

A Buddhist monk in orange robes is walking through a misty forest of large, ancient trees. The scene is serene and atmospheric, with soft light filtering through the branches. The monk is positioned in the center of the frame, walking towards the viewer. The trees are thick and gnarled, creating a sense of depth and history. The mist is light and ethereal, adding to the overall mood of the image.

2. 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

Aktuelle Interessenskonflikte:

- Keine



Praxis für Ganzheitliche Medizin in Dresden



Info@ganzheitliche-
medizin-dresden.de



www.ganzheitliche-
medizing-Dresden.de

2. TAG - ÜBERBLICK

1

Wie kann ich im Alltag mit meinen Chakren arbeiten?

- „Energetische Hygiene“ – einfache Rituale zur Chakren-Pflege
 - Integration in den Tagesablauf: Morgen-/Abendroutinen für energetische Balance
 - Die Kraft der Intention & Achtsamkeit im Umgang mit Chakren
-

2

Blockaden erkennen & lösen ?

- Ursachen für energetische Blockaden (Emotionen, Trauma, Stress, negative Gedankenmuster)
 - Verbindung zwischen Ängsten, Stress und bestimmten Chakren
 - Chakren-Aktivierung durch Bewegung, Klang, Farben, Ernährung, Gedanken
 - Methoden zur Auflösung
-

3

Erfolgreiche Beispielfälle aus der Praxis

- Ein Fallbeispiel, wie die Arbeit mit Chakren Heilung ermöglicht hat
 - Visualisierungen und Affirmationen für jedes Chakra
-

