

RAIDHO

ZERTIFIZIERUNGSSARBEIT

KAROLIN LANKREIJER

DIE VERBINDUNG VON
CHINESISCHER MEDIZIN UND RAIDHO

WIE WIR MIT AKUPUNKTUR,
MASSAGEN, HEILPFLANZEN UND
RAIDHO ZU INNERER STABILITÄT UND
KRAFT FINDEN

APRIL 2022

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	SEITE 3
ERSTES CHAKRA	SEITE 6
ZWEITES CHAKRA	SEITE 8
DRITTES CHAKRA	SEITE 10
VIERTES CHAKRA	SEITE 13
FÜNFTES CHAKRA	SEITE 16
SECHSTES CHAKRA	SEITE 17
SIEBTES CHAKRA	SEITE 19
RAIDHO UND CHINESISCHE MEDIZIN	SEITE 21

ÜBER MICH

Mein Name ist Karolin Lankreijer, ich bin verantwortlich für meine Tochter Yoko, zwei wundervolle Hunde sowie zwei Ponies die ich inzwischen im eigenen Stall in Eigenregie versorge.

Seit 21 Jahren arbeite ich selbstständig als Heilpraktikerin in meiner Hamburger Praxis, seit zwei Jahren betreibe ich eine kleine, feine Kräutermanufaktur namens hoerbs und leite ein Seminarhaus.

Hier finden Seminare für Frauen und Kochkurse statt.

Ziel aller meiner Tätigkeiten ist es sowohl bei meinen Patienten, Kunden sowie mir selbst die uns innewohnende Heilerin mit Nahrung, Kraft und Freude zu füttern und zum Wachstum anzuregen.

WIE ICH HEILPRAKTIKERIN WURDE:

Vor 28 Jahren, ich war 19 hatte ich einen Traum. Als ich am morgen erwachte stand die Frage im Raum: Was ist ein Heilpraktiker und wie kann man diesen Beruf erlernen?

Zum einen gab es zu diesem Zeitpunkt recht wenige Heilpraktiker und ich war selbst noch nie bei einem solchen gewesen, zum anderen gab es im Privathaushalt kein Internet und ich konnte dies nicht einfach so googeln. Also buchte ich eine Berufsberatung beim Arbeitsamt und die Dinge nahmen Ihren Lauf.

Nachdem ich Heilpraktikerin geworden war spezialisierte ich mich in einigen Jahren auf dem Gebiet der TCM.

Mich faszinierte, ggf. ohne jegliche Hilfsmittel, im Zweifelsfall sogar ohne Sprache überall auf der Welt arbeiten zu können und dabei hilfreich sein zu können.

Das Komplexe System der Chinesischen Medizin, ja seine Philosophie und Tiefe begeistern mich seither täglich.

WIE ICH ZU DEN PFERDEN KAM:

Obwohl ich gesegnet bin mit einer wunderbaren Tochter und einem Beruf der nicht Job, sondern meine Berufung ist wurde ich krank.

Vom Erfolgsprinzip getrieben arbeitete ich oft über die Grenzen meiner Belastbarkeit hinaus. Ich wurde mehrfach am Gebärmutterhals operiert da sich Zellen veränderten und ich entwickelte Rheuma.

Jede Bewegung schmerzte, oft war ich übellaunig und ich war vor allem ratlos. Meine naturheilkundliche Ärztin riet mir auf Grund meiner Blutwerte MTX, ein sehr starkes Medikament einzunehmen. Dies war für mich ausgeschlossen!

Ich änderte meine Ernährung, besuchte viele Kollegen, genoss tolle Therapien, aber besser ging es mir nicht.

Als meine Tochter vier Jahre alt wurde äußerte sie den Wunsch reiten zu lernen. Mir wurde schwindelig. Wir lebten mitten in Hamburg und zu jedem Stall betrug allein die Fahrtzeit Minimum 45 Minuten.

Ich buchte ein Ponycamp und dachte insgeheim: „ Bitte lass diesen Krug schnell an uns vorüber ziehen!“

Als wir am ersten Morgen des Camps auf dem Weg dorthin im Auto saßen spürte ich ein Kribbeln im Körper und Schmetterlinge im Herzen.

„ Interessant“ dachte ich, wüsste ich es nicht besser würde ich nun meinen mein Leben wird sich bald von Grund auf ändern,...naja aber wir fahren ja auf einen Ponyhof. Zwar war ich als Kind geritten, hatte aber mit Einsetzen der Pubertät jegliches Interesse am Pferd verloren und absolut kein Verständnis für pferdebegeisterte Freundinnen.

Meine Tochter war mit ihren vier Jahren mit Abstand die jüngste Teilnehmerin und wollte partout nicht alleine auf der Reitanlage bleiben.

Ich setzte mich seufzend in einen verstaubten Strandkorb von Wespen umringt und fügte mich meinem Schicksal.

Und was für ein Schicksal!

Nach drei Tagen im Stall, aus Langeweile hatte ich begonnen die Kinder beim Versorgen der Pferde zu unterstützen lag ich abends müde im Bett als ich bemerkte dass meine Schmerzen wie weggeblasen waren.

Ich war tief berührt und da es nun Google gab recherchierte ich was das Zeug hielt. Mich interessierte die Verbindung von Mensch und Pferd und ob es möglich sei, dass Pferde uns heilen können.

Ich buchte für mich selber Reitstunden. Hier erkannte ich aber schnell, dass dieser Weg nicht meiner sein konnte.

Was mich wirklich interessierte konnte ich im Reitschulbetrieb nicht erlernen und die Schulpferde taten mir leid.

Was nun dachte ich? Was ist es was ich nicht sehen kann und was mich dennoch mit jeder Faser meines Leibes gepackt hat?

Drei Monate später kaufte ich mein erstes Pferd

WIE ICH ZU RAIDHO HEALING HORSES UND ALEXANDRA RIEGER NACH ITALIEN KAM:

Es sollte wie bei Wendy werden. Ich kaufe ein Pferd und dann werden wir beste Freunde und reiten einfach los. Und wir würden einfach glücklich sein.

Pustekuchen!

Ich kaufte ein „Anfängerpferd“, das absolut kein Anfängerpferd war.

Ich suchte mir Hilfe bei Ihrer Ausbildung, aber Stelpa wollte sich nicht reiten lassen und steht bis heute für Ihre Bedürfnisse mit vollem Einsatz ein.

