

Nerven gut, vieles gut

Stärkung und Beruhigung durch Tönen

Organe und Muskeln sind mit einer Matrix aus dünnen Schichten Bindegewebe überzogen: den Faszien. Darin sind sensible Nerven eingebettet, die mithilfe von Übungen und Klängen stimuliert oder beruhigt werden können. Dadurch können sich auch emotionale Blockaden lösen. Zudem verläuft im Wirbelkanal, geschützt durch die Wirbelkörper, unser Rückenmark, das die „Verlängerung“ unseres Gehirns darstellt. Es kann gleiten, rutschen und in einem gewissen Umfang gedehnt werden. Mit ihm sind die entlang der Wirbelsäule paarig austretenden Spinalnerven verbunden. Schließlich bündeln sich unsere Nerven an wichtigen Stellen im Körper zu Geflechten. Das bekannteste ist das Sonnengeflecht. Auch ihnen wollen wir durch Klang und Farben Gutes tun.



Die 7 Hauptchakren

Mit der hier vorgestellten Körperübung möchte ich mich den Spinalnerven und im Sinne eines Dominoeffekts allen anderen Nerven im Körper widmen, die mit unserer energetischen Lebensachse (dem sog. Chakrensystem) verbunden sind. Ausgehend vom indischen Chakrensystem spreche ich in diesem Artikel v. a. von den 7 Hauptchakren.

Unter Chakren versteht man voneinander unterscheidbare körpereigene Energiezentren, denen Organe und Emotionen zugeordnet sind. Außerdem werden sie mit verschiedenen Farben assoziiert. So erscheint z. B. das Wurzelchakra rot und das Scheitel- bzw. Kronenchakra weiß oder lila.

Jedes Chakra kann energetisch harmonisch schwingen oder blockiert sein, was sich dann sowohl auf psychischer wie auch auf körperlicher Ebene symptomatisch äußern kann.

Interessant ist, dass die Chakren innerhalb von Nervenplexen (Plexus) verortet werden. Wichtige sind der Plexus cervicalis (Halsgeflecht), der Plexus brachialis (Armgeflecht) mit dem Plexus cardiacus (Herzgeflecht), der Plexus solaris (Sonnengeflecht) und der Plexus lumbosacralis (Lenden-Kreuzbein-Geflecht).

Die Hauptplexus mit Chakrenzuordnung

Die Körperübung widme ich den Hauptchakren und somit der Stärkung der oben vorgestellten Hauptplexus. Dabei gehen wir von unten nach oben vor.

Lenden-Kreuzbein-Geflecht (1. und 2. Chakra)

Wir beginnen mit dem Wurzelchakra und dem Plexus lumbosacralis (Lenden-Kreuzbein-Geflecht). Dieser befindet sich auf der vorderen Seite des Kreuzbeins (Os sacrum). Er besteht



aus den vorderen, also bauchseitigen Nervenästen der Spinalnerven der Wirbelsäulen-segmente L5-S3 und enthält Anteile von L4 und S4. Der Plexus sacralis wird gemeinsam mit dem Plexus lumbalis zum Plexus lumbosacralis zusammengefasst. Fünf Hauptäste bilden den Plexus sacralis: der Nervus gluteus superior (L4-S1), der Nervus gluteus inferior (L5-S2), der Nervus cutaneus femoris posterior (S1-S3), der Nervus ischiadicus (L4-S3) und der Nervus pudendus (S1-S4). Die Funktion des Kreuzbein-Geflechtes ist die Versorgung der Hüft-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln, der Muskeln an der Rückseite der Oberschenkel sowie der Unterschenkel- und Fußmuskulatur. Bei Reizungen oder Erkrankungen der Nerven des Plexus lumbosacralis kann es in diesen Versorgungsbereichen zu Beschwerden kommen. Der Plexus sacralis liegt auf dem M. piriformis im kleinen Becken, bedeckt von der Fascia pelvis. Aus dem Plexus lumbalis gehen 6, aus dem Plexus sacralis 5 große Nervenäste hervor.