4

Abschluss & Integration im Alltag

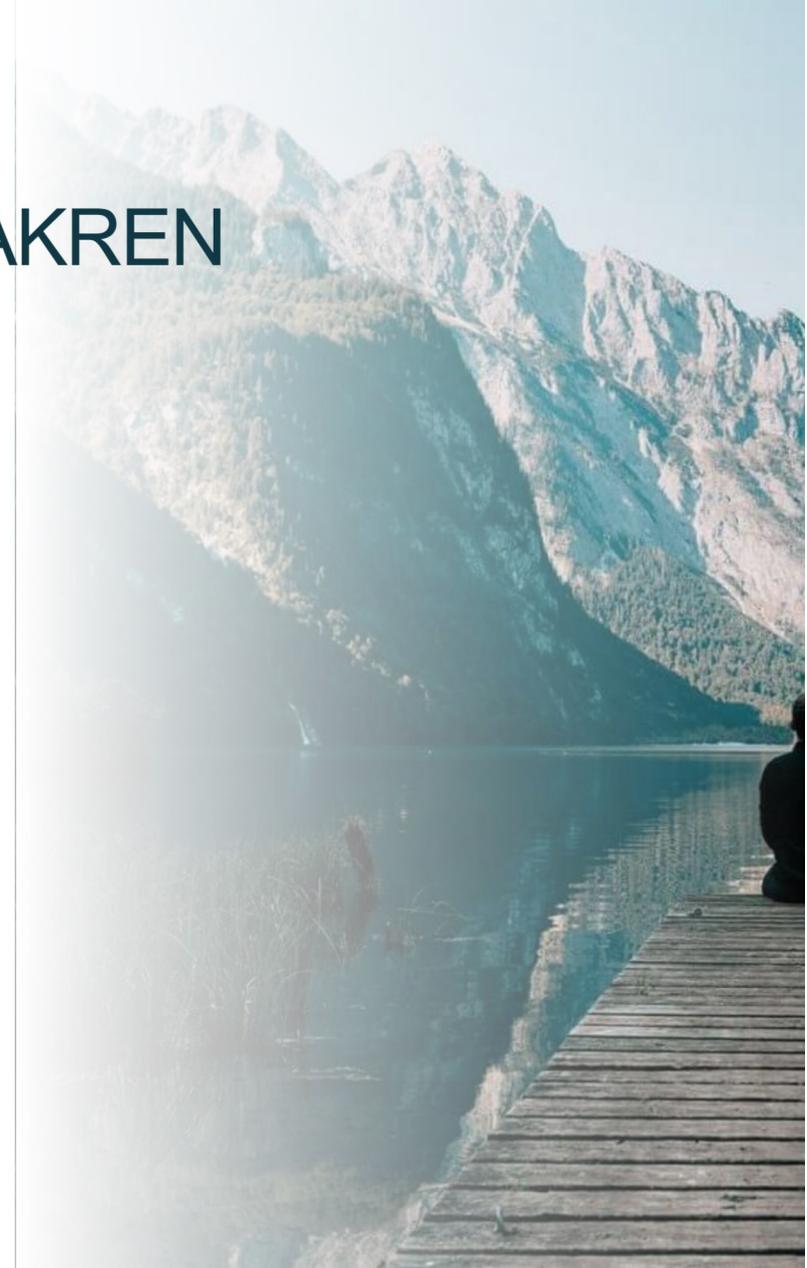
GEFÜHRTE MEDITATION ZUR WAHRNEHMUNG DER EIGENEN CHAKREN

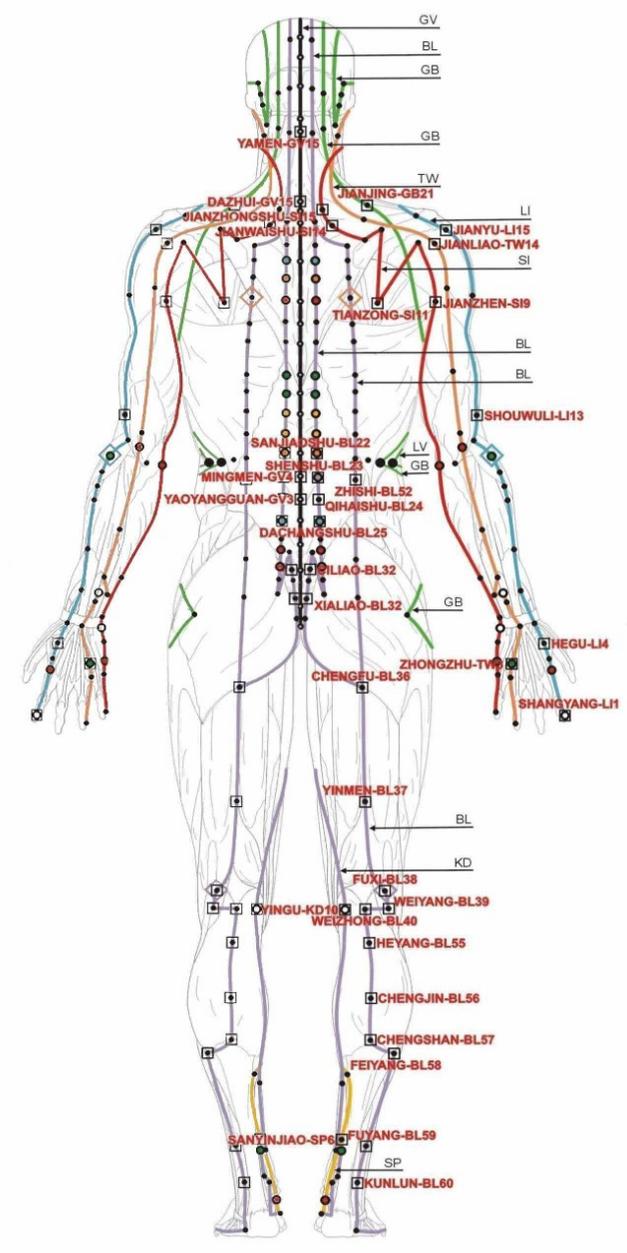
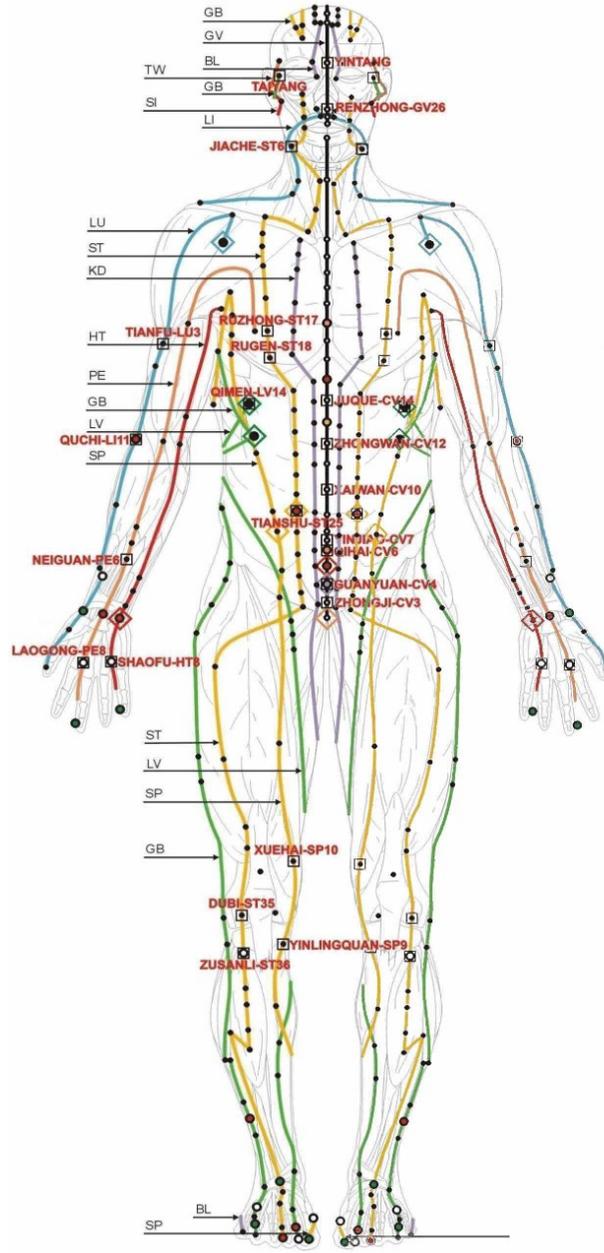
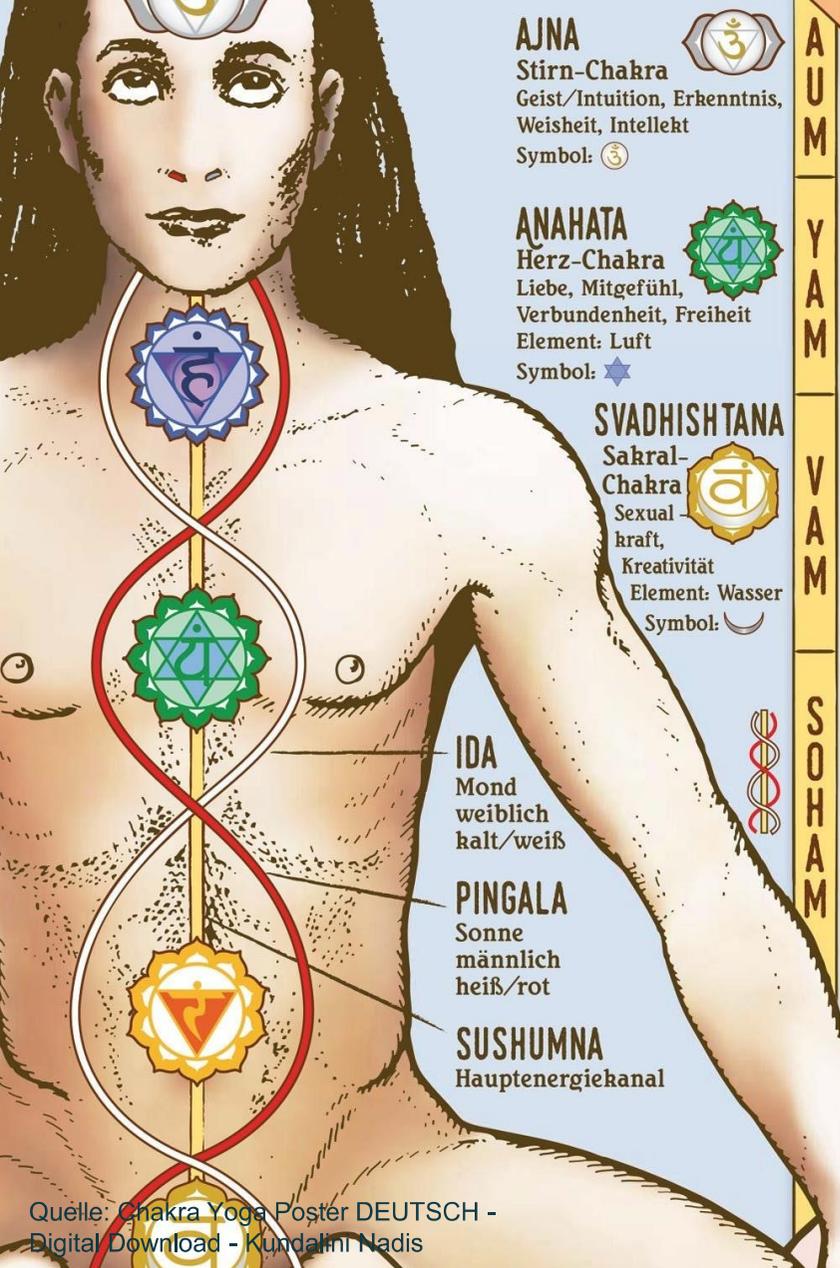
Kostenlos zum Anhören und Herunterladen:

- www.ganzheitliche-medizin-dresden.de →
Praxis → Downloads

Oder hier der Direktlink:

- https://ganzheitliche-medizin-dresden.de/dateien/Meditation_zur_Wahrnehmung_der_Chakren.mp3