Ich durfte sie kaum berühren, der Schmied schrie nach Sedierung, alle rieten mir das Pferd zu verkaufen. Aber wem sollte ich dieses Pferd verkaufen und was würde aus Ihr werden?

Zwei Jahre war ich oft am Rande der Verzweiflung. Die besten Bereiter brachten nichts, am Ende weigerte sich mein Pferd auch nur einen Schritt vom Paddock zu gehen, sie schlug mit dem Schweif, sie begann zu beißen und sie wurde immer dicker.

Meine Verantwortung drückte mich nieder, meine Familie und Freunde wollten nichts mehr vom Dauerthema Pferd hören und der Gedanke in meinem Kopf war: WAS SIEHST DU NICHT? WAS MÖCHTE DIR DIES ALLES ZEIGEN? WO IST DER BLINDE FLECK?

IN den Raum hinein bat ich um Hilfe.

Ich suchte nach einer Tierheilpraktikerin um Stelpas Stoffwechsel analysieren zu lassen. Auf der Seite von Penny stand: meine Qualifikationen: RAIDHO.

Dieses Wort brachte eine Seite in mir zum Schwingen.

Ich buchte das Stoffwechselprogramm für mein Pferd und eine Raidhosession für mich selbst.

Bereits wenige Monate später kam ich persönlich am Gardasee, bei meiner Lehrerin, bei meinen Freundinnen, in meiner inneren Heimat an.

Ich habe seit meinem 19 Lebensjahr den Buddhismus praktiziert und er bestimmt die Grundwerte meines Seins. Unendliche Dankbarkeit gilt meinen Lehrern und den Lehren.

Aber hier zwischen Zypressen und Oliven geschah etwas greifbares.

Ich verstand, dass die Pferde mir immer meine inneren Zustände spiegeln würden, ich erlernte Methoden meine Muster nicht nur zu erkennen, sondern sie falls sie mein Leben erschwerten und behinderten, auch aufzulösen.

Ich lerne für mich und meinen Raum zu sorgen in Liebe, Ruhe und Weisheit.

DIE GRUNDLAGE DES RAIDO

Basiert einerseits auf der Lehre der Chakren und andererseits auf der Arbeit mit den Pferden die uns unseren energetischen Zustand spiegeln.

In meiner Abschlussarbeit möchte ich den Schwerpunkt auf die Ausarbeitung der Chakren legen, in dem Sinne wie sie für meine Arbeit als TCM Therapeutin verständlich und umsetzbar sind.

DIE LEHRE DER CHAKREN

1. CHAKRA

LOKALISATION: es liegt am Damm und strahlt in die Beine und die untere Wirbelsäule

Dies ist das einzige Chakra dessen Richtung nach unten weist.

AUFGABE:

Es verwurzelt uns mit Mutter Erde, es ist unser durchlässiges Verbindungselement zur Lebenskraft unseres Planeten.

Über dieses Chakra können wir feinstoffliche Energie aus der Erde ziehen.

THEMA:

Nahrung, sich genährt und gehalten fühlen, Bindung an Materielles, Familie, Zugehörigkeitsgefühl

UNAUSGEGLICHEN:

a) Zu starke Erdbindung:

Schier unersättlicher Drang nach Nahrung, materiellem Besitz und Sicherheit, großes Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Angst vor Veränderung, der Verstand möchte an Routinen festhalten, dadurch entsteht Leid, denn der Prozess des Lebens besteht aus Veränderung, verminderte Präsenz im Körper, stockender Atem, das Leben wird als gefährvoll und unsicher erlebt

Glück besteht im unausgeglichenen ersten Chakra darin dass sich nichts verändert und möglichst alles gleich bleibt,

große Angst vor dem Tod, verdrängt den eigenen Tod und erleidet schreckliches wenn Familienangehörige oder nahe Bezugspersonen sterben

b) zu geringe Erdbindung führt zu einem hyperaktiven Gehirn wodurch emotionales und gedankliches Chaos entsteht. Wir machen uns viele Sorgen und versuchen das Leben auf alle Arten zu kontrollieren. Jede Eventualität muss genau abgewägt werden, alle möglichen Gefahren exakt durchdacht werden, Entscheidungen erscheinen schwergewichtig und werden nicht leicht getroffen.

Beiden Typen ist gemein, dass sie Verlust fürchten und Ihnen das Leben mehr Angst einjagt als Freude bereitet.

Wahre Spiritualität ist kaum möglich, denn das Verweilen im Hier und Jetzt würde einen Kontrollverlust bedeuten.

Als Möglichkeit zur Flucht und Vermeidung von Schmerz werden oft Alkohol und andere Drogen verwendet.

AUSGEGLICHEN:

Wir nutzen die Ressourcen unseres Planeten weise um unsere Gesundheit und unser Wohl zu erhalten.,

Wir sind in der Lage ein sicheres und angenehmes Zuhause zu schaffen

Wir besitzen die Eigenschaften der Geduld und Ausdauer

Sorgen und Stress hauen uns nicht um, wir bleiben geerdet auf unseren Beinen stehen.

Wir bejahen die Prozesse des Lebens, Wendepunkte im Leben werden als Tore des Wachstums und der Transformation verstanden

Wir verstehen, dass Stabilität im Außen, sondern nur in unserem Inneren zu finden ist.

KÖRPERLICHE EBENE:

Psychosomatische Verbindung zum Skelett, den Muskeln, Bändern und Sehnen.

Chronische Erschöpfung, Rückenschmerzen, langsame Genesungsprozesse, die Unfähigkeit körperliche Probleme zu überwinden und auf eigenen Beinen zu stehen..

Fettleibigkeit bei zu starker Verhaftung in der Materie, Magersucht beim Nicht geerdeten Typ.

LÖSUNG:

Mit beiden Beinen fest verankert auf dem Boden stehen, Wurzelatmung, Akzeptanz das das Leben Veränderung per se bedeutet. Eine innere Stabilität schaffen, unser eigenes Selbst als Zufluchtsort begreifen.

Durch einen stabilen Stand und eine gute Atmung schaffen wir unsere eigene Stabilität von der aus wir entspannt durch das Leben fließen und es umarmen können.

Durch die Arbeit am ersten Chakra erwecken wir eine innere Kraft die unzerstörbar ist und nicht von den Unwägbarkeiten des Lebens beeinflusst werden kann.

