

Verbindung

zwischen der
MATERIELLEN
Welt und der
unsichtbaren,
der ENERGIE,
die wir sind.

Text: Romana Kreppel

Verbindung zwischen
Chakren und Hormondrüsen.

Verbindung zwischen
Nahrung, Nährstoffen,
Hormontätigkeit.

Unser Körper, unsere materielle Darstellung, ist Ausdruck unseres Geistes, unserer Energie. Schon vor Jahrtausenden haben Mönche, Meister, Gurus, diese Zusammenhänge erforscht. Die Zusammenhänge und Verbindungen sind in der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, sehr gut bekannt. Immer mehr Heil-Systeme nehmen auf diese Verbindungen Bezug.

Ich möchte Ihnen heute einen kleinen Überblick dazu geben, ohne Gewähr auf Vollständigkeit, denn zu diesem Thema könnte ich ein ganzes Buch füllen. Vielleicht können Sie für sich einige Zusammenhänge erkennen und Anregungen für den Alltag mitnehmen, um in eine intensivere, freudvollere Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Die Basiskräfte der **Chakren** werden von den endokrinen Drüsen gebildet, sie sind sozusagen die energetischen Aspekte der Hormondrüsen.

Wurzel Chakra

- **Nebennieren**
- **1. Pforte des Lebens (Glandulae suprarenales)**
- **Farbe: Rot**

Hormone der unterschiedlichen Schichten: Androgene (Testosteron), Kortisol, Kortison, Aldosteron, Adrenalin, Noradrenalin.

Bedeutung: Stressmanagement, Einfluss auf Zuckerhaushalt, Mineralstoffwechsel, Symptome bei Fehlsteuerung: Burn-out, Gereiztheit, Nervosität, Ängste.

Harmonisierung: Quelle der inneren Schöpfungskraft anregen-> Mal und Musiktherapie, Tai Chi, Qi Gong, Springen, Tanzen, Trommeln; Cortisol über Speicheltest bestimmen lassen und je nach Ergebnis Nebennieren anregen oder beruhigen.

Pflanzen, die auf die Nebennieren wirken: Süßholz, Ginseng, Juckbohne, Ashwaghandha, Ingwer, Ginko, Ulme.

Sakral Chakra

- **Hoden und Eierstöcke (Testes und Ovarien)**
- **Farbe: Orange**

Wirkungsstätte der universalen Schöpferkraft. Sitz der Kreativität, Leben entsteht in Form eines Kindes. Oder auch in Form eines „geistigen Kindes“, der Entwurf, das Produkt einer Idee.

Hormone: Testosteron, Östradiol, Progesteron.

Bedeutung: Steuerung des weiblichen Zyklus, Bildung von Eizelle bzw. Samenzelle.

Symptome bei Fehlsteuerung: alle Frauenkrankheiten/Männerkrankheiten.

Harmonisierung: Frau -> Rhythmus finden, Bezug zur Natur-Mondphasen, das Weibliche nähren und auftanken, Sinn für Schönes, Kunst, Bewegung aktivieren.

Pflanzen für die Unterstützung der weiblichen Hormone: Brennnessel, Hopfen, Rotklee, Soja, Traubensilberkerze, Süßholz, Beinwell, Frauenmantel, Mönchpfeffer, Yams.

Pflanzen für den Mann: Bockshornklee, Brennnessel, Ginseng, Ingwer, Knoblauch, Kürbiskerne, Sägepalme, Pfefferkraut, Maca, Yohimbe, Sarsaparilla.

Solarplexus Sonnen Chakra

- **Bauchspeicheldrüse (Pankreas)**
- **Farbe: Gelb**

Die Mitte. Das richtige Maß zwischen Lebensaufgaben, irdischen Bedürfnissen und spirituellen geistigen Aspekten. Ort der Kraft, der Abgrenzung der Ermächtigung. Durchsetzungskraft.

Hormon: Insulin

Bedeutung: Steuerung des Gleichgewichts zwischen Energieumsatz (Insulin) und Energieverbrauch (Glucagon).

