

Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in der Kinesiologie-Ausbildung

Verknüpfung krpg und Kinesiologie anhand der Chakrenarbeit in Griechenland

von Marlis Delaquis & Thomas R. Allemand

Zu den Autoren



DeLaquis, Marlis, 1961; Biel/Bienne, Schweiz
Dipl. Pflegefachfrau AKP, dipl. Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, zert. Erlebnispädagogin krpg, Zertifikat in prozessorientiertem Systemstellen PSS, Instruktoren für Kinesiologie

Derzeitige Tätigkeiten: Ausbildungsleiterin und Instruktoren Kinesiologie am Institut für Kinesiologie Biel-Seeland IKBS, Instituts-Co-Leiterin IKBS

E-Mail: info@kinesiologie-ikbs.ch

Internet: www.kinesiologie-ikbs.ch



Allemand, Thomas Robert; Biel/Bienne, Schweiz
Dipl. Pflegefachmann AKP, dipl. Berufsschullehrer im Gesundheitswesen, dipl. Kreativer Kinesiologe IKBS, dipl. Erlebnispädagoge krpg, Outdoor-Guide, Jugend + Sport-Experte

Derzeitige Tätigkeiten: Co-Leiter des Instituts für Kinesiologie Biel-Seeland IKBS, Einzelsitzungen in Kinesiologie, Fussballtrainer Spitzenfussball

E-Mail: info@kinesiologie-ikbs.ch

Internet: www.kinesiologie-ikbs.ch

Ausgangslage

Innerhalb der dreijährigen Ausbildung zur diplomierten Kinesiologin zum diplomierten Kinesiologen findet eine 9-Tägige Intensivwoche zu den 7 Hauptchakren (Energiezentren des Menschen) auf der griechischen Insel Andros statt.

Die Arbeit mit den Chakren kann mit Kinesiologie recht gut kombiniert werden. Jedoch zeigt die Praxis und unsere mittlerweile reiche Erfahrung, dass diese Kombination auch an gewisse Grenzen stösst. Kinesiologie als kommunikativ ausgerichtete Methode vermag nicht alles in Worte zu fassen. Und genau hier liegt der sinnvolle Einsatz der krpg als Begleitelement in unserer Klientenarbeit: Mit Natureinsätzen, kreativ Techniken, rituellen Gestaltungen kann Unausgesprochenes, was sich nicht in Worte fassen lässt, mit der krpg auf sanfte Weise ins Bewusstsein aufsteigen, um dann – als Ressource oder Hindernis sichtbar – weiterverarbeitet zu werden.



Die Natur inspiriert zum Handeln und lässt immer wieder verblüffende Formen und Gestaltungen durch die Teilnehmenden entstehen. Das kreative Gestalten mit den eigenen Händen gibt dem Einzelnen oft eine tiefe innere Befriedigung.

Geprägt durch unsere Ausbildungen in krpq bei Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus sind wir weiterhin motiviert, diese Methodenpalette als unermesslichen Schatz in unserer angebotenen Kinesiologie-Ausbildung und in der Klientenarbeit begleitend einzusetzen. Um so mehr freut es uns, als Mitautoren dieses Buches in Erscheinung zu treten und dem interessierten Leser etwas davon weiter zu geben, ihn an unserem Wirken teilhaben zu lassen.



Die Schöpfung offenbart sich den Menschen in unzähligen Metaphern.

Was ist Kinesiologie?

Um unsere wertvolle Kombinationsarbeit zwischen Kinesiologie und krpq anhand der Chakrenarbeit nachvollziehbar werden zu lassen bedarf es vorerst einer Kurzübersicht über Kinesiologie und Chakren.

Kinesiologie ist eine ganzheitliche, präventive Methode zur Gesundheitsförderung und -erhaltung. Sie wird in der Schweiz seit einigen Jahrzehnten erfolgreich angewendet und erfreut sich nicht nur in Fachkreisen grosser Anerkennung. Mit dem Muskeltest, dem speziellen Arbeitsinstrument der Kinesiologie und im Gespräch, werden Energieungleichgewichte im Körper festgestellt. Diese Muskeltests geben Auskunft darüber, welche Unterstützung das Körper-Geist-Seele-System des Menschen benötigt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Der Einklang von Körper, Geist, Seele, stärkt die Selbstheilungskräfte im Menschen. Diese Balance zu behalten, fällt aber in hektischen und anforderungsreichen Zeiten schwer. Eine Folge: Stress beginnt sich aufzubauen. Genau in solchen Momenten kommt Kinesiologie

zum Zuge, denn sie kann einen sinnvollen Umgang damit ermöglichen. Nebst der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene werden auch Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände der betroffenen Menschen berücksichtigt. Ist eine Blockade einmal erkannt, wird es möglich, ziel- und ressourcenorientiert mittels Stärkung von Muskeln, dem Einsatz von Stress-Abbaumethoden oder spezifischen Übungen, Störungen aufzulösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Auflösung von Blockaden erleichtert den Zugriff auf physische, emotionale und mentale Ressourcen, unter anderem auch den Zugang zum eigenen Lernpotential.