Die Heilung des ersten Chakras ist die Basis für die Heilung aller anderen Chakren.

Akzeptanz des Schmerzes und die Erkenntnis des Widerstand gegen Schmerz zu weiterem Leiden führt.

ALTERSSTUFE

Mutterleib- 7. Lebensjahr

MÄNNLICH/ WEIBLICH

Männlich: Stabilität eines Berges

Weiblich: Fluss

2. CHAKRA

LOKALISATION:

Zwischen den Geschlechtsorganen und dem Bauchnabel. Die Nieren sind ihm zugehörig.

Sitz des Jing aus der Chinesischen Medizin, des HARA aus der Japanischen Kampfkunst und des Ojas aus dem Ayurveda.

AUFGABE: Sitz der Lebenskraft im Feinstofflichen Körper

Ausdruck von Kreativität, dies kann sich sowohl im künstlerischen Ausdruck entfalten, meint aber auch das Schenken von Leben in Form des Zeugens und Gebärens von Kindern

THEMA:

Unsere Teilnahme an der Schöpfung von Leben und Kreativität.

Unser Lebensfeuer dass sich mit der universellen Schöpfungskraft verbinden will.

Genuss und Freude als Ausdruck, Lust und Fortpflanzung

UNAUSGEGLICHEN:

- „ falsche „ Moral

unsere Lebensfreude und Kraft wird in soziale Normen gepresst

Unterdrückung der Libido, der Lust, der Entfaltung

-Traumatische Erfahrungen

Zurückgewiesene Liebe, Missbrauch, sexuelle Übergriffe

Traumatische Prägungen im zweiten Chakra können dazu führen, dass sexuelle Lust nicht gelebt werden kann, es ist immer mit einem Gefühl von Schmerz und Strafe verbunden

-Verwechslung von Lust und Glück

Erlebte Lust wird mit Glück verwechselt, das Gehirn erstrebt ständige Neuerung und Steigerung dessen was zu Süchten führen kann

= Mechanismus der Reizverstärkung

KÖRPERLICHE EBENE:

Angeborener Mangel an Jing/ Lebenskraft, man fühlt sich vom Fluss des Lebens wie abgeschnitten und blockiert. Dies kann sich in Unfruchtbarkeit, Depressionen zeigen, aber auch in Wasseransammlungen und Fettleibigkeit

Neben Depressionen kann das sich Abschneiden vom Saft des Lebens zu Drogenabhängigkeit führen. Eine Blockade dieses Chakras findet man gerne bei süchtigen Künstlern die ein Leben mit selbstzerstörerischen Tendenzen leben

LÖSUNG

Ein gesundes zweites Chakra folgt bereitwillig dem Fluss des Lebens

Es hängt nicht an erlebten lustvollen Momenten, sondern erwartet freudig was sich hinter der nächsten Biegung finden wird.

Lust und Schmerz können als Teile des Lebens angenommen werden.

Die Aufgabe dieses Chakras lautet: FINDE DIE IMMERWÄHRENDE FLAMME DEINES LEBENS! Erkenne, dass du niemals von der Lebenskraft abgeschnitten bist.

Die Aufgabe liegt in der Lösung traumatischer Erlebnisse die uns von unserer Lebenskraft abschneiden können

Wir dürfen das innere Kind in uns erwecken und uns dem vibrierenden Tanz des Lebens hingeben

Wir dürfen das zweite Chakra nähren mit Aufenthalt in der Natur, Tanz, schönen Momenten mit Freunden, feiner Nahrung; so können wir die Großzügigkeit des Lebens erfahren, jedoch sollten wir uns schlicht nicht an diesen Erlebnissen festklammern, sondern die Feste feiern wie sie fallen.

Es geht um Genuss und Loslassen

Wir dürfen unser Leben in ein schillerndes Kunstwerk verwandelt und erkennen, das die Schöpferkraft durch uns zum Ausdruck kommt

ALTERSTUFE

7-14 Jahre

MÄNNLICH/ WEIBLICH

Männlich: Sperma

Weiblich: Gebärmutter

ÜBUNGEN:

Eine mäßige Stimulation des Nervensystems ist heilsam für das zweite Chakra, ebenso maßvolle Arbeit und schöpferisches Tun und gestalterische Tätigkeiten.

Natürliche Lebensmittel

Entstressende Kräuterkuren

Sanfte Sportarten wie Yoga, Qi Gong und Tai Qi

Singen und Lachen

Verbindung mit unserer Spiritualität

Enge Vorstellungen und moralische Blockaden loslassen

Ohne die Akzeptanz irdischer Genüsse ist Spiritualität nicht möglich. Man muss gut verankert sein um den Weg nach oben zu beginnen.

DRITTES CHAKRA

LOKALISATION

Das dritte Chakra befindet sich zwischen Bauchnabel und Solarplexus

FUNKTION

Unser gesamtes Verdauungssystem ist ihm zugeordnet.

Es verdaut sowohl materielle als auch immaterielle Informationen und gilt so gleichsam als Verdauungssystem unserer Seele und unseres Körpers.

Der Darm verarbeitet nicht nur aufgenommene Eindrücke, sondern hat auch eine wichtige Funktion in unserer Immunabwehr. Im gleichen Maße arbeitet das dritte Chakra als Schutzschild unserer Psyche indem es bemüht ist, eine Überreizung unseres Nervensystems zu verhindern.

THEMA

Das Thema des dritten Chakras ist die Macht.

Wie verleihen wir unserer Macht und Kraft Ausdruck und Stärke gegenüber anderen Menschen, der Kraft des Lebens aber auch unserer eigenen Kraft.

Dies sind die drei Ebenen der Macht die im dritten Chakra ihren Ausdruck finden.

Drei Ebenen:

Innere Ebene: ICH BIN ICH

Je stärker die eigene uns innewohnende Präsenz, das Fundament unseres Seins ist, desto mehr Stärke besitzen wir.

Ein starkes drittes Chakra kann die instinkthafte Energie des ersten und die triebgesteuerte Energie des zweiten Chakras gut zusammenbringen und wird von den starken Energien nicht irritiert.