Symptome bei Fehlsteuerung: Diabetes, Übergewicht, Bauchspeicheldrüsenentzündung/Krebs, sich Sorgen machen, Überfürsorglich sein, Frustration, Lethargie.

Harmonisierung: Kampfgeist, neue Ziele finden und Etappenziele setzen. Spirituelle Ausrichtung, inneren Halt entwickeln. Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zu Menschen überprüfen. Bezug zu Naturgesetzten, Erde und Kosmos regeln. Eigener Seelenaufgabe gewahr werden.

Singen! Atemübungen.

Verdauung regeln, Leber und Darm unterstützen, Essensgewohnheiten verändern!

Pflanzen: Ingwer, Zimt, Topinambur, Bittermelone.

Herz Chakra

- **Thymusdrüse**
- **Farbe: Grün**

Lotoswurzel des Höheren Selbst oder Großes ICH. Immunkraft Selbsterkenntnis. Immun sein = frei, rein, unberührt für fremde Einflüsse, unempfindlich sein.

Unterscheidungskraft, Volle Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln übernehmen. Herzenswärme, Mitgefühl, Liebesfähigkeit.

Hormon: Thymosin -> T-Lymphozyten.

Bedeutung: Ausbildung der Lymphozyten für Immunabwehr. Energetisch betrachtet

der Sitz der Seele, des ICHS. Wenn wir vom „ICH“ sprechen und eine Handbewegung ausführen, klopfen wir auf den Thy-mus. Der Ort der Selbsterkenntnis. Den eigenen Schatten erkennen, Verantwortung tragen für sich selbst. Im Außen zeigt sich dies in Mitgefühl und Liebesfähigkeit zu sich und den anderen.

Symptome bei Fehlsteuerung: Immunschwäche, alle Autoimmunerkrankungen, Krebs, Märtyrertum, Opferrolle.

Harmonisierung: Stärkung der ICH-KRAFT, Glaubensmuster, Krankheitsmuster, Verhaltensmuster aufdecken und bereinigen. In Frieden kommen mit sich und seiner Umwelt, seinen Ahnen. „Zuerst heile den Geist, dann wird der Körper folgen.“ Rückzug in die Stille, auf seine eigene innere Stimme/ Weisheit hören. Kneipp Bäder, Ozon- Hochdosistherapie, Sauerstoff-Therapie, Atemsitzungen, Meditation.

Pflanzen, die das Immunsystem stärken: Echinacin, Melisse, Zwiebel, Knoblauch, Anis, Zimt, Zitrone, Ingwer.

Kehel Chakra

- **Schilddrüse und Nebenschilddrüse (Glandula thyroidea)**
- **Farbe: Türkis**

Sprachrohr und Ausdruckszentrum unseres Selbst. Wie etwas verwirklicht wird, zeigt sich in der Energie der Kehle. Steuerung des 2. Chakras und der Sexualzentren.

Hormone: Thyroxin (T4). Trijodthyronin (T3), Calcitonin, Parathormon.

Bedeutung: Steigerung und Steuerung des Energieumsatzes der Körperzellen. (Grundumsatz). Regelung des Wärmehaushaltes und der Aktivität. Gleichgewicht des Calciumhaushaltes -> Wirkung auf Nieren, Knochen, Herzfähigkeit, Muskelfunktion, Knochen, Zähne, Haut.

Symptome bei Fehlsteuerung: Schilddrüsenerkrankungen, Melancholie, Schwindel, Kälteempfindlichkeit, Hitzewallungen, Unter- und Überfunktion, Hashimoto, Knoten, Krebs, Störungen des Kalkstoffwechsels - Osteoporose, „Verkalkungen“.

Harmonisierung: Meiden von Strahlenbelastungen, Entgiften und Ausleitung von Metallen, Umweltgiften, Impfstoffen. Versorgung mit Jod, Selen, Mineralien. Basische Ernährung.