Der Plexus sacralis liegt auf dem M. piriformis im kleinen Becken, bedeckt von der Fascia pelvis. Aus dem Plexus lumbalis gehen 6, aus dem Plexus sacralis 5 große Nervenäste hervor.

Sonnengeflecht (3. Chakra)

Das Sonnengeflecht (Plexus solaris) ist ein autonomes Geflecht sympathischer und parasympathischer Nervenfasern. Die parasympathischen Anteile stammen aus dem Nervus vagus. Es wird durch den Plexus coeliacus und den Plexus mesentericus superior gebildet und befindet sich am Übergang vom Brustkorb zur Magengrube, in der Mitte des Dreiecks, welches von den Rippenbögen gebildet wird, zwischen dem 12. Brust- und dem 1. Lendenwirbel (Th12-L1) an der Hauptschlagader. Hier werden Informationen verschaltet und weitergeleitet, die bestimmte Funktionen von inneren Organen regulieren. Das Geflecht sieht aus wie eine Sonne, daher auch dessen Name.

Armgeflecht mit Herzgeflecht (4. Chakra)

Für mich gehören das Armgeflecht (Plexus brachialis) und das Herzgeflecht (Plexus cardiacus) zusammen, da ich die Arme als die Verlängerung unseres Herzens verstehe. Das Armgeflecht besteht aus den ventralen Ästen der Spinalnerven der letzten 4 Halswirbel- und

des 1. Brustsegments (C5-Th1) sowie kleinen Nervenbündeln des 4. Halswirbelsegments (C4) und des 2. Brustwirbelsegments (Th2). Das Herzgeflecht erhält sympathische Fasern aus dem 2.-4. Brustsegment des Rückenmarks (Th2-Th4). Darüber hinaus erhält er parasympathische Fasern aus dem Nervus vagus.

Halsgeflecht (5. Chakra)

Dieses Nervenengeflecht (Plexus cervicalis) wird aus den Spinalnerven der Segmente C1-C4 mit Anteilen von C5 gebildet. Seine Nervenäste gelangen zwischen dem Musculus scalenus anterior und dem Musculus scalenus medius in die tiefe Halsregion.

Chakra	Ort	Farbe	Ton
1.	Damm	Dunkelrot	U
2.	2 Fingerbreit unterhalb Bauchnabel	Orange	O geschlossen
3.	Höhe Magen und Solarplexus	Sonnengelb	O offen
4.	Brustbeinmitte	Rosa oder Grün	A
5.	Kehle	Türkis oder Hellblau	E
6.	Mitte der Stirn	Saphirblau	I
7.	An der Fontanelle	Weiß, Violett oder Gold	M

Tab. 1: Übersicht Chakren – Lage, Farben, Töne

Körperübung CHAKRAREISE

Mithilfe spezifischer Töne, bestimmter Körperübungen und Meditationen (Visualisierungen) können die Chakren energetisch unterstützt werden.

Im Paracelsus Magazin 05.21 finden Sie in der Rubrik „Körperübung“ für jedes Chakra eine Bewegungsübung. Bedeutsam im Zusammenhang mit dem Wurzelchakra (und dem Plexus lumbosacralis) ist die Aktivierung der sog. Kundalini-Energie.

Wir üben von unten nach oben, d. h. vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra, und tönen zur jeweiligen Körperübung den zum Chakra passenden Ton. Dabei visualisieren wir die dem Chakra zugeordnete Farbe (Ablauf s. Tab. 1).

Im Video, abrufbar über den QR-Code, können Sie mit mir gemeinsam üben.

Abschließend spüren Sie nach, solange Sie möchten.

Viel Spaß!

Ihre Barbara von den Driesch



Seminar-Tipp

Ganzheitliche/r Beckenbodentrainer/in
Dozentin: Barbara von den Driesch

Start Ort
14.09. München
25.10. Berlin
16.11. Augsburg

Alle Termine und Informationen auf
www.paracelsus.de



Barbara von den Driesch

Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V. (WBG), Dozentin an den Paracelsus Gesundheitsakademien
Mail: info@weberbio.de
vondendriesch@wellness-fachverband.de



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 25 Jahren habe ich davon rund 60.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog
Weber Bio-Energie-Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.