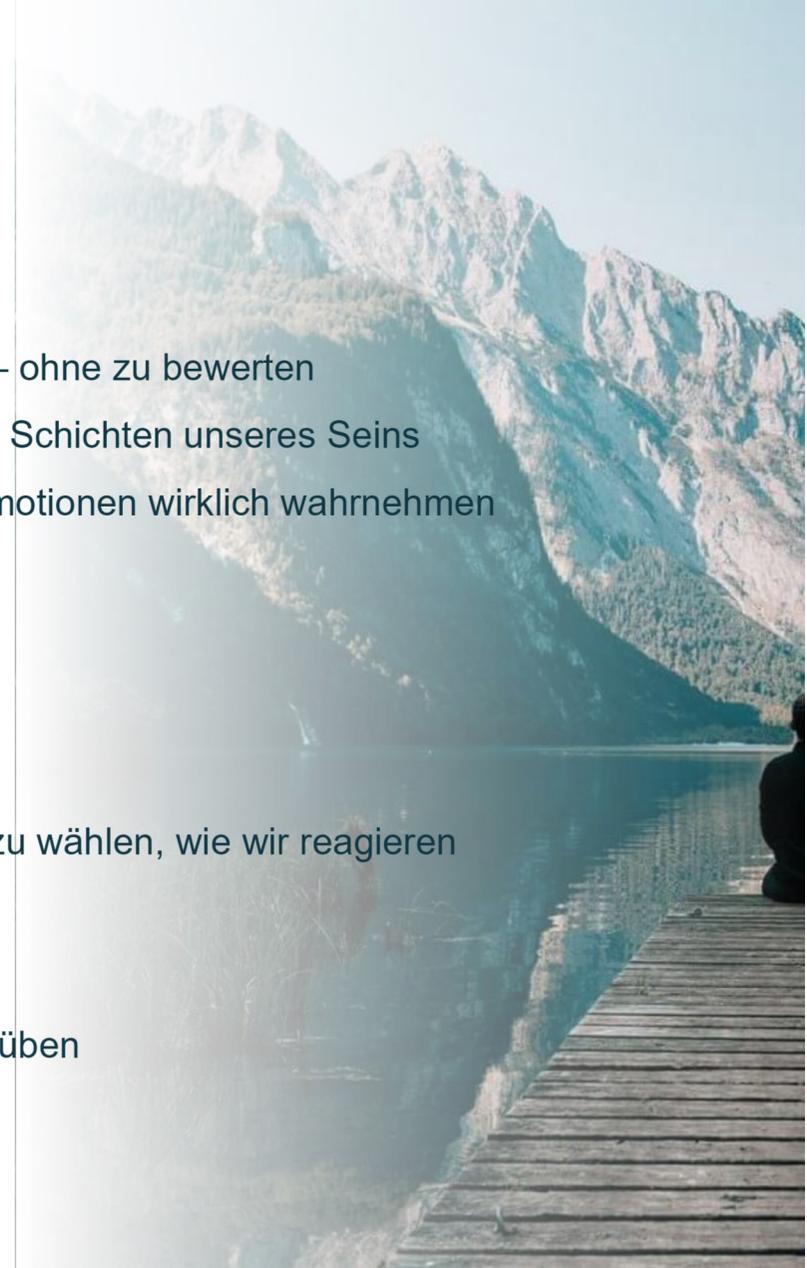




Quelle: Chakra Yoga Poster DEUTSCH - Digital Download - Kundalini Nadis

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT IN DER CHAKREN-ARBEIT

- Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment bewusst präsent zu sein – ohne zu bewerten
- Sie bringt Stille ins Gedankenfeld – und öffnet damit den Zugang zu tieferen Schichten unseres Seins
- Sie schafft den Raum, in dem wir unseren Körper, Gedanken und unsere Emotionen wirklich wahrnehmen
- In der Chakrenarbeit ist Achtsamkeit essenziell, um:
 - feine energetische Veränderungen zu spüren
 - emotionale Signale eines blockierten Chakras rechtzeitig zu erkennen
 - in liebevoller Verbindung mit sich selbst zu bleiben
- Achtsamkeit hilft, sich nicht in alten Mustern zu verlieren, sondern bewusst zu wählen, wie wir reagieren
- Praktische Anwendung:
 - Beim Atmen bewusst das jeweilige Chakra wahrnehmen
 - In Alltagssituationen (z. B. beim Zähneputzen oder Gehen) das Spüren üben
- Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern eine Haltung – sanft, offen und neugierig



ENERGETISCHE „HYGIENE“

Unsere Chakren sind wie energetische Filter – sie nehmen ständig Eindrücke aus der Umgebung auf. Unverarbeitete Emotionen, Stress oder „Übernommene Emotionen“ können sie aus dem Gleichgewicht bringen. Regelmäßige „energetische Reinigung“ stärkt unsere innere Klarheit und Balance.

Tägliche Rituale zur Pflege der Chakren:

Morgenritual (5–10 min):

Kurze chakren-atemübung (z. B. Pranayama oder Tiefes Einatmen durch die Nase – Ausatmen über ein Chakra mit der Farbe visualisieren)
Intention setzen: „Heute darf mein Herz offen und geschützt sein.“

Abendritual:

Energetische dusche: stelle dir unter der Dusche vor, wie alles Belastende vom Tag abfließt
Sanfte klänge oder Räucherwerk (z. B. Palo Santo oder Lavendel) zur Reinigung

Handauflegen oder Selbstberührung:

Lege deine Hand sanft auf das Chakra, das sich „verspannt“ anfühlt, und sende bewusst liebevolle Aufmerksamkeit hinein.

Farbe & Kleidung:

Trage Farben bewusst (z. B. Rot für das Wurzelchakra bei Unsicherheit)

Klang zur Resonanz:

Nutze klängschalen, bestimmte musik oder mantras zur harmonisierung (z. B. „LAM“ für das wurzelchakra)

Ätherische öle (verdünnt anwenden):

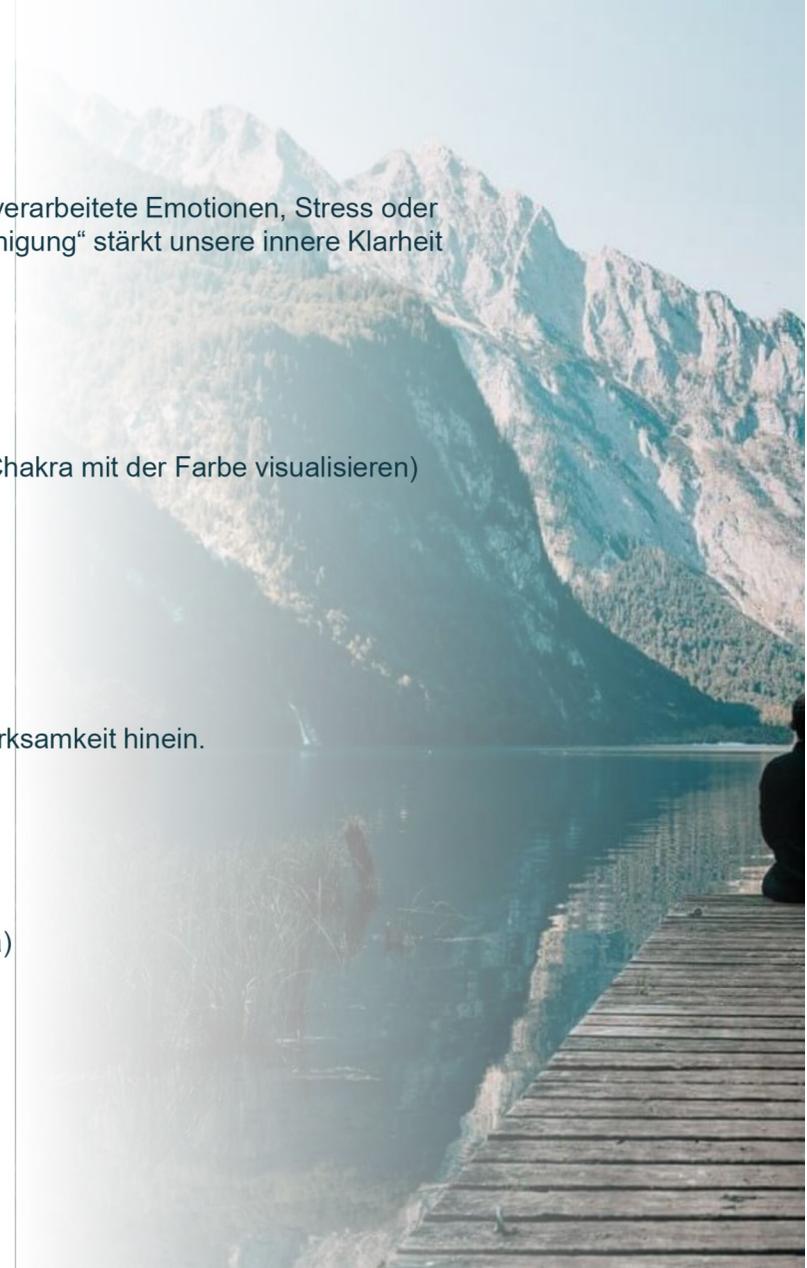
Herzchakra: rose, lavendel Stirnchakra: pfefferminze, myrrhe Wurzelchakra: vetiver, patchouli

