

# Blockaden der sieben Chakren und deren Ausgleich durch die heilsame Klänge der Woabong

## Stille Das Scheitel- oder Kronenchakra

Im Laufe des Lebens kann es auch hier zu Blockaden kommen. Dann bleibt der Mensch verhaftet im irdischen Leben und hat große Angst vor dem Sterben. Gefühle der Sinnlosigkeit und inneren Leere können die Folge sein. Die „Musik“ dieses Chakras ist die Stille.

## A4 /A3 Das Stirnchakra oder Drittes Auge

Ein Übermaß an Energie geht mit Kopflastigkeit einher und Überbetonung des rationalen Verstandes. Übertriebene Wissenschaftsgläubigkeit ist gepaart mit rigoroser Ablehnung der spirituellen und religiösen Ebene. Materielle Dinge zählen mehr als geistige Inhalte.

Fließt dagegen zu wenig Energie, fällt klares Denken schwer, aber auch der Zugang zur eigenen Intuition ist verstellt. Stattdessen flüchten manche Menschen in nebulöse Traumwelten, sei es mit Hilfe von esoterischen Praktiken oder Drogen. Sehstörungen und eingeschränktes Hörvermögen sind weitere Aspekte von Energieblockaden.

## G4 /G3 Das Hals- oder Kehlchakra

Ist dieses Chakra übersteuert, macht man gerne viele Worte. Dieser Redefluss ist oft unbedacht und inhaltsleer oder manipulierend bis hin zur Demagogie.

Bei einer Unterfunktion gerät man dagegen leicht ins Stottern und hat Angst die eigene Meinung oder Gefühle zu äußern. Man schweigt lieber und bleibt auch dann still, wenn der Kloß im Hals schmerzt.

## F4 Das Herzchakra

Ein Schutzpanzer ums Herz schottet ab, macht hart und einsam. Empfindsame verschließen das Herz aus Angst vor Verletzung und Enttäuschung. Zieht man sich deshalb in sein Schneckenhaus zurück, kann ein Energiemangel zu tiefen Depressionen führen.

## Beruhigende Klänge Das Nabelchakra oder Sonnengeflecht

Ein Überschuss an Energie führt zu Machtstreben und dem Wunsch nach Kontrolle. Man steht unter Aktivitätsdrang und empfindet das Leben als Kampf. Energiemangel zeigt sich in Mutlosigkeit und Antriebsschwäche. Man ist niedergeschlagen, hat Angst vor Herausforderungen. Feurige Rhythmen dienen zur Aktivierung, beruhigende Klänge zur Besänftigung.

## D4 /D3 Das Sakral- oder Sexualchakra

Übersteigerung zieht einen Überschwang der Gefühle nach sich. Befriedigung wird dann gerne in wechselnden Partnerschaften gesucht. Das kreative Potential kann nicht gezielt eingesetzt werden.

Unterfunktion führt zu Kühle und Distanziertheit. Angst vor Nähe lässt Gefühle nicht zu, Wünsche werden unterdrückt. Die Kreativität ist ebenfalls blockiert.

## C4 Das Wurzelchakra

Überfunktion fördert Aggression und Wut, betont das Materielle bis hin zu Habgier und Geiz.

Zu wenig Energie lässt uns den Boden unter den Füßen verlieren. Wir fühlen uns schwach, es mangelt an Durchsetzungsvermögen. Realitätsflucht und Suchtgefahr können die Folge sein. Ton C.

# **Klangmeditation als Reise durch die Chakren**

## **Übungen mit Tönen und Klängen dienen der Energiebalance**

Ein Ungleichgewicht im Energiefluss des menschlichen Körpers kann zu Fehlfunktionen der Organe und langfristig zu deren Erkrankung führen. Energien lassen sich auf verschiedene Weise ausbalancieren, etwa durch Akupunktur, Bachblüten, Heilsteine oder mit speziellen Entspannungstechniken. Eine weitere Möglichkeit, die Energiezentren zu stimulieren oder überschüssige Energie loszuwerden, bietet die "Dynamische Meditation" ebenso wie der Tanz. Auch Töne, Klänge und Musik sind ein Weg, die Chakren in Schwingung zu versetzen.

### **Wie fließt die Energie im Körper?**

Nach ostasiatischer Überlieferung verlaufen unzählige Energiebahnen durch den menschlichen Körper. Darauf beruht das System der Akupunktur - wo man von Meridianen spricht - ebenso wie die indische Gesundheitslehre des Ayurveda. Die drei wichtigsten Energiekanäle sind

- Sushumna
- Ida
- Pingala

Sushumna ist die direkte Verbindung zwischen Wurzel- und Kronenchakra. Die Energie fließt ohne Umwege die Wirbelsäule entlang. Ida ist dem weiblichen Prinzip Yin zugeordnet und dem Mond. Diese Energie wirkt kühlend, gilt als passiv und negativ, was im polaren Sinne gemeint ist und nicht als Abwertung. Sie steht fürs Nehmen, macht uns aufnahmebereit und empfänglich. Pingala ist der männliche Gegenpol zu Ida. Diese Yang-Energie ist aktiv, positiv, feurig und wird der Sonne zugeordnet. Wir treten in Aktion, sind handlungsfähig und bereit zu geben. Die beiden gegensätzlichen Energieströme fließen durch die Chakren und versetzen dabei die Energiezentren in Schwingung. Man kann sich das vorstellen, wie zwei Riemen, welche die dazwischenliegenden Zahnräder antreiben. Natürlich ist dieses mechanistische Bild sehr vereinfacht, handelt es sich doch um feinstoffliche Energien. Im besten Fall besteht ein harmonisches Wechselspiel zwischen Yin und Yang, zwischen Geben und Nehmen. Ist der Energiefluss gestört, weil unsere aktive oder passive Seite überwiegt, dann kommt es zu Blockaden zunächst im feinstofflichen Körper. Hält dieser Energiestau an, kann dies langfristig Krankheiten nach sich ziehen.

### **Blockaden der sieben Chakren und deren Ausgleich durch heilsame Klänge**

Übungen zur Energiebalance kann man im Schneidersitz durchführen oder man kniet sich auf eine bequeme Unterlage. Über die Füße Kontakt zum Boden zu haben für die nötige "Erdung" gelingt jedoch besser im Sitzen. Natürlich ist es auch möglich, sich im Liegen zu entspannen. Es gibt eine Fülle an passender Meditationsmusik sowie speziell komponierte Musikstücke für die Chakren. Noch wirkungsvoller ist es aber, selber Woabong zu spielen. Die Woabong bietet einen gute Möglichkeit, Energieblockaden zu lösen. Diese Übersicht beschreibt die Folgen von gestauter Energie und zeigt auf, welche Klänge und Töne ausgleichend wirken: