1. Workshop-Tag
Chakren verstehen – Die Energiezentren des Körpers

Prof. Dr. med. Michael Heinke

KURZVORSTELLUNG
PROF. DR. MED. MICHAEL HEINKE

Aktuell:

- Professur für Gesundheitsmanagement - IU Internationale Hochschule
- Privatpraxis für Ganzheitliche Medizin in Dresden

Frühere Tätigkeiten:

- Vice President, Head of Global Digital Health & G4A - Bayer AG
- Director Globale Pharma Strategie - Bayer AG
- Strategieberatung - Senior Manager Strategy Life Sciences - Accenture Strategy
- Team Lead Medical Affairs Heart Failure und Brand Manager - Novartis Pharma
- Studium der Humanmedizin und Promotion - Gießen und Carl Gustav Carus Fakultät TU Dresden

Praxis für
Ganzheitliche Medizin in Dresden

✉ Info@ganzheitliche-medizin-dresden.de

www.ganzheitliche-medizing-Dresden.de

Aktuelle Interessenskonflikte:

- Keine

1. TAG - ÜBERBLICK

1

Was sind Chakren?

- Ursprung und Konzept der Chakren in verschiedenen Kulturen
- Die sieben Hauptchakren und ihre Bedeutung

2

Wie funktionieren Chakren?

- Energiefluss und das Prinzip der Resonanz
- Blockaden und Dysbalancen: Ursachen & Auswirkungen auf Körper und Psyche
- Überaktive, unteraktive und blockierte Chakren erkennen
- Auswirkungen auf körperliches Wohlbefinden, mentale Klarheit und emotionale Stabilität

3

Selbstwahrnehmung & energetische Sensibilität?

- Wie kann ich meine eigenen Chakren bewusst wahrnehmen?
- Warum spüren manche Menschen ihre Energiezentren deutlicher als andere?
- Wie sich Chakren-Arbeit auf Lebensbereiche wie Beziehungen, Selbstvertrauen und Intuition auswirkt

4

Eine geführte Reise durch die eigenen Chakren

- Sanfte Wahrnehmungsübung zur Erforschung der eigenen Energiezentren
- Erste Impulse zur Selbstreflexion: Welche Chakren fühlen sich „klar“ an, welche eher „blockiert“?

WAS SIND CHAKREN? – URSPRUNG & BEDEUTUNG

- Wort „Chakra“ kommt aus dem Sanskrit – bedeutet „Rad“ oder „Energiewirbel“
- Ursprung in vedischer Tradition (Indien), ca. 1500 v. Chr.
- Auch in anderen Kulturen: Ägypten, China, Tibet (Meridiane, Qi, Prana)
- Chakren sind Verbindungspunkte zwischen Körper und feinstofflichem Energiekörper
- 7 Hauptchakren entlang der Wirbelsäule
- Jedes Chakra ist einem Lebensthema und einem Körperbereich zugeordnet
- Chakren sind wie die Verbindung / Tore von der universellen Energie zur inneren Welt

Quelle: Judith, A. (2004). Chakra-Praxisbuch. Lüchow

WARUM SIND CHAKREN ÜBERHAUPT WICHTIG?

- Energiezentren beeinflussen Körper, Geist und Seele
- Sie steuern unser Wohlbefinden auf feinstofflicher Ebene
- Blockaden in Chakren können sich körperlich, emotional und mental zeigen
- Sie geben uns Hinweise auf innere Ungleichgewichte
- Verbindung zu Gesundheit, Lebensfreude, Intuition, Selbstausdruck
- Chakra-Arbeit fördert Selbstregulation und Selbstheilung
- Ganzheitlicher Ansatz: "Der Mensch ist mehr als sein Körper"
- Weg zu mehr Bewusstsein und innerem Gleichgewicht

Quelle: Judith, A. (2004). Chakra-Praxisbuch. Lüchow

Quelle:bettinaheinrichyoga.de

7 Kronen- Scheitelchakra
Glückseligkeit, höheres Bewusstsein, Spiritualität
Einheitsbewusstsein, kosmisches Bewusstsein

6 Stirnchakra, 3. Auge
Intuition, Phantasie, Kommunikation mit der Seele,
Präsenz, höherer Verstand, sehen + visualisieren.