Singen, Atemtechniken, Yoga, Stilleübungen- Schweigen! Das gesprochene überprüfen, ist mein Ja- wirklich ein Ja und mein Nein- ein Nein, Kann ich das, was ich fühle und denke zum Ausdruck bringen? Wie ist die Stimmlage, wie töne ich? -> Stimmanalyse, Grundtonbestimmung Sein „Ur-eigens“ zum Ausdruck bringen.

Pflanzen, die der Schilddrüse helfen: Paranüsse (Selen), Algen (Jod), Wolfstrapp, Isländisch Moos, Süßholz, Vogelmilch, Kamille, Schwarzwurzel.

Stirn Chakra (Drittes Auge)

- Hirnanhangdrüse (Hypophyse)
- Farbe: Blau

Bindu Chakra (Mondzentrum)

- Zirbeldrüse (Epiphyse)
- Farbe: Farblos

Bewusstsein, Ort des EINSSEINS, des großen Nichts. Steuerung der Hellsinne, höhere Ebene der Sinneswahrnehmungen. „Drittes Auge“. Die Wesensschau des Selbst- Erleuchtung. Antenne zur kosmischen Energie.

„Mondo aus dem 8. Jahrhundert“:

Mönch: Was ist Erleuchtung?

Meister: *Aufmerksamkeit*

Mönch: Was benötige ich für meinen spirituellen Fortschritt?

Meister: *Aufmerksamkeit*

Mönch: Was ist die Erkenntnis?

Meister: *Aufmerksamkeit*

Hormone der *Hypophyse*: GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormon), FSH (follikelstimulierendes Hormon) -> Keimdrüsen, LH (luteinisierendes Hormon) -> Gonaden, Thyreotropin (TSH) -> Schilddrüsenhormone, Adrenocorticotropin (ACTH) -> Nebennieren, Somatotropin = Wachstumshormon, Prolactin -> Milcherzeugung, Lipotropin -> Fettstoffwechsel, Melanotropin -> Pigmentzellen, Endorphine -> Schmerz und Lustempfinden, Oxytocin -> Bindungshormon.

Hormone der *Epiphyse*: Melatonin.

Bedeutung: Das dritte Auge steht für die Kultivierung der Hellsinne, hellsehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, ganzheitliches Wahrnehmen, Verbundenheit mit dem Universum und Himmelskräften. Hier findet die Steuerung all unserer Körperfunktionen statt, die Harmonisierung und Mit-Schwingung der großen und kleineren

Rhythmen. Tag, Nacht, Weiblicher Zyklus, Bildung der Zeugungskraft.

Symptome: Schlafstörungen, alle Kopferkrankungen, alle Krankheiten, die sich aus einer Fehl- Steuerung der angeführten Hormone ableiten lassen.

Harmonisierung: „Innehalten“, Übungen, die Gedanken beruhigen, Schlaf vor Mitternacht, Elektrosmog meiden, Auf einen gesunden Lebensrhythmus achten, Bewegung mit bewusster Atemführung, Tai Chi, Qi Gong, Yoga (Kopfstand), Kleiner Kreislauf aus dem Tao-Yoga, Konzentration auf einen Punkt-Kerzenflamme, Nadi Sodan (Atemtechnik), Om-Singen.

Pflanzen, die wirksam sein können: Lavendel, Melisse, Hopfen, Passionsblume, Eisenkraut, Ätherische Öle von Sandelholz und Lavendel.

Mantra:

Om Bhur Bhuvah svah tat savitur varenyam Bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayat

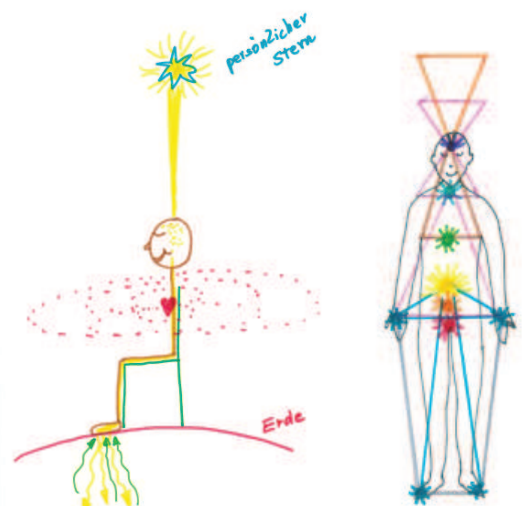
(Lasset uns meditieren über das wunderbare und segensvolle Licht des Göttlichen, das in unseren Herzen lebt. Möge es alle unsere Fähigkeiten erwecken, unseren Intellekt leiten und unse Verständnis rasch erhellen.)