Wir benötigen hier den GEIST DER ERNSTHAFTIGKEIT in unserem Wollen von den instinkthafte Gewohnheiten der ersten beiden Chakras nicht umhergetrieben zu werden. So haben wir die Macht unsere Energien mit WILLENSKRAFT zu bündeln. Wir entwickeln hier die Fähigkeit zu uns, unseren Ansichten und unseren Meinungen zu stehen und uns nicht leicht aus der Bahn werfen zu lassen.

UNAUSGEGLICHTEN:

Auch bei diesem Chakra können wir zwei Typen bestimmen

Wir müssen unterscheiden ob das Chakra energetisch in einer Leere ist oder gar unter „Überdruck“ steht.

Bei beiden Typen ist MACHT ein zentrales Thema.

Zur Unterscheidung dienen folgende Fragestellungen:

Lassen wir uns leicht unter Druck setzen oder setzen wir andere gerne unter Druck?

Leiden wir unter Minderwertigkeitsgefühlen oder leben wir in übersteigerter Selbsteinschätzung?

Fehlt jeglicher Ehrgeiz oder dominiert der Ehrgeiz unser Leben?

Haben wir am liebsten keine Meinung und bleiben am liebsten unsichtbar oder müssen wir zu allem lautstark unsere Meinung kundtun und drängt es uns geradezu die Aufmerksamkeit auf uns zu ziehen?

Es geht um das Selbstbild: das ICH BIN ICH. „wer bin ich“ und was will ich wirklich?

a) Mangel:

Bei einem Mangel zeigt sich oft Zerstreutheit, eine Unfähigkeit den Lebensweg zu erkennen. Man wartet auf das Zeichen von Oben oder einen Guru, der es einem schon sagen wird. Wir suchen die Antworten im Außen, warten auf DEN MOMENT im Leben. Derweil sind wir oft, obwohl es als frustrierend empfunden wird die Handlanger starker Persönlichkeiten oder Mitläufer.

In der exzessiven Form könnte es sich in Formen des Machosismus oder anderen gewaltigen Unterwerfungen zeigen die aus dem starken Bedürfnis rühren nicht selbst die Verantwortung übernehmen zu müssen und unsichtbar bleiben zu wollen. Oft haben diese Menschen große Probleme mit Autoritätspersonen aus Ihrer Kindheit und schieben ihnen die „Schuld“ für etwas noch im fortgeschrittenen Alter in die Schuhe.

b) Übermaß:

Es sind die MACHER. Arbeit , Karriere, Anerkennung und Staus sind ihr Lebenselixier.. Das Mantra lautet: höher, schneller, besser, weiter. Geht es nicht nach ihrem Willen können sie schnell jähzornig werden.

Auch in diesem Chakra gibt es eine Suchttendenz, jedoch im Unterschied zum zweiten Chakra, das die Sucht benutzt um starke Erlebnisse zu kreieren, benutzt dieser Typ die Sucht als Ventil um eine Auszeit von seinem Erfolgsdruck zu bekommen.

Ein eindeutiges Merkmal um einen Überdruck im dritten Chakra zu definieren ist das Erkennen von Zeitknappheit. Dieser Typ steht permanent unter Zeitdruck.

Bezogen auf die Spiritualität zeigt sich auch hier der Machthunger.

In exzentrischen Ritualen wie dem z.B. „ Feuerlaufen“ kann diese Geistesmacht Ausdruck finden.

Bezogen auf die Geschlechterrollen tendieren Männer, durch die Steuerung durch das Testosteron, dem Hormon der Eroberung eher zum Übermaß, das weibliche Geschlecht durch sein Bindungshormon Oxytocin eher zur Abhängigkeit in Geschlechter,- und Gesellschaftsrollen.

LÖSUNG

Auch hier liegt die Lösung in der Erkenntnis. Der Erkenntnis, dass wahre Macht nicht im Außen zu finden ist, sondern in der Kraft der eigenen Präsenz und Selbstkontrolle.

Wir müssen verstehen, dass Rebellion gegen die Eltern nichts mit ihnen zu tun hat, sondern es stets nur um uns selbst geht. Aus traumatischen Erlebnissen in der Kindheit müssen wir uns befreien und diese alten Muster bewusst heilen lassen.

Frühes Aufstehen, Meditation und die Konzentration auf ein einziges Ziel heilen das dritte Chakra.

Es ist nicht dienlich alles auf einmal erreichen zu wollen, sondern die Konzentration und Ruhe sind die Lösung.

Die Erkenntnis reift: eigene Existenz definiert sich nicht über das Tun, sondern das Sein.

Durch Meditation können wir dies Erkenntnis vertiefen und festigen:

Es ist hilfreich das Leben als offen, frei und weiträumig zu begreifen.

Wenn wir verstehen, dass wir im Leben nichts erzwingen können, wird Frieden einkehren. Es geht darum die Weisheit zu entwickeln, nur das im Leben zu wollen was harmonisch fließt. Große Visionen brauchen Zeit zu wachsen, wie ein Samen mitunter jahrelang im Erdreich liegt bis er zu keimen und sprießen beginnt.

Das Mantra zur Heilung lautet: friedlich, sanft und liebevoll

MÄNNLICHE/ WEIBLICH

Männlich: Schwert, eine Kraft die Hindernisse zerschlagen möchte

Weiblich: Schild, ein Instrument das sanft und ohne Angriff Druck und Attacken standhält und für unseren Schutz sorgt.

ALTERSTUFE:

14.- 21. Lebensjahr

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN:

Probleme des Verdauungsapparates

Reizüberflutung zeigt sich u.U. in einer schlechten Entgiftung über die Leber.

Reizdarmsyndrom, Magengeschwüre, Sodbrennen

Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Schlafprobleme

4. CHAKRA

LOKALISATION

Es liegt in der Mitte der Brust auf Herzenshöhe

AUFGABE

Es beeinflusst Herz, Lungen und Thymusdrüse.

Das Herz bewegt unser Blut durch den Körper und sorgt für die die Verteilung von Sauerstoff und Lebensenergie über das Blut

Über den Atem stehen wir mit der Außenwelt in Verbindung.

Hier befindet sich unsere Schnittstelle von Innen und Außen. Über den Atem teilen wir die Außenlebenssphäre mit anderen Menschen.

Die Thymusdrüse ist in den ersten Lebensjahren wichtig für die Bildung unseres Immunsystems.

Die energetische Entsprechung der Thymusdrüse ist der Speicher für alle Verletzungen auf der Beziehungsebene.