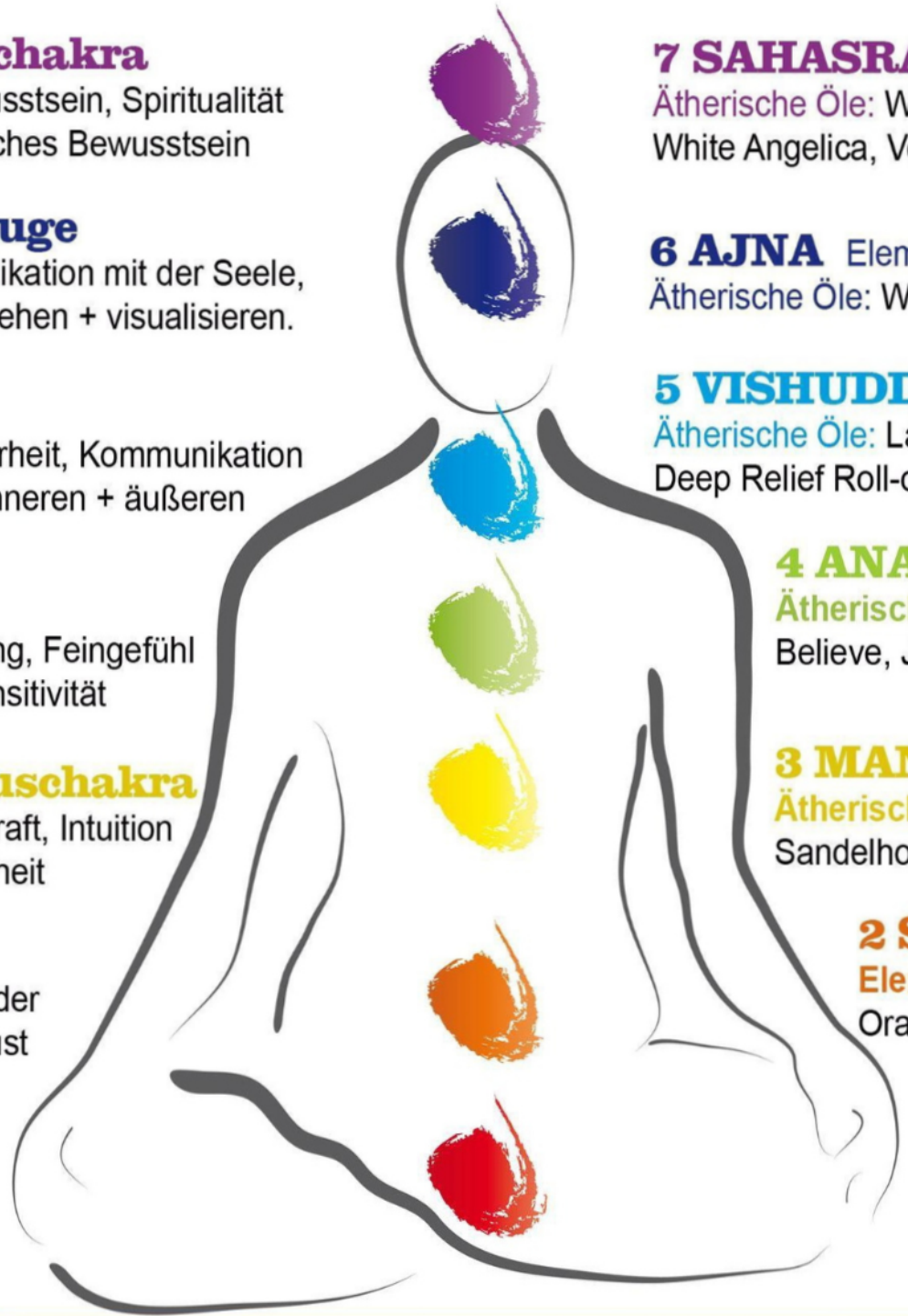
5 Halschakra
Ausdruck der Seele und Wahrheit, Kommunikation
Selbstausdruck, Klarheit im inneren + äußeren
Fähigkeit zu manifestieren,