Bild links: Hier arbeitet die Kinesiologin zusammen mit dem Klienten mittels Muskeltest und im Gespräch dessen Ressourcen heraus. Bild rechts: Kinesiologische Weiterverarbeitung eines Anliegens, nachdem zuerst eine kreative Gestaltung vorgenommen wurde.

Und nun hinein in die Welt der Chakren¹:

Chakren sind Energiezentren unserer feinstofflichen Körper und gleichzeitig Empfänger und Transformatoren kosmischer Energien. Jedes Chakra ist mit einem bestimmten Organ energetisch verbunden, wodurch eine direkte Verbindung zum Körper besteht. Untereinander sind die Chakren ebenfalls verwoben, ja – eines könnte ohne das andere nicht voll funktionieren. Dies ist überaus wichtig: Wenn nur ein Chakra nicht harmonisch schwingt, hat dies Auswirkungen auf alle anderen Chakren und auf die damit verbundene Organe.

Ist etwa ein Chakra geschwächt, weil es „verklebt“ ist, kommt nur noch soviel Energie hinein wie der Mensch gerade zum Überleben braucht. Die Körperorgane, die von diesem Chakra versorgt werden, werden dadurch unterversorgt. Bleibt diese Störung nun über einen längeren Zeitraum bestehen, wirkt sich das negativ in Form von Schwäche, geschwächtem Immunsystem und letztendlich in Form von Krankheit aus. Menschen mit geschwächten Chakren sind manipulierbar und manipulieren auch selbst. Umgekehrt: Ein Mensch mit einem harmonischen Chakrasystem würde niemals andere für seine eigenen Interessen ausbeuten oder missbrauchen!

Die wichtigsten Funktionen der Chakren sind:

- Die Belebung jedes feinstofflichen Körpers und auch des physischen Körpers

- die Entwicklung seelisch-psychischer Eigenschaften (z.B. Herzchakra – Liebesfähigkeit) und
- die Energieübertragung zwischen den feinstofflichen Körpern



Die Methoden der Chakraarbeit sind vielseitig. Die Kombination von Kinesiologie, Chakraarbeit und Krpg erweist sich immer wieder als äusserst wertvoll und weiterbringend.



Durch das täglich neue Auswählen der charakteristischen Naturkulissen und unter Berücksichtigung des Gruppenprozesses wird der Kontakt zu den Chakren zusätzlich angeregt und verstärkt.

Erstes Chakra - Wurzelchakra

Auch Basischakra genannt, sitzt es am Ende der Wirbelsäule, genauer gesagt am Ende des Steissbeins und ist der Erde zugewandt. Die klassische Farbzueordnung dieses Chakras im Emotionalkörper ist rot.

Ist das Chakra ausgeglichen ist der Mensch geerdet, gesund, zentriert, voll Lebenskraft, lebensbejahend, vital, kraftvoll, sinnlich und zärtlich.

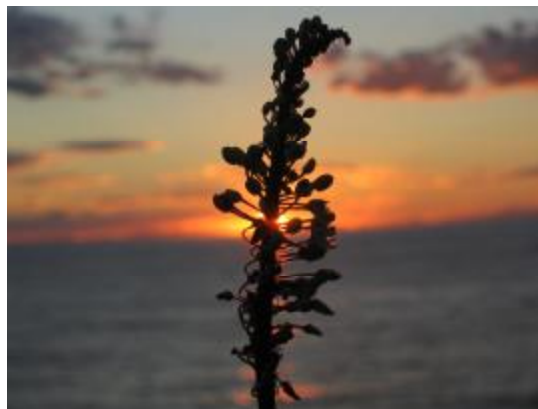
Zentrale Themen sind: Lebenswille, Überleben, Sicherheit, Urvertrauen, Selbsterhaltung.