Meditation & Erdung:

Fokussierte aufmerksamkeit auf das chakra – visualisiere es gereinigt und strahlend

Barfußgehen, verbindung zur natur stärken

Für diejenigen, die „gar keine Zeit“ haben, jeden Tag 3 Mal tief einatmen und zu „OM“ langsam ausatmen



HÄUFIGE BESCHWERDEN & IHRE ZUGEHÖRIGEN CHAKREN

Beschwerde	Mögliche zugehörige Chakren	Hintergrund / Erklärung
Migräne / Kopfschmerzen	6. Stirnchakra (Ajna), 2. Sakralchakra	Mentale Überforderung, Intuition unterdrückt / sexueller Ausdruck nicht im Fluss
Rückenschmerzen (LWS)	1. Wurzelchakra, 2. Sakralchakra	Sicherheit, materielle Sorgen, unterdrückte Lebenslust / Emotionen
Ängste / Panikattacken	1. Wurzelchakra, 3. Solarplexus, 4. Herzchakra	Grundvertrauen, Kontrolle loslassen, emotionale Verletzungen
Depression / Antriebslosigkeit	3. Solarplexus, 4. Herzchakra, 6. Stirnchakra	Selbstwert, Herzensfreude blockiert, fehlende Vision
Verdauungsprobleme	3. Solarplexuschakra	Kontrolle, Unterdrückte Emotionen, Ärger, „etwas nicht verdauen können“
Schilddrüsenprobleme	5. Halschakra	Themen von Selbstaussdruck, Zurückhaltung, unausgesprochene Wahrheit
Müdigkeit / Erschöpfung	3. Solarplexus, 7. Kronenchakra, 1. Wurzelchakra	Energiefluss blockiert, fehlende Erdung oder spirituelle Entwurzelung
Beziehungsprobleme / Einsamkeit	4. Herzchakra, 2. Sakralchakra	Schwierigkeiten mit Nähe, Intimität, Selbstliebe und Verbindung

- **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

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

- **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

PRANAYAMA „DIE KUNST DER BEWUSSTEN LEBENSENERGIE“

Herkunft & Ursprung: Pranayama stammt aus dem klassischen Yoga, insbesondere aus den Lehren des indischen Philosophen Patanjali (Yoga Sutras) Es ist Teil des achtgliedrigen Pfades (Ashtanga Yoga) Wörtlich bedeutet „Prana“ = Lebensenergie, „Ayama“ = Ausdehnung / Kontrolle

Ziel: Die Lebenskraft durch bewusste Atmung lenken, erweitern und harmonisieren

Grundprinzip:

- Der Atem ist die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele
- Durch Pranayama wird der Atem bewusst verlängert, verlangsamt oder rhythmisiert
- Dies hat direkten Einfluss auf das Nervensystem, den Energiefluss und das Bewusstsein

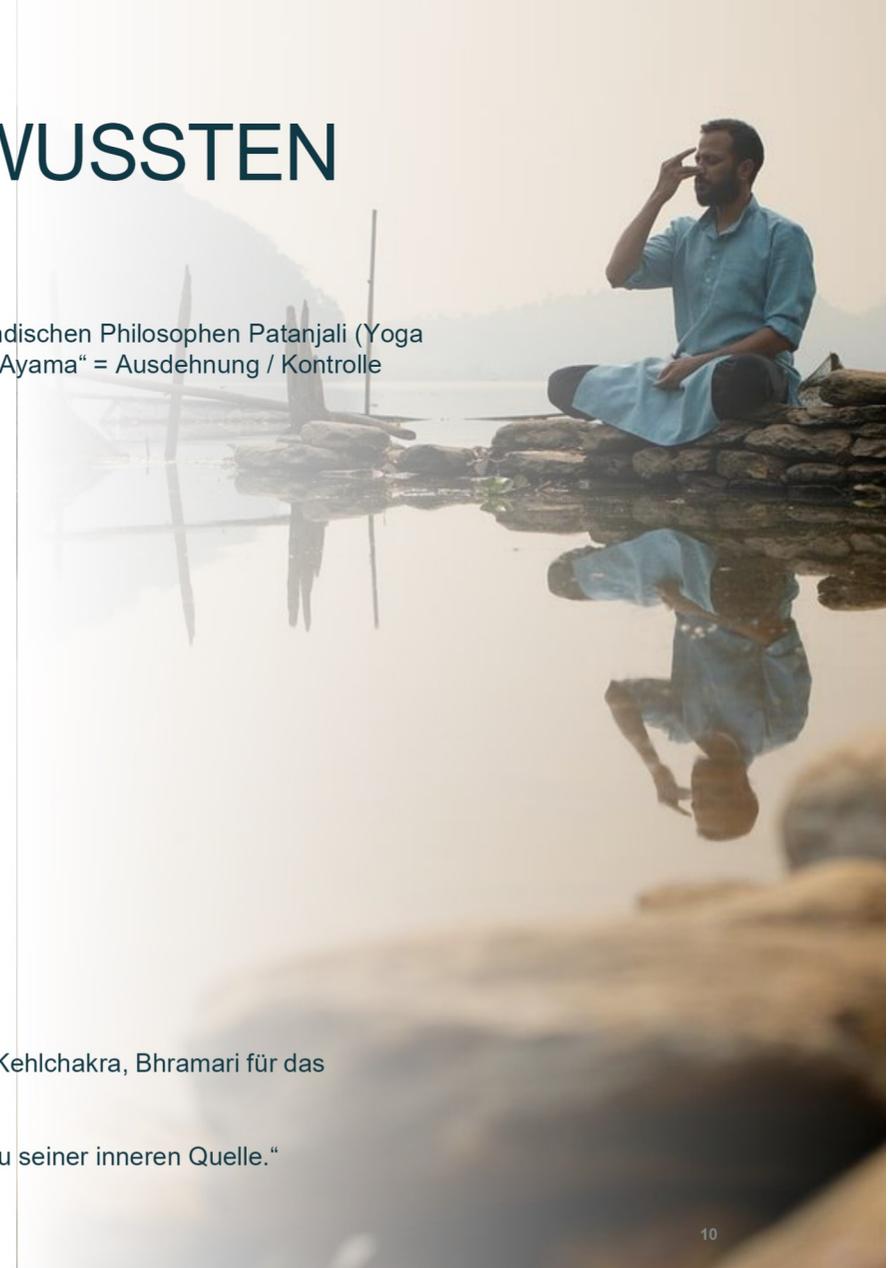
Wirkung von Pranayama:

- 👉 Beruhigt oder aktiviert gezielt das Nervensystem (je nach Technik)
- 🧘 Verbessert Konzentration & geistige Klarheit
- ♥ Stärkt Herz, Lunge und Kreislauf
- 🌿 Fördert emotionale Balance und Stressabbau
- 👁 Vitalisiert die Energiezentren (Chakren)
- 🌀 Reinigt die Nadis (Energiekanäle) und unterstützt energetische Reinigung

Anwendung in der Chakrenarbeit:

Pranayama wirkt gezielt auf einzelne Chakren – z. B. Feueratem für das Solarplexus-Chakra, Ujjayi für das Kehlkammerchakra, Bhramari für das Stirnchakra. Es bereitet den Körper und Geist auf tiefe spirituelle Erfahrung und Selbsterkenntnis vor

💡 **Merksatz:** „Wer den Atem kontrolliert, kontrolliert den Geist – und wer den Geist kontrolliert, hat Zugang zu seiner inneren Quelle.“



PRANAYAMA – ATEMTECHNIKEN HARMONISIERUNG

1. Nadi Shodhana (Wechselatmung)

Ziel: Ausgleich der Energiekanäle (Ida & Pingala), innere Ruhe, Zentrierung

Durchführung (Basisversion):

Setze dich aufrecht und bequem hin, schließe die Augen, atme ein paar Mal ruhig ein und aus. **Rechte Hand in Vishnu-Mudra:** Zeige- und Mittelfinger zur Handfläche

- Rechtes Nasenloch mit dem Daumen schließen
- Links einatmen (z. B. 4 Sekunden)
- Linkes Nasenloch mit dem Ringfinger schließen, beide Nasenlöcher kurz zu
- Rechts ausatmen (z. B. 6 Sekunden)
- Rechts wieder einatmen (4 sek.), Halten, links ausatmen (6 sek.)
- Wiederhole 5–10 Runden

Tipp: Immer ruhig und ohne Anstrengung – beruhigt sofort den Geist.

2. Bhramari (Bienenatmung)

Ziel: Beruhigung, Aktivierung des Stirnchakras, innere Zentrierung

Durchführung:

Setze dich ruhig und aufrecht hin, Augen schließen, Gesicht entspannen

- Zeige- oder Mittelfinger sanft auf den Gehörgang legen, Atme tief durch die Nase ein
- Beim **Ausatmen summst du sanft wie eine Biene** – ein gleichmäßiger, vibrierender Ton
- Der Ton soll im Kopf- und Stirnbereich spürbar sein
- Wiederhole 5–7 Runden

Tipp: Perfekt vor dem Schlafen oder bei emotionalem Stress – wirkt tief entspannend.

3. Kapalabhati (Feueratem)

Ziel: Energie aktivieren, Verdauung & Solarplexus-Chakra stärken

Durchführung (Einsteigerversion):

Sitze aufrecht, Bauch entspannt

- Passives Einatmen, aktives Ausatmen:
- Schnelle, kräftige Ausatmung durch die Nase (Bauch zieht sich ein)
- Einatmung passiert reflexartig
- Beginne mit 20–30 Wiederholungen, danach eine Atempause & bewusstes Nachspüren
- Wiederhole bis zu 3 Runden

Achtung: Nicht geeignet bei Bluthochdruck, Herzproblemen oder in der Schwangerschaft.

Tipp: Ideal morgens – wirkt klärend & energetisierend.

4. Ujjayi (Siegreicher Atem)

Ziel: Ruhe, Fokus, Öffnung des Kehlkchakras, unterstützt Meditation und Bewegung

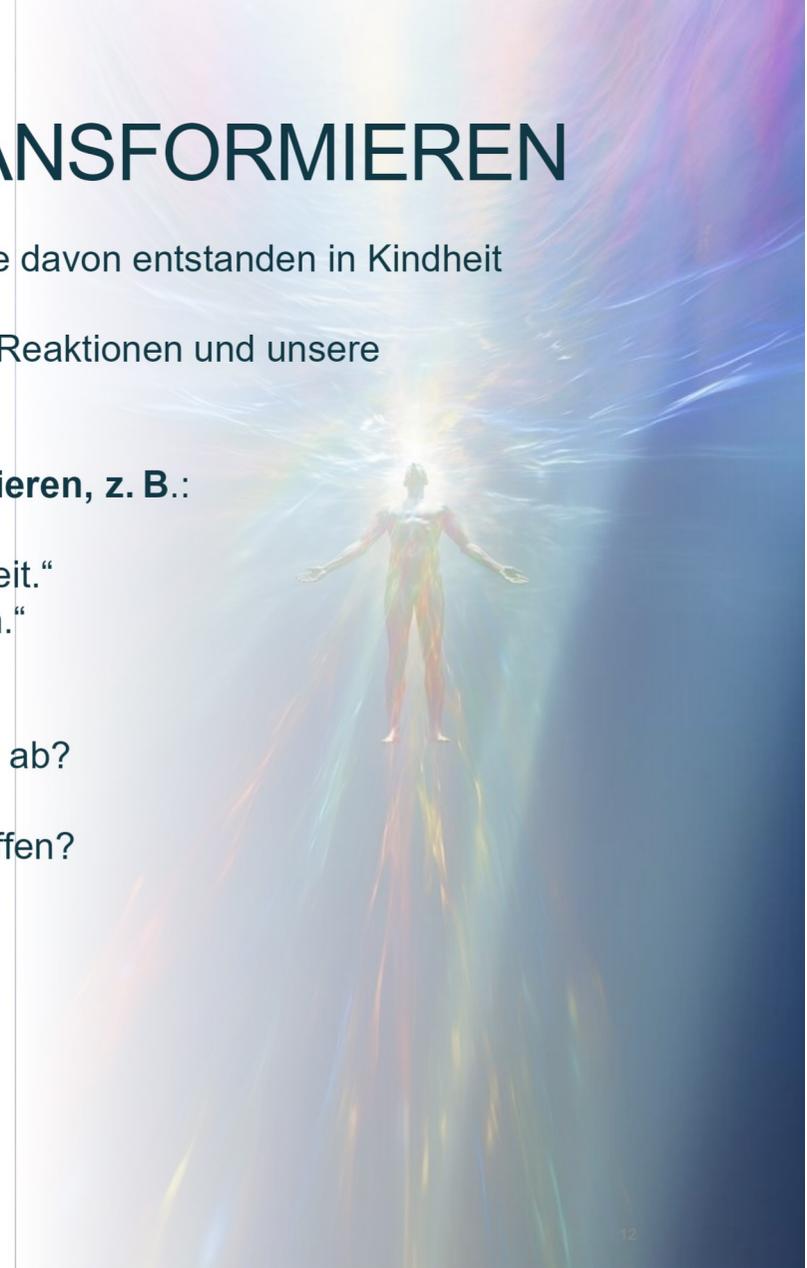
Durchführung:

- Atme durch die Nase ein und aus
- Verenge leicht die Stimmritze im Hals, sodass beim Ein- und Ausatmen ein leises Rauschen hörbar ist (wie das Meeresrauschen)
- Atme langsam, gleichmäßig, tief – ohne Druck
- Ujjayi kann auch während Yogaübungen geübt werden

Tipp: Der Ton beruhigt den Geist – wie ein inneres Mantra. Ideal für Meditation oder achtsame Bewegung.