4 Herzchakra
Liebe, Güte, Mitgefühl, Heilung, Feingefühl
Herzensfreude, Hingabe, Sensitivität

3 Nabel- Solarplexuschakra
Wille, Ego, Bauchgefühl, Tatkraft, Intuition
Verantwortung, Ausgeglichenheit

2 Sakralchakra
Emotionen, Sexualität, Fluss der
Lebensenergie, Kreativität, Lust

1 Wurzelchakra
Verbindung zur Erde, Urver-
trauen, Selbstsicherheit, tief
verwurzelt, voller Zuversicht



7 SAHASRARA Kein Element,
Ätherische Öle: Weihrauch, Lavendel,
White Angelica, Vetiver, Inspiration, Gathering.

6 AJNA Element: Licht
Ätherische Öle: Weihrauch, Geranie, Sandelholz

5 VISHUDDHA Element: Äther
Ätherische Öle: Lavendel, Pfefferminze, Believe,
Deep Relief Roll-on, Valor, Envision,Thieves

4 ANAHATA Element Luft
Ätherische Öle: Jasmin, Majoran, Rose,
Believe, Joy, Humility.

3 MANIPURA Element Feuer
Ätherische Öle: Zitrone, Ingwer, Pfefferminze
Sandelholz, Purification, Transformation

2 SWADHISTHANA
Element Wasser, Ätherische Öle: Rose,
Orange, Grapefruit, Inner Child.

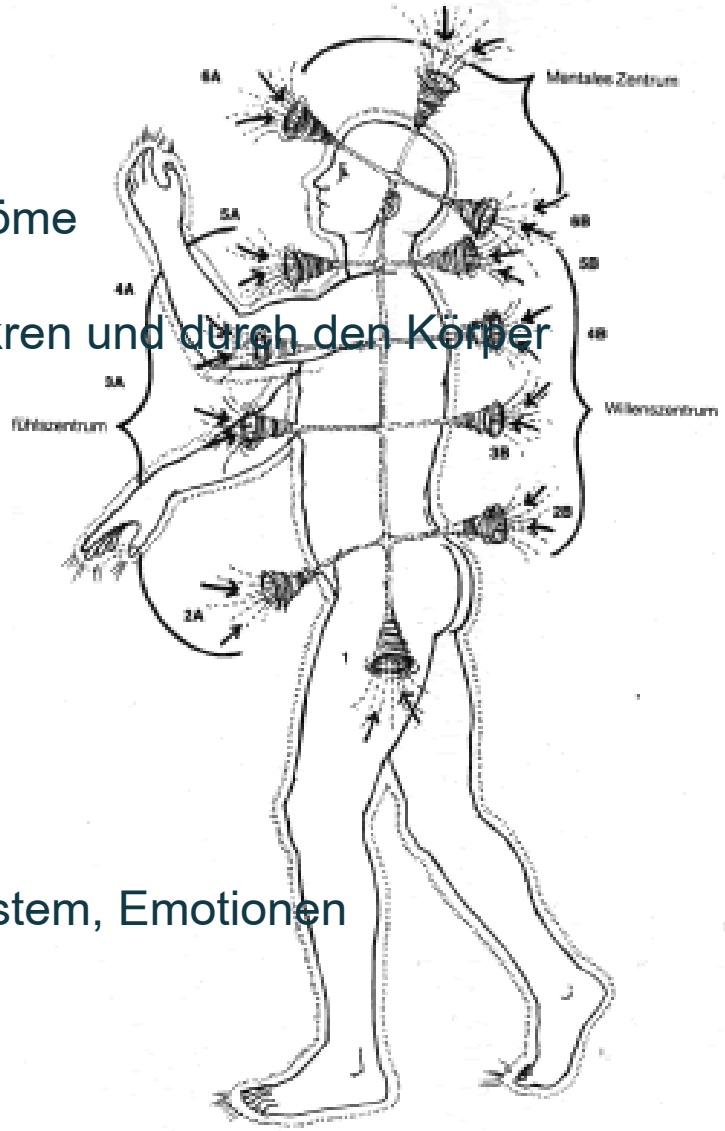
1 MULADHARA
Element Erde, Ätherische Öle:
Zedernholz, Zypresse, Abundance,
Idaho Balsam Fir, Grounding, Valor,
Vetiver, Patchouli Sandalwood