Nach einer individuellen Anreise nach Andros, der nördlichsten Kykladeninsel der nördlichen Ägäis, erscheint dem Einzelnen noch unvertraut, fremd, wirkt unsicher, vielleicht ist manchmal auch ein Gefühl von temporär entwurzelt da. Dieses Neuland will erforscht werden. Sinnigerweise sind dies genau die zentralen Themen des ersten Chakras. Sinn und Zweck dieser Woche ist u.a. mit den eigenen Chakras in Berührung zu kommen, einen bewussteren Umgang mit diesen zu Pflegen, um letztendlich an sein Potential und seine Ressourcen zu gelangen.

gen und sein Leben sinnvoll und angemessen zu gestalten. Mit dieser Chakrareise werden die Teilnehmenden angeregt, ihre persönliche Sicherheitszone zu erweitern (Selbst-, Sozial- und Fachkompetenz). Aus einer prozessorientierten Haltung heraus werden anfangs mittels Kreative Gestaltungen persönliche Wochenziele installiert.



Bild links: Durch die Arbeit in der Natur werden wir oft unverhofft beschenkt: Metaphern begegnen uns, Veränderungen durch die Naturkräfte wie Wind und Wasser oder daher wehende Gerüche geben uns wichtige Impulse. Bild rechts: Mit einer kreativen Gestaltung werden beispielsweise Ziele installiert. Das entstehende Bild begleitet die Einzelnen nun während der ganzen Woche. Auch wenn die Kulisse täglich wechselt, bleibt durch das Mitnehmen eines einzelnen Gegenstandes der Gestaltung das Ziel präsent. Als Begleitpersonen führen wir aus einer Haltung des Neugierigen Nichtswissens und im Vertrauen darauf, dass es gelingt.



Naturensprechungen für das Wurzelchakra sind Sonnenauf- und untergang und rote Erde.

Zweites Chakra – Sakral-Chakra

Auch Sexualchakra genannt, sitzt es zwischen den Hüftknochen im Unterbauch. Das Chakra steht im Zusammenhang mit der Qualität und Quantität der Sexualenergie eines Menschen. Es unterstützt die Lebenskraft einer sexuellen Vereinigung. Ganz wichtig ist die Verbindung des zweiten Chakras mit dem vierten Chakra, dem Herzchakra. Fehlt sie, kann dies zu PerverSIONen im Sexualleben führen. Die klassische Farbzuordnung im Emotionalkörper ist orange.

Zentrale Themen sind: Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Kreativität, Arterhaltung.



Der Platzwahl kommt in diesem Chakra eine besondere Bedeutung zu: Der Fels in der Brandung war für alle eine starke Metapher.



Durch das Externalisieren des zweiten Chakras in Form einer kreativen Gestaltung kann mittels eines Spottings oder kataleptischen Hand einfacher damit kommuniziert werden.

Die Naturentsprechungen in diesem Chakra sind Mondlicht und fließendes Wasser. War es eine Fügung, dass genau an diesem Tag der Mond bei Tags im Zenit stand?

Drittes Chakra – Solarplexus-Chakra

Dieses befindet sich oberhalb des Nabels zwischen den auslaufenden Rippenbögen. Neben komischer Energie wird Sonnenenergie angezogen. Diese stellt neben der Zufuhr von Erdenergie eine weitere Verankerung des Menschen auf dem Planeten Erde dar. Die klassische Farbzusammenordnung im Emotionalkörper ist gelb.

Das dritte Chakra ist stark mit der emotionalen Ebene des Menschen verbunden, gleichzeitig ist es der Speicherplatz von Emotionen und Ängsten aus früheren Leben. Richtig frei lebt man erst, wenn man sie auflöst. Das Solarplexus-Chakra steht im Zusammenhang mit tieferer inne-

ren Freude und dem Gefühl der Einzigartigkeit unseres Seins sowie mit dem Willen zur körperlichen Gesundheit und der Fähigkeit spirituell zu heilen. Wer im dritten Chakra ausgeglichen ist, selbstbewusst lebt, fröhlich und extrovertiert ist, kann sich und seine Fähigkeiten gut einschätzen. Er ist aufgeschlossen, interessiert, liebt Sport, kennt seine Kraft und Macht ohne sie zu missbrauchen und kann emotionale Wärme geben.

Zentrale Themen sind: Willenskraft, Persönlichkeit, Selbstkontrolle.



Erstaunlicherweise entstehen in Kreativen Gestaltungen immer wieder typische Formen und Figuren wie z.B. Spiralen, Kreise, Räder, Mandalas, wie auch die Herzform. Als archetypische Symbole wohnt ihnen eine spezielle Kraft inne.



Die Natur zeigt sich in diesem Chakra als Sonnenlicht, Feuer, gelbe Blumen und Blüten.