GLAUBENSSÄTZE ERKENNEN & TRANSFORMIEREN

- Jeder Mensch trägt bewusste und unbewusste Glaubenssätze in sich – viele davon entstanden in Kindheit oder prägenden Lebensphasen.
- Diese inneren Überzeugungen beeinflussen unsere Wahrnehmung, unsere Reaktionen und unsere energetische Ausrichtung
- **In der Chakrenarbeit können Glaubenssätze blockierende Muster aktivieren, z. B.:**
 - Wurzelchakra: „Ich bin nicht sicher.“ / „Ich darf nicht da sein.“
 - Solarplexuschakra: „Ich bin nicht gut genug.“ / „Ich habe keine Mächtigkeit.“
 - Herzchakra: „Ich bin nicht liebenswert.“ / „Ich darf mein Herz nicht öffnen.“
- **Schritte zur Transformation:**
 1. Beobachten: Wann reagiere ich automatisch? Welche Gedanken laufen ab?
 2. Benennen: Welcher Glaubenssatz liegt dem zugrunde?
 3. Fühlen: Wo im Körper spüre ich diesen Satz? Welches Chakra ist betroffen?
 4. Neu wählen: Welcher Satz wäre heilsam, stärkend, wahr?
 5. Integrieren: Mit Atem, Affirmationen, Visualisierungen oder Schreiben
- **Beispiele für transformierende Affirmationen:**
 - „Ich bin sicher und gut versorgt.“
 - „Ich bin kraftvoll, liebevoll und frei.“
 - „Ich vertraue meiner inneren Wahrheit.“

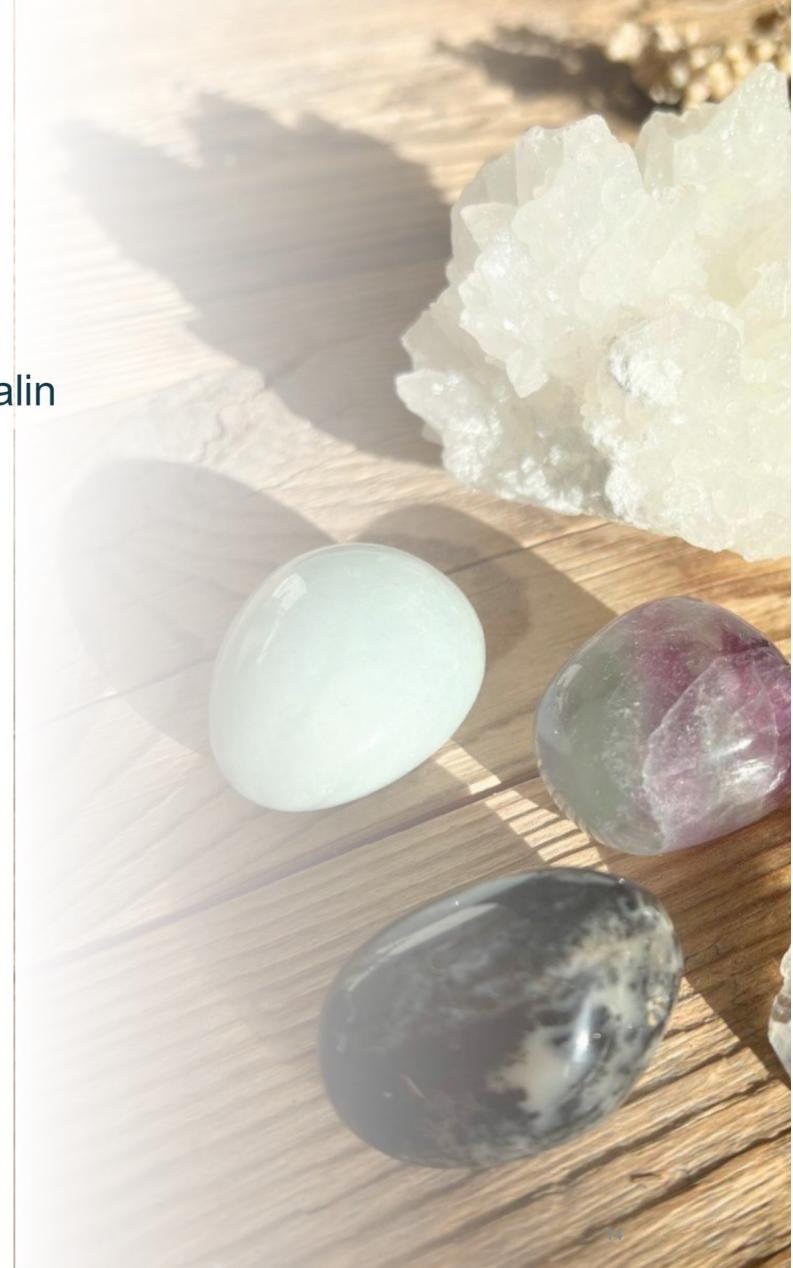


SYMBOL	CHAKRA	ATTRIBUTES	MANTRA	CRYSTALS & GEMSTONES
	CROWN  <i>Sahasrara</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Thought • SEED SOUND: OM • AFFIRMATION: I Know • MEANING: Thousandfold • GLAND: Pituitary • COLORS: White & Violet 	ॐ OM	 CLEAR QUARTZ  MOONSTONE  SELENITE  SODALITE  HOWLITE  GEODE  LEPIDOLITE  AMETRINE  AMETHYST
	THIRD EYE  <i>Ajna</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Light • SEED SOUND: OM • AFFIRMATION: I See • MEANING: To Perceive • GLAND: Pituitary • COLORS: Blue & Indigo 	ॐ OM	 SODALITE  LAPIS LAZULI  AMETHYST  ANGELITE  BLUE LACE AGATE  CELESTITE  EYE OF SHIVA  KYANITE  BLUE CALCITE
	THROAT  <i>Vishuddha</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Ether / Space • SEED SOUND: HAM • AFFIRMATION: I Speak • MEANING: Purification • GLAND: Thyroid • COLOR: Light Blue 	हं HAM	 TURQUOISE  AQUAMARINE  BLUE HOWLITE  AQUA AURA  CHRYSOCOLLA  LARIMAR  APATITE  BLUE OPAL  CHALCOPYRITE
	HEART  <i>Anahata</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Air • SEED SOUND: YAM • AFFIRMATION: I Love • MEANING: Unstruck • GLAND: Thymus • COLORS: Green & Pink 	यं YAM	 ROSE QUARTZ  RHODOCHROSITE  MOSS AGATE  AMAZONITE  AVENTURINE  JADE  PERIDOT  CHRYSOPRASE  PREHNITE
	SOLAR PLEXUS  <i>Manasvara</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Fire • SEED SOUND: RAM • AFFIRMATION: I Do • MEANING: Lustrous Gem • GLAND: Pancreas • COLOR: Yellow 	रं RAM	 CITRINE  GOLDEN HEALER  PYRITE  TIGER'S EYE  SUNSTONE  ARAGONITE  MOONSTONE  GOLDEN LABRADORITE  CINNABRITE
	SACRAL  <i>Svadhisthana</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Water • SEED SOUND: VAM • AFFIRMATION: I Feel • MEANING: Sweetness • GLAND: Gonads • COLOR: Orange 	वं VAM	 CITRINE  ORANGE CALCITE  STILBITE  PEACH MOONSTONE  CARNELIAN  TIGER'S EYE  SUNSTONE  TANZANITE QUARTZ  DALMATIAN JASPER  ORANGE JASPER
	ROOT  <i>Muladhara</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ELEMENT: Earth • SEED SOUND: LAM • AFFIRMATION: I Am • MEANING: Root Support • GLAND: Adrenals • COLORS: Red & Black 	लं LAM	 RED JASPER  RED GOLDSTONE  CARNELIAN  RHODOCHITE  BLACK ONYX  HEMATITE  TOURMALINE  GARNET  SMOKEY QUARTZ  BLOODSTONE