Haupt-Chakren	Aufgaben auf physischer, psychischer, mentaler & spiritueller Ebene
Kronen-Chakra 7.Chakra	*Ich lasse los* (Geistige Verbindung zur Schöpfungs- oder Ursprungsenergie)
Stirn-Chakra 6.Chakra	*Ich erkenne* (Überblick, Einsicht, Voraussicht, geistige Erkenntnis)
Kehl-Chakra 5.Chakra	*Ich stelle mich dar* (Sprechen, Singen, Kreativität, Selbst-Ausdruck)
Herz-Chakra 4.Chakra	*Ich liebe* (Lieben, Mitgefühl, Barmherzigkeit)
Mental-Chakra 3.Chakra	*Ich denke* (Analyse, Reflexion, Bewerten, Willens- und Entscheidungskraft)
Emotional-Chakra 2.Chakra	*Ich fühle* (Sinnlichkeit, Selbst-Liebe, Selbst-Bewusstsein, Selbst-Annahme)
Wurzel-Chakra 1.Chakra	*Ich bin und lebe* (Überleben, Lebenskraft, Verteidigen, Fortpflanzung)

Quelle: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-61988-9_8

WIE FUNKTIONIEREN CHAKREN? – DAS PRINZIP ENERGIEFLUSS

- Chakren drehen sich wie Energiewirbel und beeinflussen energetische Ströme
- Energie fließt über Nadis (feinstoffliche Energiekanäle) zwischen den Chakren und durch den Körper
- Gesunde Chakren sind offen, ausbalanciert, harmonisch
- Blockaden = gestörter Fluss, Energie staut sich
- Überaktive Chakren → z. B. Aggression (Solarplexus)
- Unteraktive Chakren → z. B. Angst, Rückzug (Wurzel)
- Energie beeinflusst Körperliches Wohlbefinden, Hormonsystem, Nervensystem, Emotionen
- Ziel: Harmonisierung – nicht Öffnung „um jeden Preis“



Quelle: http://www.core-connection.ch/

DIE CHAKREN BEZIEHEN SICH AUCH GROB AUF DIE 7 FEINSTOFFLICHEN SCHICHTEN UNSERES SEINS

Quelle: alamy.com CAVE: Es gibt teilweise sehr unterschiedliche Ansichten über diese verschiedenen Schichten. Daher dient diese Darstellung rein der Veranschaulichung.

URSACHEN VON CHAKRA BLOCKADEN

Unterdrückte Emotionen
- Nicht gelebte oder ausgedrückte Gefühle (z. B. Wut, Trauer, Angst, Freude), "Runterschlucken„
- Emotionale Stauungen können den Energiefluss im jeweiligen Chakra hemmen