In die Hände fließen sowohl Herz, als auch Perikardmeridian. Auch das Herzchakra öffnet sich in die Hände. Es steht für das Geben und Nehmen im Leben und wie auch für den Austausch mit der Welt.

Das vierte Chakra ist das Bindeglied zwischen den drei unteren und den drei oberen Chakren. Es kann als Bindeglied zwischen der irdischen und der geistigen Welt, dem Instinkt und dem Intellekt, Himmel und Erde verstanden werden.

THEMA

Das dem vierten Chakra zugrunde liegende Thema sind Beziehungen jeglicher Art und die Gefühle die diese Beziehungen in uns auslösen.

Es ist das Chakra der emotionalen Verstrickungen.

Beziehungen finden auf diversen Ebenen statt, wir haben eine Beziehung zu uns selbst, unserem Körper, mit unseren Tieren und unseren Mitmenschen.

Es symbolisiert das gesamte Spektrum der Liebe.

UNAUSGEGLICHEN

Wir unterscheiden die bedingungslose Liebe, von der Liebe die an Bedingungen geknüpft ist.

Ist Liebe nicht bedingungslos entsteht oft ein Gefühl der Anspannung und Leere, des Mangels und der Entbehrungen.

Für diese Leere kann es mehrere Gründe geben.-

Traumatische Erlebnisse könne zugrunde liegen, wir können verlassen worden sein oder uns bereits als Kind vernachlässigt gefühlt haben. Dann sind wir immer auf die Bestätigung anderer. angewiesen

Auch können wir selbst anderen Verletzungen zugefügt haben weshalb es zur Leere in unserem Herzchakra kommt.

Ein weiterer sehr wichtiger Grund für eine Leere im Herzen ist die

Unausgeglichenheit in den ersten drei Chakren. Wie wir bereits gehört haben bilden sie das Fundament für alle weiteren Chakren. Sind sie in Harmonie kommen wir vom Überleben ins Leben. Sie sind die Basis für ein stabiles und kraftvolles Selbst.

Furchtlose, ganzheitliche und bedingungslose Liebe benötigt ein vollständig integriertes Selbst.

Vor allem das dritte Chakra, das für das ICH BIN ICH steht ist hier von enormer Wichtigkeit. Um Liebe für jemand anderen empfinden zu können brauchen wir schlichtweg ein ICH.

Solange wir uns mit Themen wie Ängsten, Begierden und Kontrollbedürftigkeit herumschlagen kann sich das vierte Chakra nicht wahrhaft entfalten.

Die Liebe ist wie ein riesiger großer Ozean. Reduzieren wir unsere Liebe ausschließlich auf sexuelle Begierden oder den Erhalt unserer Art schneiden wir uns von der wahren Liebe ab und dadurch wird sich unser Herzchakra niemals wahrhaft entfalten können.

Auf der *Seelenebene* hat dies zwei mögliche Reaktionen zur Folge: entweder richten wir unsere Liebe ausschließlich auf andere und vergessen dabei uns selbst oder aber

wir sind gänzlich mit uns selbst beschäftigt und nicht in der Lage Liebe für andere zu empfinden. Man spricht dann von einer narzistisch geprägten Persönlichkeit. Im Zentrum der Wahrnehmung steht die Frage: wie fühle ich mich oder was lässt du mich fühlen. Sie bleibt an Bedingungen geknüpft. Sind die Bedingungen nicht gegeben wenden sich diese Menschen oft anderen Formen der Befriedigung zu.

Im Mangel zeigt sich eine Neigung zur Selbstaufgabe und die Unfähigkeit allein zu sein. Alle Energie wird auf die Befriedigung der Wünsche anderer verwendet. Leider ist genau dieses Verhalten in unserer Gesellschaft oft hoch angesehen.

Das Testosteron der Männer sorgt oft für eine mehr narzistische Prägung, während Frauen mit ihren Bindungshormonen eine Tendenz zur Selbstaufopferung zeigen. Kommen sie in die Wechseljahre in denen das Oxytocin physiologisch abnimmt und sie sich mehr um ihre Belange kümmern wollen reagiert ihr Umfeld oft mit Unmut. Hier ist es besonders wichtig weiter an der Basis zu arbeiten und liebevoll für den eigenen Raum zu sorgen.

LÖSUNG

Geben ist seliger denn Nehmen. Dies ist das Mantra des Herzchakras. Wahre Liebe resultiert nie aus Bedingungen. Solange wir Liebe an Bedingungen knüpfen wird der kraftvolle Strom der Liebe immer wieder unterbrochen werden. Sie ist ein ununterbrochener Fluss, denn sie ist immerwährend da und nährt und wärmt uns wie die Sonne.

Wenn wir dies begreifen, können wir wahrhaft mit dem Fluss des Lebens in Verbindung treten. Das Licht der Liebe bescheint dann unsere Begegnungen und Erlebnisse, kommt aus dem Inneren heraus und kann uns niemals genommen werden. Die Richtung der Liebe deutet nach Außen. Je mehr Liebe wir bereit sind zu geben, je mehr wir bereit sind auf unsere Umgebung zu strahlen, umso näher sind wir daran unser Herzchakra voll zu entfalten.

Liebe fragt nicht: „ Was bekomme ich?“, sie möchte verschenkt und gegeben werden.

Indem wir Kindern das Leben schenken erfahren wir diese bedingungslose Liebe, eine Liebe die das Leben und die gute Entwicklung unserer Kinder über unsere eigenen Bedürfnisse stellt. Die meisten Frauen erleben mit der Mutterschaft einen enormen Entwicklungsschub.

Spirituelle Übungen erweitern unser Erleben der Liebe.

Auch hier ist das Aufarbeiten von alten Traumata absolut zentral.

Einerseits dürfen wir unsere alten Verletzungen heilen, andererseits durch Meditation das innere Licht in uns wachsen lassen bis der Kelch der Liebe überquillt.

Die Liebe für uns selbst darf aber nicht vergessen werden!

In unseren Kulturen wird, oft auch durch Religionen der Selbsthass genährt. Wenn wir zu kritisch oder verurteilend sind bedeutet dies das unser Herz nicht vollständig ist. Selbsthass ist auch eine Form des Narzissmus und gründet auf einer Instabilität der ersten drei Chakren.