WELCHE STEINE SIND HILFREICH

1. Wurzelchakra: Hämatit, roter Jaspis, Schneeflocken-Obsidian, Turmalin
2. Sakralchakra: Carneol, Bernstein, Orangencalcit, Feueropal
3. Solarplexus: Mookaid ocker, Tigerauge, Citrin
4. Herzchakra: Rosenquarz, Aventurin, Amazonit, Bergkristall
5. Halschakra: hellblauer Calcit, heller Sodalith, Aquamarin, Chalcedon
6. Stirnchakra: Sodalit, Azurit, Saphir, Bergkristall
7. Kronenchakra :Amethyst, Sugilit, Lavendel-Jade, Bergkristall

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



WELCHE ÄTHERISCHEN ÖLE SIND HILFREICH*

1. Wurzelchakra: Zedernholz, Zypresse, Sandelholz, Vetivergras, Rosmarin, Valor™
2. Sakralchakra: Ylang Ylang, Sandelholz, Muskatellersalbei, Myrrhe, Orange, Release™
3. Solarplexus: Zitrone, Grapefruit, Fenchel, Kamille, Forgiveness™
4. Herzchakra: Mandarine, Rose, Jasmin, Kardamom, Estragon, Joy™
5. Halschakra: Pinie, Eukalyptus Globulus, Pfefferminz, PresentTime
6. Stirnchakra: Wacholder, Basilikum, Jasmin, Lemongras, InnerChild™
7. Kronenchakra : Rose, Lavendel, Neroli, Weihrauch, Harmony™ , White Angelica™

Quelle: Die Ölmischungen sind Öle von Young Living



CHAKREN & KLANG – WIE SCHWINGUNG ZUR HEILUNG BEITRAGEN KANN

🌀 Warum Klang wirkt:

- Klang ist Schwingung – und jedes Chakra reagiert auf bestimmte Frequenzen und Vibrationen.
- Klang harmonisiert energetische Zentren durch Resonanz: Blockaden können gelöst, Energie kann wieder ins Fließen gebracht werden.
- Klang wirkt auf allen Ebenen: körperlich entspannend, emotional ausgleichend, geistig klärend.

🎵 Klanginstrumente für die Chakrenarbeit:

Klangschalen:

- Jede Schale kann einem Chakra zugeordnet sein (nach Tonhöhe & Schwingung).
- Auf oder neben dem Körper platziert – ihre Vibrationen durchdringen tief das Gewebe & Energiesystem.

Stimmgabeln:

- Präzise Frequenzen zur direkten Arbeit auf Energiepunkten & Meridianen.

Mantras & Töne:

- Jeder Ton (z. B. „LAM“ für das Wurzelchakra) bringt das jeweilige Chakra in Schwingung.

Gongs & Kristallklingenschalen:

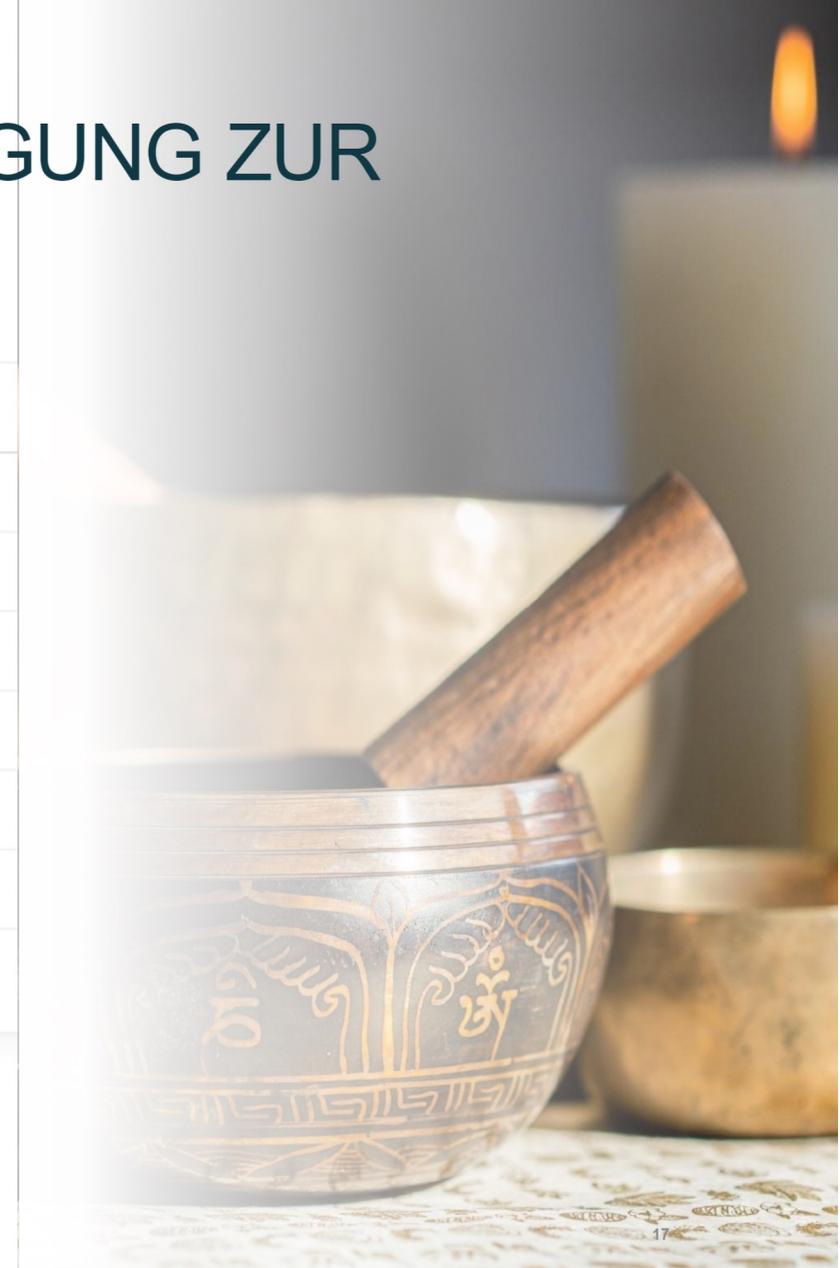
- Für intensive Klangerfahrungen und energetische Reinigung des gesamten Systems.