Viertes Chakra - Herzchakra

Das vierte Chakra befindet sich in der Mitte des Brustkorbes auf der Vorder- und Rückseite des Körpers, etwa in der Höhe des physischen Herzens. Die klassische Farbzueordnung dieses Chakras im Emotionalkörper ist rosa-grün.

Das Herzchakra schenkt uns die Liebesfähigkeit und Befähigt uns, unseren eigenen Willen in Übereinstimmung mit dem göttlichen Willen zu leben. Dieses Chakra hat eine zentrale Schlüsselfunktion: Es beeinflusst alle anderen Chakren und steht mit ihnen in Verbindung.

„Verliebtsein“ ist beispielsweise eine kurzfristige, oft überraschende Öffnung des Herzchakras. Diese überwältigende Gefühle halten leider nicht ewig an, man kehrt in seine ge-

wohnte Begrenzung zurück: Angst vor Zurückweisung, Blöße, Verletzung und falsch verstandenes Sicherheitsdenken sind Gründe sein Herzchakra wieder zu schliessen.

Gefühlvoll, ausgeglichen und verständnisvoll ist, wer genug Energie im Herzchakra hat, er ist auch hilfsbereit, freundlich und optimistisch.

Zentrale Themen sind: Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit.



Bild links: Naturentsprechungen zu diesem Chakra sind: Wald, Wiesen, unberührte Natur, im Speziellen der Thymian. Bild rechts: Rosarote Oleanderblüten beleben und stärken das Herzchakra, welches als Zentralchakra für die Verbindung zu allen anderen sorgt.



Nach einer kinesiologischen Herzreinigungsarbeit wurde hier von den Teilnehmenden mit einer individuellen kreativen Gestaltung das Abschlussbild im Herzchakra kreiert.

Fünftes Chakra – Kehlchakra

Dieses Chakra befindet sich in etwa auf der Höhe des Kehlkopfes – daher wird es auch Kehlchakra genannt. Die klassische Farbzunordnung dieses Chakras im Emotionalkörper ist hellblau.

Das Kehlchakra steht für die Übernahme von Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und hängt stark mit dem Selbstbewusstsein zusammen (im Nacken sitzt die Angst vor dem Versagen).

Das fünfte Chakra ermöglicht dem Menschen, sich über das Wort, die Bewegung und die Kunst auszudrücken, wobei es wie eine Sendestation funktioniert: Es sendet Gefühle aus, empfängt aber auch nonverbale Botschaften.

Ist das Chakra ausgeglichen, ist der Mensch im Regelfall künstlerisch begabt, ausdrucksstark, versiert im Umgang mit Massenkommunikationsmittel, zufrieden und fantasievoll.

Zentrale Themen sind: Kommunikation, Wahrheit, Inspiration.



Naturentsprechungen in diesem Chakra sind: Wolkenloser Himmel, ruhiges Meer oder stehende Gewässer.



Dieses fünfte Chakra bearbeiten wir mit Hilfe der Naturkräfte und -erscheinungen sowie einer Biographiearbeit. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Ressourcen und Lösungen sich durch die Kombination mit der Krpg offenbaren.

Sechstes Chakra – Stirnchakra

Dieses Chakra – auch Drittes Auge genannt – befindet sich etwa einen Daumenbreit oberhalb der Augenbrauen. Die klassische Farbzuordnung dieses Chakras im Emotionalkörper ist indigoblau.

Über das Dritte Auge kann man sich von der Zeit-Raum-Dimension befreien und Grenzen überschreiten. Wir erhalten Einblick in frühere Inkarnationen und stehen ganz mit unserer

Intuition in Verbindung. Aussersinnliche Wahrnehmungen, wie etwa das Sehen von Zukunftsvisionen, Aurasichtigkeit, Astralreisen, etc. deuten auf ein erwachtes sechstes Chakra.

Als Schutzfunktion ist dieses Chakra meist versiegelt und darf nur unter grosser Behutsamkeit geöffnet werden. Würde man es zu schnell und intensiv öffnen, könnte das grosse Störungen im Bewusstsein des Menschen hervorrufen. Anders ausgedrückt: Der Mensch würde verrückt werden. Dieses Chakra steht im Zusammenhang mit der Fähigkeit zu visualisieren, kreativ zu denken und zu begreifen und ist für die Umsetzung der Kreativität verantwortlich.

Eine ausgeglichene Energie im fünften Chakra zeigt sich in der Fähigkeit der Telepathie, Aura- und Hellsichtigkeit. Der Mensch hat Einblick in frühere Leben, ist charismatisch und besitzt kosmisches Bewusstsein.

