

## Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht

Der Grund, warum es im Rücken zwickt kann sehr Vielfältig sein. Ein sehr häufiger Grund ist der fehlende Energiefluss (Chi, Ki, Prana, Qi, ...).

Durch Stress, ungelöste Alltagsprobleme/Traumata, schlechte Atmung und /oder schlechte Ernährung kommt der Energiefluss ins Stocken und der Rücken schmerzt.

### Lösungsansätze aus südostasiatischer Sicht:

- Bessere Ernährung
  - Lichtvoller
  - Regional/saisonal
  - Unbehandelt/frisch
  - Weniger Zucker
  - Gute Fette
  - Basischer
- Bessere Atmung
  - tiefer/gleichmäßiger
- Stress reduzieren/vermeiden
  - die Dinge/sich selbst nicht so fürchterlich wichtig nehmen
- Weltliche Handlungen überdenken/verändern
  - akzeptieren/verändern/verlassen
- Aktive „Bearbeitung“ der Chakren
  - uralte Techniken der Meditation
  - Tai-Chi
  - Qigong
  - Yoga
- Energetische Therapieformen
  - Cranio Sacrale Balance
  - Akupunktur/-pressur
  - Kinesiologie
  - Meridiantherapie
  - ...

## Atemtechnik – 2er Atmung in den Bauch

- Atme bewusst in den Bauch (die Bauchdecke hebt und senkt sich mit einem großen Hub)
- Ein permanenter Wechsel von Ein- und Ausatmung
- Nutze deine komplette Lungenkapazität
- Kein Luft anhalten am Wechsellpunkt von der Ein- zur Ausatmung bzw. Aus- zur Einatmung
- Beide Phasen in etwa gleich lang
- Versuche im Laufe der Zeit beide Phasen länger werden zu lassen (aus 3/3 wird 4/4, 5/5, ..., 20/20, ...)
- Konzentriere dich nur auf die Atmung

## Atemtechnik (s.o.) in Kombination mit der Technik der Verbeugung

- Tief einatmen, Luft anhalten, Hände auf dem Rücken verschränken, Stirn zum Boden, am tiefstem Punkt ausatmen, tiefe 2er-Atmung in den Bauch
- Nach rechts drehen, rechtes Ohr zum rechtem Knie, linke Schulter dreht Richtung Decke (Rotation)
- Zurück zur Mitte
- Nach links drehen, linkes Ohr zum linkem Knie, rechte Schulter dreht Richtung Decke
- Zurück zur Mitte
- Tief einatmen, Luft anhalten, aufrichten, ausatmen
- Jede Position mindestens 30 sec.

Diese Technik des Verbeugens kann auf einem Stuhl sitzend, aus dem Kniesitz heraus oder im Schneidersitz durchgeführt werden.

## Eine Reise durch die Chakren

Die sieben Hauptchakren eines Menschen sind u.a. verschiedenen Themen zugeordnet. Ist eines dieser Themen eine „Baustelle“ so wird dem Chakra permanent Energie entzogen und das Chakra kann den Körper nicht mit genügend Energie versorgen

1. Chakra; Urvertrauen/Geld, 2. Chakra; Familie/Sexualität, 3. Chakra; Essen/Trinken/Macht, 4. Chakra; (Selbst-) Liebe, 5. Chakra; Kommunikation/Wissen, 6. Chakra; Intuition/Spiritualität, 7. Chakra; GOTT