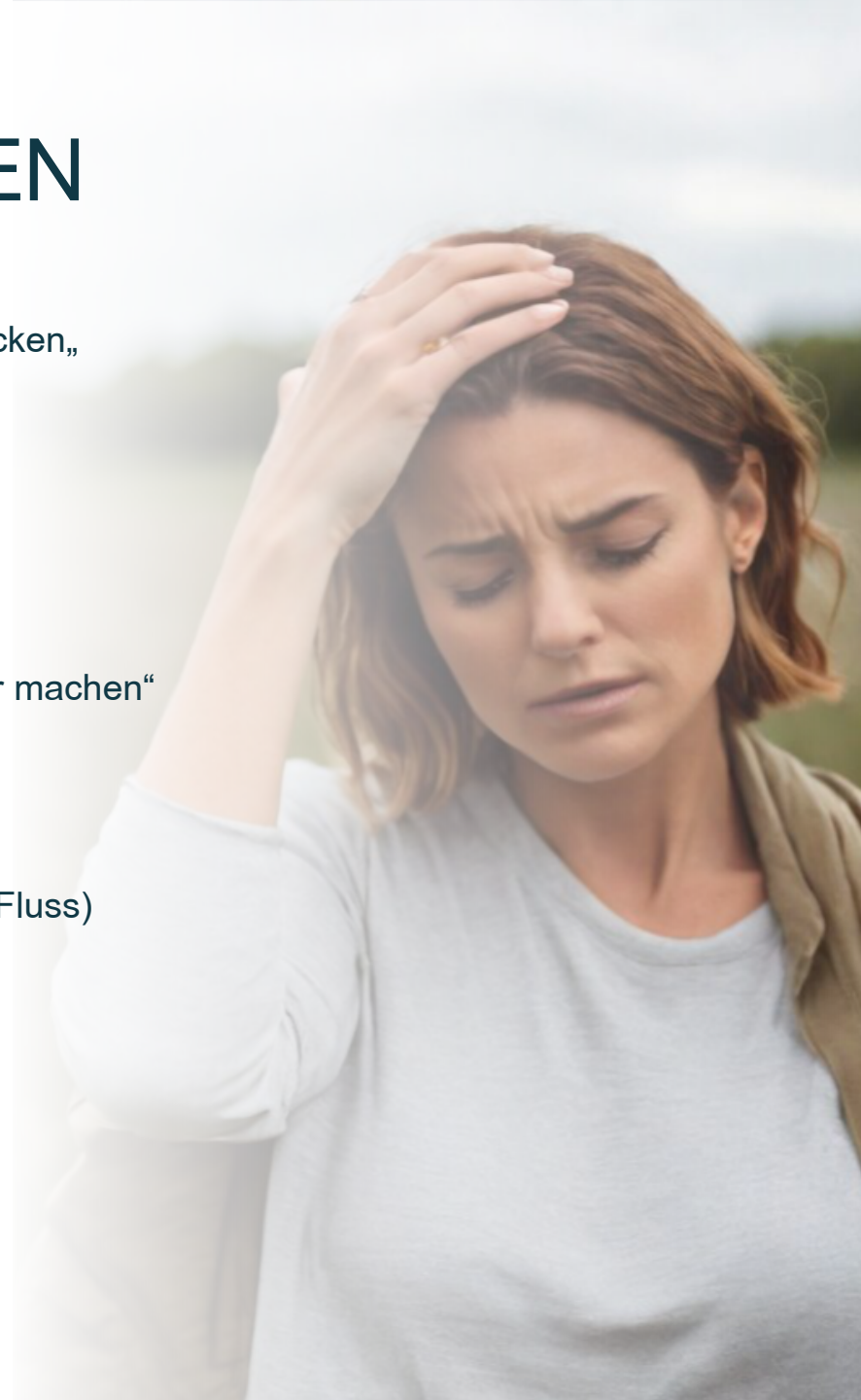
Unverarbeitete Traumata
- Körperliche, emotionale oder seelische Verletzungen
- Das Energiesystem speichert diese Erfahrungen als Blockaden

Gelernte Negative Glaubenssätze
- Selbstzweifel & Innere Überzeugungen wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich darf keine Fehler machen“
- Rollenbilder, Schuld & Tabus (z. B. „Männer weinen nicht“, „Sexualität ist schmutzig“)
- Beeinträchtigen besonders das Sakral-, Solarplexus-, Herz- und Kehlchakra

Chronischer Stress
- Dauerhafte Überforderung im Alltag, beruflich oder privat (arbeiten gegen den natürlichen Fluss)
- Besonders Auswirkungen auf Wurzel- und Sakralchakra (Sicherheit & Emotionen)

Fehlende Selbstfürsorge
- Nicht auf die eigenen körperlichen & seelischen Bedürfnisse / Signale achten
- Mangel an Ruhe, Bewegung, gesunder Ernährung, Naturkontakt
- Schwächung der Chakren durch fehlende Erdung & Balance und ungesunde „Nahrung“

Ungesunde Beziehungen (oft auch Folge von blockierten Chakren)
- Emotionale Abhängigkeit, toxische Beziehungen, mangelnde Grenzen
- Hemmung des Herzchakras (Liebe & Mitgefühl) und Kehlchakras (Selbstausdruck)



AUSWIRKUNGEN VON BLOCKADEN

Kronenchakra (Sahasrara)
Blockiert zeigt es sich als Gefühl von Getrenntsein, Sinnlosigkeit, geistige Orientierungslosigkeit oder Ablehnung spiritueller Dimensionen