ALTERSTUFE

14.- 21. Lebensjahr

MÄNNLICH/ WEIBLICH

Männlich: Aktivist, Weltverbesser

Weiblich: göttliche und universelle Mutter

5. CHAKRA

LOKALISATION

Es befindet sich an der Basis der Kehle und versorgt dies sowie die Schilddrüse und den Mund

AUFGABE

Das 5. Chakra ist unsere Brücke zwischen Innen und Außen.

Einerseits nehmen wir über Mund und Kehle stoffliche Informationen auf wie Sauerstoff, Wasser und Nahrung, andererseits dient uns die Kehle als Sprachzentrum mit der wir uns der Außenwelt mitteilen können.

Wir bezeichnen das 5. Chakra als SENDER UND EMPFÄNGER

Es liegt zwischen dem 4. und 6. Chakra und wir können sowohl unseren Gefühlen als auch unseren Gedanken über dieses Chakra Ausdruck verleihen.

THEMA

Das 5. Chakra dient allen anderen Chakren als Sprachrohr und Übersetzer.

Erlebnisse, Verlangen, Kreativität, Gedanken und Gefühle haben eine Tendenz von Innen nach Außen transportiert zu werden und dieses Chakra verleiht allen anderen Ihren Ausdruck.

Es ist das Chakra der Verwirklichung, Manifestation und Materilisation.

Es verwandelt abstrakte Gedanken, Gefühle und Visionen in sichtbare und vermittelbare Formen und Strukturen.

Gleichzeitig entscheidet das 5. Chakra was wir nach außen tragen können und was wir besser für uns behalten.

UNAUSGEGLICHEN

- a) INTROVERTIERT
- b) EXTROVERTIERT

ALTERSSTUFE

28. – 35. LEBENSJAHR

MÄNNLICH / WEIBLICH

Männlich: Redner, Anführer, zieht durch seine Rede in den Bann

Weiblich: höhere Wahrheiten bekommen eine Stimme

KÖRPERLICH

Schilddrüsenerkrankungen, Stimmbänder, Erkrankungen die Stimmbänder oder die Kehle betreffend, chronische Infektionen der Mandeln, Stottern und Stimmverlust

6. CHAKRA

LOKALISATION

Es befindet sich auf der Stirn, mittig zwischen und über den Augenbrauen und symbolisiert unser „ drittes Auge“.

Es ist das Hauptquartier unseres Hormonsystems und steht in enger Verbindung mit Hypothalamus, Hypophyse, , dem Stammhirn, der Hirnrinde, dem Cortex und den beiden Hirnhälften

AUFGABE

Der Hypothalamus verbindet unser Nervensystem über die Hypophyse mit unserem endokrinen System, sprich unserem Hormonhaushalt. Dies sind unsere beiden wichtigen inneren Kommunikationszentren.

In seiner Entsprechung ist es bezogen auf die Chakren die Mutter aller anderen Chakren. Sie steuert, das „ große Ganze“, sammelt Informationen, wertet aus und leitet weiter.

Es ist der Sitz unseres bewussten Denkens. Hier werden die sinnlichen Informationen des dritten und die emotionalen Aspekte des vierten Chakras zusammengebracht. Das dritte Chakra symbolisiert die Autorität die diese Informationen bündelt und auswertet.

Es vermittelt zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte, logischem und bildhaftem Denken.

Unser Sehvermögen und unser Gehör sind mit dem sechsten Chakra verbunden. Bezogen auf das Sehen ist hier sowohl das Sehen der sichtbaren wie auch der unsichtbaren Welt gemeint.

THEMEN

Hier finden wir unsere Wahrheit.

Das sechste Chakra bündelt die Informationen aller anderen Chakren einerseits, sowie die über es selbst aufgenommenen Informationen andererseits und schafft so unsere Realität.

Die Aufgabe dieses Chakras ist hochkomplex, hier kann Klarheit entstehen und Verwirrung aufgelöst werden. Es regiert die anderen Chakren und in der Effektivität der Bündelung von Informationen kann in der Gesundheit ein klarer, wachsender Geist entstehen, der uns durch unser Leben führt.

UNAUSGEGLICHEN

Leiden wir unter einem mentalen Durcheinander, Stimmungsschwankungen und unzuverlässigen Verhaltensmustern, sowie eventuell sogar Aufmerksamkeitsstörungen sind die Folge.
Im Extremfall begreifen wir dem Syndrom des Borderline.

Das sechste Chakra spiegelt die Konflikte aller anderen Chakren.

KÖRPERLICH

Kopfschmerzen, mentale und psychische Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Depression, ADHS, Demenz, Alzheimer

LÖSUNG

Übungen des Beobachtens sind hier essentiell!

Oft verliert sich die Aufmerksamkeit im Strom der Gedanken und Gefühle. Wir dürfen lernen unsere Aufmerksamkeit zu bündeln, so entsteht Macht und meditative Ruhe.

Echte Stille ist nicht die Abwesenheit von Gedanken, sondern ein neuer Zustand des Gehirns und Verstandes in dem man sich einem allumfassenden Zustand des Sehens und des Hörens öffnet.

Dieser Zustand macht den Weg frei für eine neue Dimension des Seins

ALTERSSTUFE

35. – 42. Lebensjahr

MÄNNLICH / WEIBLICH

Männlich: Urteilsvermögen, mentale Autorität, die alle Gedanken, Emotionen und Empfindungen reguliert und lenkt

Weiblich: es ist die Energie des allumfassenden, empfänglichen Zuhörens, in dem das Gehirn die Kontrolle aufgibt und Kontakt zu dem aufnimmt, was jenseits der Grenzen liegt. Es ist der Gleichmut eines reinen Beobachtens, das nicht urteilt, sondern annimmt was ist.

RESUME

Das Leben ist Ausdruck göttlicher Intelligenz. Indem wir mit dieser Intelligenz kommunizieren können wir das Leben verstehen und begreifen, dass wir eins mit ihm sind,.

ALTERSSTUFE

35- 42 Jahre

7. CHAKRA

LOKALISATION

Dieses Chakra ist als einziges nicht mit Organen verbunden und liegt wie eine Kappe auf unserem Scheitel.

Es symbolisiert die Schnittstell zwischen unserem Körper und der Weite des Universums.