Zentrale Themen sind: Intuition, Wahrnehmung, Phantasie. Diese Themen im Stirnchakra werden mit einer Körpervisionsarbeit begleitet. Noch nach Jahren berichten uns Kursteilnehmer von der wohltuenden, Visionsfördernden Kraft, die aus dieser Arbeit weitergewirkt hat.

Die Natur offenbart sich in diesem Chakra typischerweise als sternenübersäten Nachthimmel. Wir überlassen es hier dem Leser und seiner eigenen Fantasie ein Bild dazu zu kreieren.



Eine prozessorientierte Führungshaltung schliesst auch eine Handlungsorientierung mit ein. Sowohl in der Kinesiologie wie auch in der kprg wird letztere eingesetzt, um ein Anliegen als Vor- und Nachaktivität oder als ersten konkreten Schritt hin zur Lösung zu vollziehen.

Siebtes Chakra – Kronen Chakra

Dieses Chakra wird auch Scheitelchakra genannt, befindet sich in der Mitte der Schädeldecke und öffnet sich nach oben. Es ist das Chakra, das den menschlichen Körper mit seiner Spiritualität verbindet. Die klassische Farbzuordnung dieses Chakras im Emotionalkörper ist weiss.

Ist es geöffnet und aktiviert, erscheint es als farbigstrahlende Krone aus weissem, fast transparentem Licht. Engel und Heilige (oder Herrscher) wurden früher mit dem Heiligenschein abgebildet, der das geöffnete Kronenchakra symbolisiert.

Wenige Menschen haben ein geöffnetes Scheitelchakra. Meist ist es nur so weit geöffnet, dass

gerade eine minimale Energieaufnahme erfolgen kann. Würde ein Mensch nur das siebente Chakra leben und alle anderen Chakren, besonders das erste und zweite wären geschlossen, würde er sofort seinen Körper verlassen. Das siebente Chakra zu öffnen ist ein spiritueller Erfahrungsprozess, dem eine schrittweise spirituelle Entwicklung vorausgehen muss. Nur durch Aktivierung der anderen Chakren kann das Kronenchakra schonend aktiviert werden.

Zentrale Themen sind: Spiritualität, Erleuchtung, Selbstverwirklichung.

In Anlehnung an das Modul Vision-Quest aus der krpq werden die Teilnehmenden zur behutsamen tieferen Selbsterfahrung dieses Chakras für einige Stunden in die stille, unberührte Natur – konkret: auf eine landschaftliche Erhebung (Berggipfel) – geschickt. Mit diesem Element erfahren die Teilnehmenden in dieser Chakrawoche buchstäblich einen Höhepunkt indem sie für sich den höchsten Punkt erklimmen – diese Sequenz stellt eigentlich eine rituelle Gestaltung dar mit einem klar definierten Anfang und Ende und führt so zu einer wirkungsvollen Verdichtung dieser intensiven und herausfordernden, aber auch schönen und beglückenden Arbeit. Oft können diese Erfahrungen nicht mehr in Worte gefasst werden – und hier schliesst sich der Kreis: Bilder, ob innere oder im Aussen, sagen oft mehr als tausend Worte.



Bild links: Von diesem Strand aus wanderten die Teilnehmenden auf verschiedene Hügel und kamen so auf individuelle Art und Weise mit dem Kronenchakra in Berührung. Bild rechts: Spontane, farbige Gestaltung einer Ausbildungsgruppe aus Dankbarkeit für diese Woche unter Einbezug der elementaren Kräfte.

Durch die reichen, positiven und persönlichen Erfahrungen mit dem Begleitelement krpq ist es für uns undenkbar dieses nicht mehr einzusetzen. Täglich werden wir in der Praxis bestärkt, dieses Juwel weiterhin als feste Grösse anzuwenden.

¹ die Texte über die Chakras wurden von uns aus dem Buch „Heilen mit Engeltherapie-Symbolen“ von Ingrid Auer zusammengefasst (ISBN-Nr. 3-89845-001-5, Verlag Silberschnur).

Literatur

- Auer, Ingrid (2002): *Heilen mit Engeltherapie-Symbolen*, ISBN-Nr. 3-89845-001-5, Göllesheim/D (Silberschnur)
- Govinda, Kalashatra (2006): *Chakra-Praxishandbuch*, ISBN-Nr. 3-8289-4956-8, München (Goldmann)
- Gensler, Petra (2004): *Kinesiologie*, ISBN-Nr. 3-7742-6542-9, München (Gräfe und Unzer)
- Thie, John F. Matthew (2006), *Touch for Health*, ISBN-Nr. 3-935767-82-x, Kirzarten bei Freiburg/D (VAK)
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2000): *Wagnisse des Lernens*, Bern (Haupt)