CHAKREN & KLANG – WIE SCHWINGUNG ZUR HEILUNG BEITRAGEN KANN

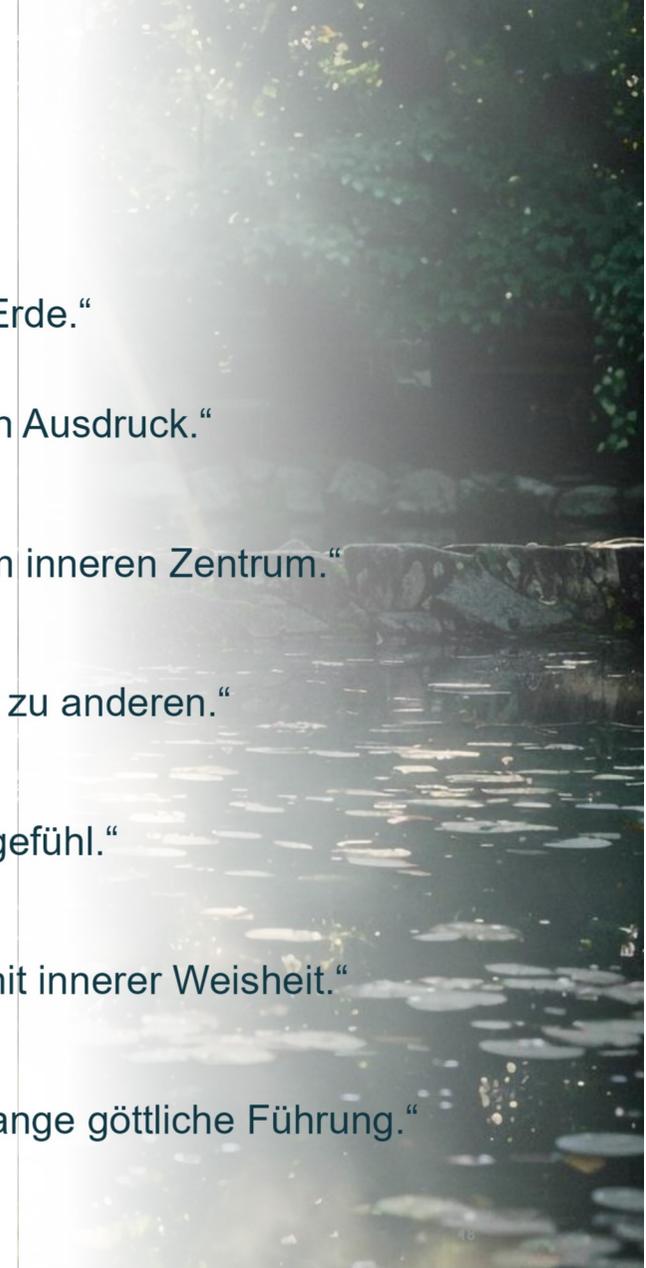
Chakra	Bija-Mantra	Frequenz (Hz)*	Klangwirkung
Wurzel (1)	LAM	ca. 396 Hz	Sicherheit, Erdung, Loslassen von Angst
Sakral (2)	VAM	ca. 417 Hz	Kreativität, Fluss, emotionale Balance
Solarplexus (3)	RAM	ca. 528 Hz	Selbstbewusstsein, Kraft, Transformation
Herz (4)	YAM	ca. 639 Hz	Liebe, Mitgefühl, Verbindung
Hals (5)	HAM	ca. 741 Hz	Ausdruck, Wahrheit, Kommunikation
Stirn (6)	OM	ca. 852 Hz	Intuition, Erkenntnis, innere Klarheit
Krone (7)	OM (Stille)	ca. 963 Hz	Anbindung an das Höhere, spirituelles Erwachen

*Frequenzen können je nach Tradition leicht variieren



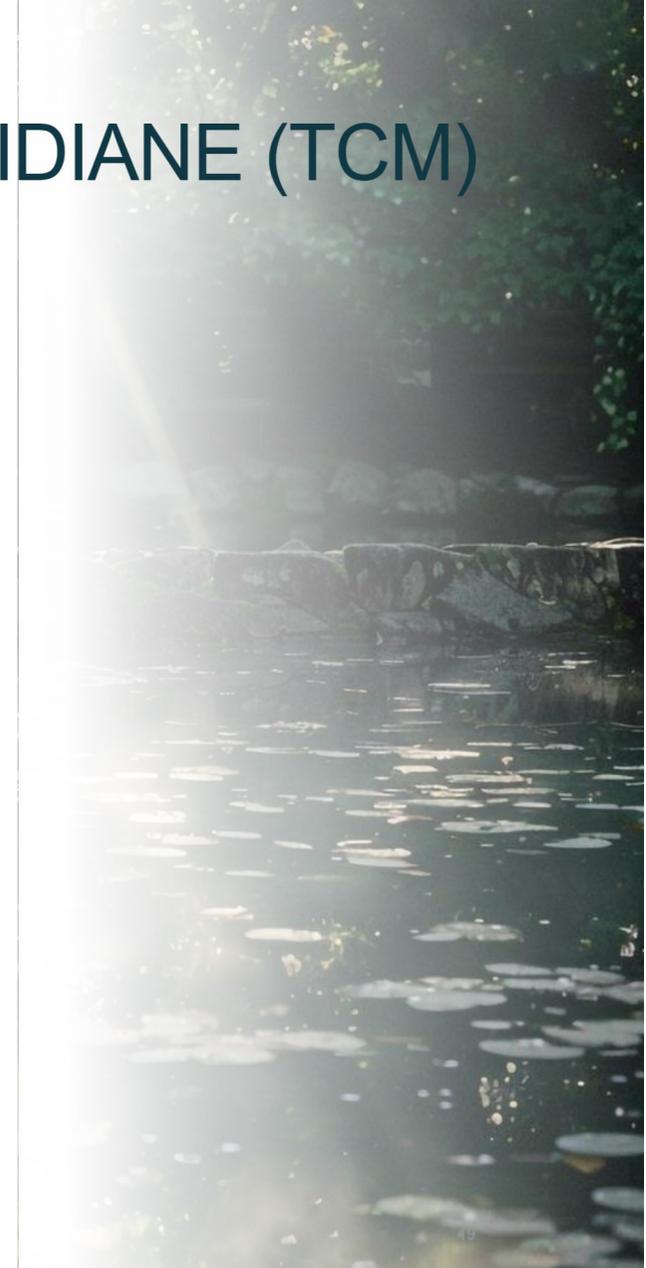
AFFIRMATIONEN FÜR DIE 7 CHAKREN

Wurzelchakra (Muladhara)	„Ich bin sicher, geborgen und verbunden mit der Erde.“
Sakralchakra (Svadhithana)	„Ich erlaube mir Freude, Sinnlichkeit und kreativen Ausdruck.“
Solarplexuschakra (Manipura)	„Ich vertraue meiner Kraft und handle aus meinem inneren Zentrum.“
Herzchakra (Anahata)	„Ich öffne mein Herz für Liebe – zu mir selbst und zu anderen.“
Halschakra (Vishuddha)	„Ich spreche meine Wahrheit mit Klarheit und Mitgefühl.“
Stirnchakra (Ajna)	„Ich vertraue meiner Intuition und sehe die Welt mit innerer Weisheit.“
Kronenchakra (Sahasrara)	„Ich bin verbunden mit dem Universum und empfangе göttliche Führung.“



AFFIRMATIONEN FÜR DIE 12 HAUPTMERIDIANE (TCM)

Meridian	Affirmation
Lungen-Meridian	„Ich atme frei – das Leben darf durch mich fließen.“
Dickdarm-Meridian	„Ich lasse Altes los und öffne mich für Neues.“
Magen-Meridian	„Ich nähre mich liebevoll – ich bin versorgt.“
Milz-Pankreas-Meridian	„Ich vertraue meiner inneren Mitte – ich darf empfangen.“
Herz-Meridian	„Ich öffne mein Herz für Freude, Verbindung und Lebendigkeit.“
Dünndarm-Meridian	„Ich erkenne das Wesentliche – ich trenne Licht von Schatten.“
Blasen-Meridian	„Ich lasse den Druck los und finde innere Ruhe.“
Nieren-Meridian	„Ich bin getragen von meiner Urkraft – ich bin stark in mir.“
Perikard-Meridian	„Ich öffne mein Herz, geschützt und frei zugleich.“
Dreifacher-Erwärmer	„Ich bringe meine Lebensbereiche in Einklang – innen wie außen.“
Gallenblasen-Meridian	„Ich treffe klare Entscheidungen und folge meinem Weg mutig.“
Leber-Meridian	„Ich lasse den inneren Druck los und bringe meine Vision ins Leben.“



Bleib in Verbindung mit deiner Energie

- Chakrenarbeit ist ein Weg, kein Ziel
- Nutze deine neuen Werkzeuge im Alltag
- Tausche Dich mit anderen dazu aus
- Sei Dir selbst dankbar für deine Offenheit



Fragen & Antworten