Verbindung Erde-Himmel Meditation

1. Setze dich bequem auf einen Sessel. Richte die Wirbelsäule auf und entspanne dich.
2. Spüre deinen Körper ganz bewusst: Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Schultern, Arme, Nacken, Kopf – lass locker und entspanne.
3. Atme ruhig und spüre, wie der Atem deinen Brustkorb hebt und senkt.
4. Nun stelle dir vor, deine Füße stehen auf der Erde, sind ganz verbunden mit ihr. In deiner Vorstellung kannst du sehen, dass es eine energetische Verbindung gibt von deinen Füßen in die Erde hinein. So wie bei einem Baum, wachsen Wurzeln in den Boden hinein, dicke Wurzeln, dünne Wurzeln, ganz tief bis zum Erdmittelpunkt.
5. Und so wie eine Pflanze aus der Erde Nährstoffe aufsaugt, kannst du dir denken, du holst dir Qualitäten aus der Erde, die dir und deinem Körper hilfreich sind. Sicherheit, Geborgenheit, Standfestigkeit fließen durch die Wurzeln in deinen Körper hinein. ... Du kannst dir alle Farben vorstellen, lass sie in dich einströmen. So wie jede Pflanze versorgt wird mit Wasser, Mineralien, allen Säften und Kräften der Erde ... richte dich ganz gerade auf, sodass die Energie hoch steigen kann und alle deine Zellen davon satt werden ... bis zum Kopf hinauf.
6. Beim Kopf angelangt, gehst du in der Vorstellung über deinen Kopf hinaus ... so als würde ein Lichtstrahl auf die Mitte deines Kopfes treffen; du verfolgst diesen Lichtstrahl bis ganz weit hinaus ins All. ...
7. ... und erkennst, dass der Lichtstrahl von einem Stern ausgesendet wird. ... es ist DEIN ganz persönlicher Stern. Jeder Mensch hat einen Stern im Universum von dem er beleuchtet wird ... dein ganz persönlicher Lichtgeber. ...
8. Mit welchen Qualitäten möchtest du beleuchtet werden? Lass das Licht auf deinen Kopf scheinen und stelle dir vor, dass Vertrauen, Mut, Inspiration, Weisheit ... in dich einfließen. Lass diese Energien durch deinen Körper wandern und jede deiner Zellen kann sich daran erfrischen, aufhellen, heilen ... lass die Energie fließen bis zu deinen Füßen und in die Erde hinein....
9. Nun verbinde den Energiefluss mit deiner Atmung: Atme ein und stelle dir vor, du saugst die Energie aus der Erde hoch ... atme aus und lass es durch dein Herz nach Außen strömen, sodass sich um dich herum eine rosa Wolke aus Sicherheit, Geborgenheit, Heiterkeit, ... bildet.
10. Mit dem nächsten Atemzug holst du gedanklich die Energie aus dem Himmel von deinem Stern über deinen Kopf in dich hinein ... atmest wieder über

- dein Herz aus und verstärkst die Wolke um dich herum, mit den Qualitäten, Vertrauen, Mut, Verstehen, Frieden, ... (was auch immer du für Qualitäten wünschst)
11. Wiederhole mindestens 10 Atemzüge
12. Spüre nach in die Verbindung zur Erde und zum Himmel ... "Ich bin im Lot"

ICH BIN VERBUNDEN



Romana Kreppel
Kinesiologin, Physioenergetik

Helenenstraße 40, 2500 Baden
Tel.: 0699 15 123 208
office@romanakreppel.at

www.romanakreppel.at