Stirnchakra (Ajna)
Zeichen sind fehlende Klarheit, ständige Gedankenkreise, mangelnde Intuition, Realitätsflucht oder das Gefühl, keine Vision für das eigene Leben zu haben

Halschakra (Vishuddha)
Blockiert durch Kommunikationsprobleme, das Gefühl, nicht gehört zu werden, Angst, sich auszudrücken oder die eigene Wahrheit zu sprechen

Herzchakra (Anahata)
Eine Blockade kann sich äußern als emotionale Verschlossenheit, Angst vor Nähe, Traurigkeit, Groll oder das Gefühl, nicht lieben oder geliebt werden zu können

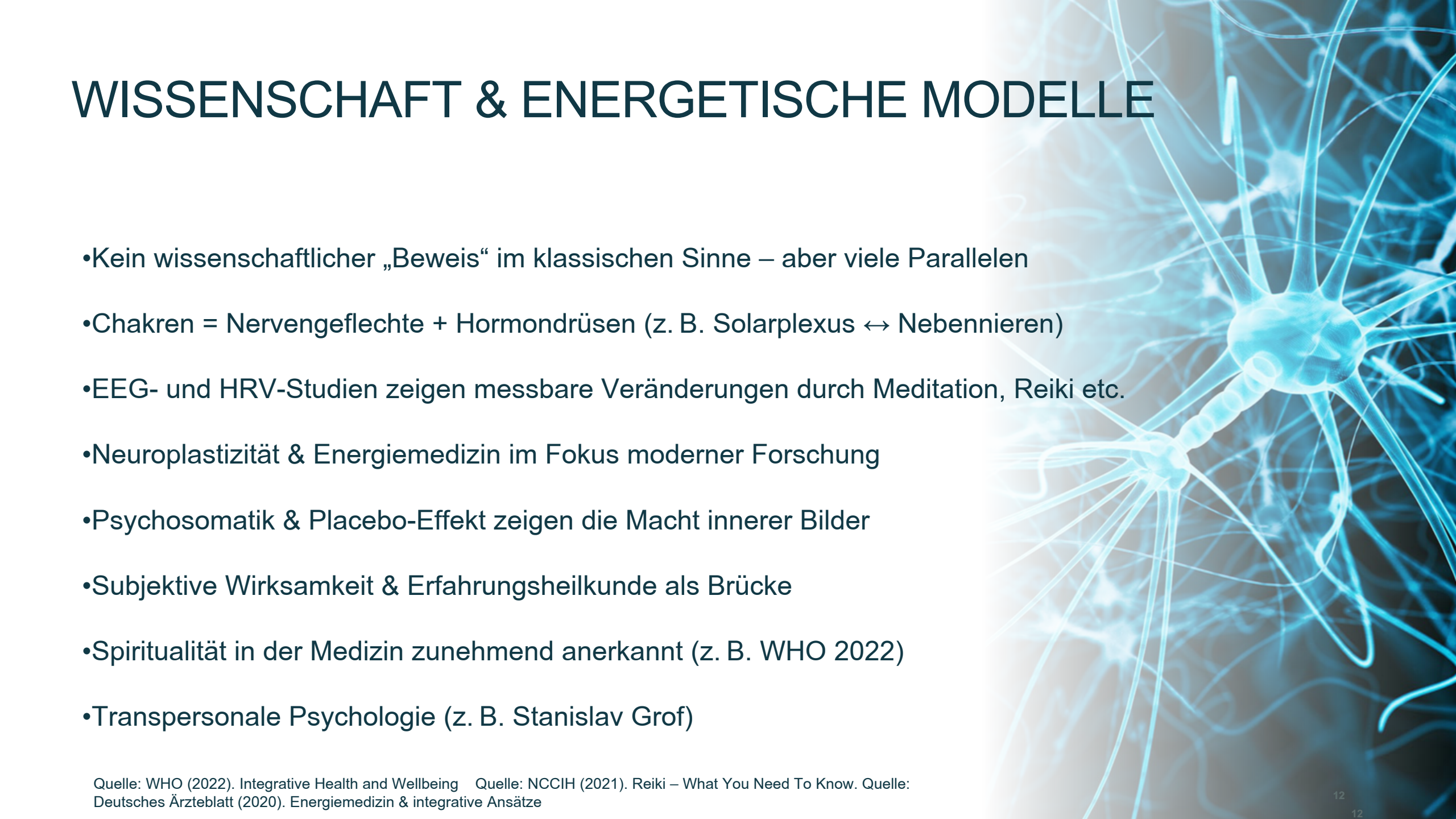
Solarplexuschakra (Manipura)
Zeigt sich durch mangelndes Selbstbewusstsein, Kontrollzwang, Ohnmachtsgefühle, Wut oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein

Sakralchakra (Svadhisthana)
Hinweise sind unterdrückte Emotionen, Lustlosigkeit, Kreativitätsblockaden, Scham oder Schwierigkeiten, Genuss zuzulassen

Wurzelchakra (Muladhara)
Blockade zeigt sich oft durch Ängste, Unsicherheit, Existenzsorgen, Misstrauen oder das Gefühl, „nicht im Leben verankert“ zu sein

Quelle: Brennan, B. A. (1989). Lichtheilung – Der feinstoffliche Energiekörper. Goldmann Verlag.

WISSENSCHAFT & ENERGETISCHE MODELLE



- Kein wissenschaftlicher „Beweis“ im klassischen Sinne – aber viele Parallelen
- Chakren = Nervengeflechte + Hormondrüsen (z. B. Solarplexus ↔ Nebennieren)
- EEG- und HRV-Studien zeigen messbare Veränderungen durch Meditation, Reiki etc.
- Neuroplastizität & Energiemedizin im Fokus moderner Forschung
- Psychosomatik & Placebo-Effekt zeigen die Macht innerer Bilder
- Subjektive Wirksamkeit & Erfahrungsheilkunde als Brücke
- Spiritualität in der Medizin zunehmend anerkannt (z. B. WHO 2022)
- Transpersonale Psychologie (z. B. Stanislav Grof)

Quelle: WHO (2022). Integrative Health and Wellbeing Quelle: NCCIH (2021). Reiki – What You Need To Know. Quelle: Deutsches Ärzteblatt (2020). Energiemedizin & integrative Ansätze

12

WIE NEHME ICH MEINE CHAKREN WAHR?

JEDER MENSCH IST IN DER LAGE ENERIEN WAHRZUNEHMEN!

- Achtsamkeit ist der Schlüssel zur energetischen Selbstwahrnehmung
- Manchmal spüren wir Enge, Kribbeln, Hitze, Druck, Leere…
- Jede Emotion ist bereits Energie, die wir wahrnehmen
- Emotionen geben Hinweise: Wo sitzt Angst? Wo Wut? Wo Freude?
- Chakren sind sensibel bei bestimmten äußeren Einflüssen (Stress, Umgebung, Menschen)
- Energetisches Empfinden ist wie ein Muskel: Es lässt sich trainieren
- Journaling: Was zeigt sich, wenn ich bestimmte Themen betrachte?
- Kein richtig oder falsch – jeder Mensch erlebt es individuell

KÖRPEREBENE

- **Bewusste Atmung** → zentriert und bringt Fokus in bestimmte Chakren
- **Körperübungen** (z. B. Yoga-Asanas) → jedes Chakra hat passende Bewegung
- **Bewusste Ernährung** mit chakra-entsprechenden Farben

GEISTEBENE

- **Visualisierung** → Farbarbeit (z. B. rotes Licht im Wurzelchakra)
- **Affirmationen** → heilsame Sätze wie: „Ich bin sicher und gehalten.“
- **Meditation & tägliche Reflexion** (z. B. Chakra-Tagebuch)

SEELENEBENE

- **Klang & Musik** (Tönen, Mantras, Klangschalen) → Vibration stärkt Energiefluss
- **Naturkontakt** → barfuß gehen, Sonne, Wasser
- **Briefe** an andere Menschen / Ahnen

Methoden zur Arbeit & Selbstsensibilisierung

#Körper #Geist #Seele

Geführte Reise
zur Wahrnehmung der eigenen Chakren

Fragen & Antworten