AUFGABE

Im ersten Chakra haben wir uns mit den feinstofflichen Energien der Erde verbunden. Im siebten verbinden wir uns mit dem Himmel, der Weite, dem Göttlichen. Es handelt sich um die Vereinigung des abgetrennten Selbst und dem kosmischen Bewusstsein.

Das siebte Chakra ist mit der Zirbeldrüse verbunden. Sie kann als Meister der Psyche und ebenfalls als die Meister- Drüse verstanden werden. Sie ist die Antenne für die feinstofflichsten Energien des Universums.

Hier im siebten Chakra endet gewissermaßen unsere Dualität.

In den Buddhistischen Lehren gibt es die Praxis des PHOWA, des bewussten Sterbens. Man lernt zum Zeitpunkt des Todes seine Energie zu kanalisieren und über den Scheitelpunkt des Kopfes seinen Körper zu verlassen und mit den universellen Energien ein zu werden.

Ein wichtiger Aspekt ist hier die Unterscheidung zwischen „ all-eins-sein“ und „ Einsamkeit“.

Damit kommen wir zur Thematik dieses Chakras

THEMA

SCHLAF, Tod, Trennung von der Dualität, Auflösung der Identität.

UNAUSGEGLICHEN

Das unausgeglichene Chakra verzweifelt an der Vorstellung des Todes, es klammert sich an seine Individualität, seine Muster, seine Beziehungen zu sich, seinem Besitz, seinen Mitmenschen, seinem Körper . Die Vorstellung diese Existenz sei endlich wird

nach besten Möglichkeiten ausgeblendet. Wir fürchten im wahrsten Sinne des Wortes den Verstand zu verlieren, was ja in gewisser Hinsicht durchaus so ist. Das Dilemma zeigt sich hier ganz nackt und menschlich. Einerseits leiden wir im Leben an unseren Limitierungen und Beschränkungen andererseits fürchten wir die Tatsache, dass zu einem Zeitpunkt unser SELBST sich auflösen wird.

In unserer Kultur blenden wir diese Tatsache schlicht aus.
Wir bemühen uns den Tod komplett zu verdrängen.

Wir verwechseln das Alleinsein wie bereits erwähnt mit der Einsamkeit und wir tun wirklich alles um diesen Zustand weit von uns zu weisen.
Einsamkeit ist eine Qual für das Selbst daher sorgt es für Lärm, Aufregung und ständigen Lärm.

KÖRPERLICH

Der Schlaf ist der „ kleine Tod“. Wir wissen nicht was mit uns während des Schlafes passiert.

Angst vor dem Einschlafen und Schlafstörungen können die Folge eines unausgeglichene siebten Chakras sein.

Wir sind innerlich wie äußerlich rastlos und helfen unserem überreizten Nervensystem nicht sich zu entspannen.

Plötzliche Ohnmacht

Schwindelanfälle

Orientierungslosigkeit

Manie

Gewisse Formen der Hypersensibilität

Eine Erschöpfung von Körper, Gehirn und Nervensystem können die Folge sein

LÖSUNG

Tiefe Meditation erlaubt uns jenseits der Grenzen des Greifbaren zu entspannen. In der Weite des Raumes, jenseits von Bedingungen und Dualität zu verweilen.

Der wichtigste Lösungsweg für das unausgeglichene siebte Chakra liegt in dem Verständnis, dass wahres und tiefes Glück nur erreicht werden kann, wenn die Grenzen des Selbst durchbrochen werden.

Das siebt Chakra lehrt uns, dass der glücklichste aller Zustände der ist, in dem wir alle unsere Grenzen verlieren.

Als Basis für eine gesunde Meditation, man ahnt es bereits sind stabile und ausgewogene untere sechs Chakren unabdingbar.

MÄNNLICH/ WEIBLICH

Männlich: die totale Meisterschaft über Körper und Seele

Weiblich: es ist ein völlig leeres Gefäß, bereit das Göttliche in sich einfließen zu lassen.

Ohne jeglichen Widerstand öffnen wir uns, um das göttliche Licht zu empfangen und sind von der Präsenz des heiligen Geistes vollständig durchdrungen.

ALTERSSTUFE

Es gibt keine eigentliche seelische Entwicklungslinie die uns zu diesem Chakra führt. Wenn es eine gäbe könnte man sie eher dem Zeitpunkt ab dem 42. Lebensjahr zuordnen.

Die Entwicklung stellt sich am Ende in dem Maße ein, indem wir bereit sind nach Innen zu gehen und Gott und das Geistige Prinzip zu erkennen und zu verwirklichen, nachdem wir unsere Pflichten gegenüber der Gesellschaft (viertes und fünftes Chakra) erfüllt haben und individuelles Wissen und Weisheit (sechstes Chakra) integriert haben.

Je weiter man wächst, desto leichter ist man bereit die irdischen Verpflichtungen abzuwerfen und erlangt die Zuversicht und Reife sich auf den kosmischen Tanz mit all seinen Mysterien einzulassen.

.

RAIDHO UND CHINESISCHE MEDIZIN

..WIE PASST DAS ZUSAMMEN?

Wie ich eingangs erwähnte, praktiziere ich seit 21 Jahren die Chinesische Medizin. Ich arbeite mit Tinkturen aus Heilpflanzen, die ich selbst produziere.

TUINA ANMO eine alte Chinesische Massagetherapie ist Bestandteil einer jeden Behandlung in meiner Praxis. Einerseits ist sie der Vorläufer der Akupunktur und da sie die Meridiane und Akupunkturpunkte als Grundlage hat ist diese Massageform äußerst effektiv in der Behandlung . Aber in der heutigen Zeit erachte ich das „ Berührt werden“ auch als sehr wichtig.

Menschen brauchen Berührungen.

Mit der Akupunktur behandeln wir sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden.

Einerseits gibt es die Methode die auf dem Prinzip der Leitbahnen und den ZANG FU, der Organtherapie fußt, andererseits die Arbeit mit den 8 außerordentlichen Gefäßen. Hierbei handelt es sich um eine sehr tiefe Behandlung. Die acht Wundermeridiane können als Reservoir oder Auffanggefäße betrachtet werden. In ihnen sind unsere Erbanlagen gespeichert.

Traumata in unserer Erblinie sind hier gespeichert, aber auch Traumata aus unserem Leben werden hier „ abgelegt“ bis der Moment gekommen ist, da wir uns ihrer Aufarbeitung widmen können.

Ich habe beeindruckende Resultate erzielt in deren Behandlung.

