Person bei dir auslöst. Wie fühlst du dich, wenn du diese Person betrachtest?
- Während du die andere Person betrachtest, frage dich, welche Farbe du ihr senden möchtest.
- Nimm wahr, wo an deinem Körper du diese Farbe finden kannst und lasse sie in Form eines Wasserstrahls, als Luftblasen, als Glitzerstaub oder wie auch immer du das gerne möchtest zu der anderen Person hinüberfließen. Warte, bis von alleine keine Farbe mehr nachfließt und der Energiefluss von alleine stoppt.
- Nimm wahr, ob du noch eine zweite oder später dritte Farbe senden möchtest und wiederhole den Vorgang bis du auf deine Art merkst, dass alle Farben, die wichtig waren gesendet wurden.
- Frage dich dann, welche Farbe dich stärken würde, während du die Person vor dir betrachtest. Welche Farbe ist hilfreich für dich?
- Frage dich dann, wo am Körper der anderen Person du diese Farbe vermutest und lasse von dieser Stelle die Farbe, die du brauchst zu dir fließen. Die zu dir fließende Farbenergie kannst du dir wieder in Form eines Wasserstrahls vorstellen oder als Luftblasen, als Glitzerstaub oder wie auch immer du das gerne möchtest. Warte, bis von alleine keine Farbe mehr nachfließt und der Energiefluss von alleine stoppt.
- Frage dich dann ob du noch eine zweite Farbe benötigst und wiederhole die Übung. Dies machst du so lange, bis du merkst, dass du alle Farben bekommen hast, die dich stärken und die du für die Kommunikation brauchst.
- Betrachte nun die andere Person so wie am Anfang und nimm wahr, wie du dich fühlst.
- Du kannst die Übung jederzeit wiederholen, wenn du das Gefühl hast, dass du noch eine weitere Farbe brauchst oder senden möchtest.
- Lasse nun die andere Person wieder verschwinden und gib dir ein paar Momente Zeit, um die Übung wirken zu lassen.

6. Chakra Stirnchakra, Drittes Auge, klar Sehen

Ich Kleber lösen

- Nehme dir Zeit, um dich einzumitten und bei dir anzukommen.
- Mache dir bewusst, was dich beschäftigt. Denke darüber nach und schaue was macht das im Körper? Wie fühlt es sich an? Was passiert heute, hier, jetzt, da in dir?
- Starte mit dem für dich deutlichsten Gefühl. Beschreibe es dir vielleicht und lasse zu, dass es ganz da sein darf.
- Erkenne, dass das Gefühl unter Umständen sehr unangenehm ist, aber dass du es beobachten kannst. Du existierst unabhängig vom Gefühl und du kannst es beobachten. Es kann nicht sein, dass du eins bist mit dem Gefühl, sonst wärst du jedesmal weg, wenn das Gefühl gerade nicht fühlbar ist. Du hast dich einfach über lange Zeit daran gewöhnt zu dem Gefühl ich zu sagen.
- Stell dir vor, dass du deine inneren Hände nun langsam löst und dem Gefühl etwas mehr Raum lässt. Lasse zu, dass das Gefühl unter Umständen grösser oder stärker wird. Beobachte weiterhin was in deinem Inneren und mit dem Gefühl passiert. Bleibe einfach präsent.
- Lasse die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken einfach da sein, die auftauchen im Prozess und beobachte sie. Steige nicht ein in die Geschichten, bleibe ganz da bei dem was in deinem Körper passiert ohne Interpretation dazu.
- Wenn es dir zu viel wird, kannst du natürlich jederzeit die inneren Hände wieder an das Gefühl legen und es kontrollieren. Das ist wichtig zu wissen und du kannst den Prozess jederzeit abbrechen.
- Wenn du allerdings Lust hast weiter zu machen, dann gib dem Gefühl weiter Raum und beobachte und bleibe präsent.
- Bleibe auch präsent wenn Gedanken auftauchen wie: Jetzt rechts, das ist langweilig, das nervt usw. und fühle die dazugehörigen Gefühle und lasse sie ebenfalls in deinem inneren Raum präsent sein.
- Auch wenn du tiefe Erkenntnisse hast über dein Thema und das Gefühl das du gerade zulässt, bleibe beim Erlebnis, bleibe beim Beobachten. Du kannst am Schluss, dann wenn du fertig bist, deine Gedanken notieren und zurückschauen.
- Du wirst immer deutlicher erleben und erkennen, dass du das Gefühl intensiv erlebst, es aber nicht eins ist mit dir. Es ist irgendwann in deiner Biografie entstanden und es kann sich auch einfach wieder lösen.
- Wenn du das Gefühl hast, es ist gut für heute, oder du innerlich ganz loslassen konntest oder weich geworden bist, dann schaue zurück zum Start, betrachte dein Thema und fühle was sich unter Umständen verändert hat.

7 Chakra, Kronenchakra, das Unerklärliche

Wie Möbel im Raum

- Schliesse deine Augen und nimm wahr, wie dein Atem ein- und ausströmt. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit für eine Weile bei deiner Atmung.
- Erlaube, dass dein Geist durch das bewusste atmen natürlicherweise ruhiger wird und du vielleicht deinen Körper besser spüren und wahrnehmen kannst.

- Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Welche Empfindungen kannst du in deinem Körper wahrnehmen?
- Nimm wahr welche Gefühle in deinem Inneren gerade vorherrschen und was sie mit dir machen.
- Nimm wahr, welche Gedanken zur Zeit präsent sind. Welche hältst du für wichtig? Welche für angenehm und welche für unangenehm?
- Lass nun deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen im Raum stehen wie Möbelstücke. Wie den Schrank, den Stuhl, den Tisch, die Vase, was auch immer in deinem Raum vorhanden ist. All diese Dinge stehen da und du hast nicht das Gefühl du musst sie jetzt gleich verschieben oder wegstellen. Du brauchst auch deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen nicht „wegzumachen“ oder darauf zu warten, dass sie sich auflösen. Nimm sie alle einfach wahr und lasse sie "im Raum" stehen.
- Mache dies konsequent mit allen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen egal wie wichtig sie dir scheinen. Unter Umständen gibt es Lieblingsgedanken, die dich innerlich schon fast zwingen zum weiterdenken oder handeln. Lasse auch diese für diese kurze Übung einfach im Raum stehen.
- Wenn du merkst, dass dich die Gedanken eingenommen haben, lasse sie einfach wieder los. Ich sage jeweils nimm die inneren Hände weg von den Gedanken und Gefühlen und schaue was passiert.
- Geniesse die Ruhe und die Weite, die unter dem Alltagsstrom von all den Empfindungen wieder zum Vorschein kommt.