Ein Beispiel: Oft können wir weder in der Laboranalyse noch in der Diagnosestellung nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin Anhaltspunkte finden wieso eine junge und gesunde Frau kein Kind empfangen kann.

Ihr Blut ist stark genug, ihre Milz und Nieren ebenso (beides wichtige Voraussetzungen um einerseits ein Kind empfangen und andererseits die Schwangerschaft aufrecht erhalten zu können)

Behandle ich den Chong Mai, den energetischen Uterus der Traumata speichert lösen sich oft Geschehnisse die unsere Großmütter erlebten. Dies können Vergewaltigungen von Soldaten in Kriegszeiten etc. sein, aber auch Missbrauch in unserem aktuellen Leben. Ich habe erlebt, das Patientinnen sich hieran nicht erinnern können. Diese Erlebnisse werden bisweilen tief im Unterbewusstsein vergraben.

Durch die Nadelung spezifischer Punkte wird Heilung in das System gebracht. Nach der Behandlung erleben meine Patientinnen oft eine große Erleichterung und einen inneren Frieden. Wie durch ein Wunder werden sie nun spielerisch schwanger. Jedoch ist dies nicht immer der Fall.

Seit 2 Jahren nun beschäftige ich mich im privaten mit der Methode des Raidho. Wenn in meiner Praxis eine Therapie nicht fruchtet kam mir in diesen zwei Jahren oft der Gedanke: Hier wäre nun Raidho angebracht.

Was würde passieren, wenn ich die Patientin ihr Anliegen aufstellen lassen würde, mit Hilfe der Pferde sichtbar machen würde und so Bewusstsein in unsichtbare Muster kommen könnte.

Meiner Meinung nach stellt Raidho mit seinen Werkzeugen eine hervorragende Ergänzung dar.

Akupunkturpunkte, Chakren und körperliche wie seelische Probleme haben eine gemeinsame Basis.

Über das Wissen welche Organe mit welchen Chakren in Verbindung stehen kann Heilung auf verschiedenen Ebenen entstehen.

Bei der Akupunktur entscheide ich als Therapeut anhand meiner Diagnose was zu tun ist. Das Qi kann fließen, Blockaden werden gelöst und Heilung entsteht.

Bei Raidho ist der Patient selbst stärker beteiligt. Die Pferde spiegeln ihm unbewusste Verhaltensmuster und über dieses sichtbarwerden entsteht Heilung, wird Heilung sichtbar, zeigen sich Seelenanteile.

Dies ergänzt sich auf fantastische Art und Weise.

Ich werde Tinkturen entwickeln, die die Chakren unterstützen in Ihre Kraft und Gesundung zu kommen. Ebenso Räuchermischungen die uns bei dieser Arbeit unterstützen werden.

Es gibt Stimmgabeln, die über Frequenzen die Chakren zur Heilung bringen. All dies möchte ich kombinieren.

Eine fundierte Diagnose, Behandlungen mit Akupunktur und Massagen, Nahrung die uns nährt und nicht belastet, heilende Kräuter zur täglichen Einnahme, Duft der über die Sinne die Seele in Ihrer Heilung unterstützt, Klang der uns in die richtige Schwingung versetzt und die Pferde die Spiegel unserer Seele die verborgenes sichtbar machen und uns helfen wollen in die Ordnung und in unsere Kraft zu kommen.

Ich freue mich auf Seminare und Einzelcoachings bei meinen Pferden, umgeben von der heilenden Kraft der vielen Eichen die meine Weiden umgeben, direkt am Elbe Lübeck Kanal, der den Strom des Lebens symbolisiert.- Viele Vögel leben dort. Sie Symbolisieren unsere Freiheit, die Unbegrenztheit des Himmels und sind Botschafter der sichtbaren wie der unsichtbaren Welten.

Wir werden und mit Mutter Erde verbinden durch die Wurzelatmung und uns verbinden mit der Kraft des Feuers, des Wassers und der Luft.

Die Weite dieses Ortes wird uns durchatmen lassen können.

In einem Tipi und einem Bauwagen werden wir Schutz vor diesen Elementen finden können falls nötig. Sie werden uns trocken und warm halten und ggf. Schatten spenden.

So ist auch hier für den Ausgleich gesorgt.

Für die Balance zwischen Mangel und Übermaß.

Ich freue mich sehr auf diese Arbeit.

Und ich möchte mich bedanken.

Bei meinen Eltern, die mich unterstützen Heilpraktikerin zu werden in einer Zeit da fast niemand diesen Beruf kannte, Bei meinem Bauchgefühl, meiner Intuition die mir den Weg zeigte, bei meinen Lehrern die mich an ihrem Wissen teilhaben ließen und genau in diesem Moment besonders bei meiner Lehrerin Alexandra Rieger.

Sie steht für mich für Authentizität, für Kraft und Liebe.

Ihre Präsenz, ihre Klarheit, Ihre Stärke und nicht zuletzt ihre wertfreie Art bereichern mein Leben und dienen mir als Quelle der Inspiration.

Ich verneige mich vor dem Leben, das mir ermöglicht immer wieder mit solch inspirierenden Menschen ein Stück meines Weges gehen zu dürfen.

Ich bedanke mich bei meinen Freundinnen, die ich bei Raidho kennenlernen durften, die mir Oft ein Quell der Freude während der Wirrungen in der Corona Zeit waren.

Ich bedanke mich bei meiner Tochter, allein dafür das sie zu mir gekommen ist und mich so vieles lehrt.

Ich bedanke mich bei meinen Hunden, die mir täglich Freude, treue und bedingungslose Liebe zeigen.

Und ich verbeuge mich vor meiner Stute Stelpa, die mir seit drei Jahren mein Innerstes offenbart und mich davor schützt in den Strudel von spirituellem Stolz und Verwirrungen zu geraten.

Täglich fordert sich ich heraus in meine Mitte, meine Kraft und Authentizität zu kommen.

Durch sie und meine Tochter wagte ich den Sprung von der Großstadt in die Natur die mich täglich bereichert, nährt und zur Ruhe bringt.

Durch sie lernte ich mich selber besser kennen und wuchs über mich hinaus.

Durch sie kam ich mit der wundervollen Methode des Raidho in Berührung die mein Leben nun täglich bereichert.

Ich verneige mich und lächle.

AMEN