

# Abschlussarbeit zur Raidho-Anwenderin

## Gufler Christiane

- InnerFitness/Infit Prana Trainerin
- Arbeiten am Medizinrad
- Schamanische Trommelreisen
- Couè Trainerin
- Vitalmasseurin



Wie kam ich zu Raidho:

Bei einem Gespräch mit meiner Freundin erzählte sie von einer Frau die am Gardasee mit Pferden arbeitet und auch Ausbildungen macht. Meine Freundin hat selbst 2 Ponys und war interessiert sich dort anzumelden. Sie fragte mich dann, ob ich nicht mitkommen möchte.

Da ich selbst kein Pferd besitze fand ich es uninteressant mich dort anzumelden, obwohl man auch ohne Pferd teilnehmen kann. Aus Neugier schaute ich mir die Raidho-Homepage an und war ganz überrascht wie Alexandra arbeitet.

Durch meine Ausbildung als Innerfitness- Prana Trainerin kenne ich mich bereits mit Chakras aus und fand es sehr interessant, dass auch bei Raidho die Ausbildung in 7 Modulen (nach den 7 Chakras) aufgebaut ist. Zudem konnte ich einen großen Zusammenhang erkennen mit der Arbeit am Medizinrad (schamanisch). Alexandra arbeitet sogar mit der Trommel. Ich war begeistert. Dass es sowas gibt, konnte ich kaum glauben. So entschloss ich mich doch, mich anzumelden.

Zuerst um mir das 1. Modul anzuschauen.... Doch zum Schluss wurden es doch alle sieben Module.... Und jedes Mal wurde es interessanter, bei jedem Modul habe ich positive Veränderungen an mir selbst und in der Gruppe wahrgenommen.

Kurz zu mir:

Schon mein ganzes Leben habe ich auf Bauernhöfen verbracht. Wir hatten Kühe, Schafe, Ziegen, Hühner, Kaninchen, Katzen, Hunde und noch andere Tiere, aber Pferde waren nie dabei. Wenn ich dann mal irgendwo in die Nähe eines Pferdes kam, hatte ich einen riesigen Respekt vor den Tieren. Mir wurde beigebracht von den Pferden genügend Abstand zu halten, weil „die schlagen aus“.

Als ich dann das erste Mal bei Alexandra und bei ihren Pferden war ging es mir genauso. Ich hatte ein ganz mulmiges Gefühl zwischen den Tieren und doch hatten sie etwas so faszinierendes an sich was man nicht beschreiben kann. Während der Arbeit mit den Pferden verlor ich immer mehr dieses „ungute“ Gefühl, ganz im Gegenteil: Ich begann zu verstehen, dass es an mir liegt wie sich das Pferd verhält.

So ist es auch in unserem Leben. Es liegt an uns, wie wir unser Leben leben. Einfach gigantisch wie sich das Pferd als Spiegel unseres Selbst zeigt. Bei keinem anderen Tier konnte ich das bisher so erkennen.

Sind wir in der Lage im Augenblick, im Hier und Jetzt zu leben, so können wir klar denken was wir wollen und können nach Gefühl handeln. Schweifen wir ab und sind beschäftigt mit all den Dingen die uns nicht präsent sein lassen, dann wird auch das Pferd uns aus unserer Mitte holen und unseren Platz einnehmen (im Leben sind es dann eben andere Menschen von denen wir „gelebt werden“).

Meine Arbeit:

Da wir erst kürzlich umgezogen sind und ich noch nicht im Besitz eines Pferdes bin, integriere ich die Raidho-Methode in meiner bisherigen Arbeit. Ich gebe den Menschen durch Meditation und Berührung die Möglichkeit, sich selbst besser zu spüren. Dazu wende ich verschiedene Atemtechniken an und führe unter anderem die Chakra-Energiemassage durch. Bei dieser Massage wirkt man mit der Heilkraft der Hände auf die betroffenen Chakras ein. Diese Form der Massage stammt ursprünglich aus Indien und ist eine Form der Pranaheilung (Prana=Lebensenergie).

*Man kann den Menschen nichts beibringen.*

*Man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.*

Galileo Galilei

Je bewusster und lebendiger wir uns innerhalb unseres Körpers wahrnehmen, je mehr wir unser wertvollstes Haus in jeden Winkel bewohnen, desto bewusster und intensiver erleben wir auch unsere Umgebung. Durch achtsames Atmen sind wir automatisch schon im jetzigen Moment. Sind wir mit unserer Gedankenflut beschäftigt, können wir auch nicht unseren Atem beobachten.

### **Die 7 Chakras (Haupt-Energie-Zentren des Körpers)**



Durch die Arbeit mit den Chakras wird das gesamte Energiesystem des Körpers verbessert. Es ist eine ganzheitliche Methode, bei der Krankheiten und Blockaden erkannt und aufgelöst werden. Die Stoffwechselprozesse werden angeregt (Entgiftung) und Organe und Zellen werden mit heilender Energie versorgt. Chakras sind aber nicht nur Energie-, sondern auch Bewusstseinszentren. Wenn Blockaden gelöst werden, entsteht geistige Klarheit, eigene Ziele werden leichter erkannt und verwirklicht und das Wesentliche ist leichter vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

#### Das erste Chakra (Wurzelchakra)

Es liegt an der Basis der Wirbelsäule. Das Wurzelchakra entspricht dem Element **Erde**. Seine Sinnesfunktion ist das Riechen (Nase). Es wird in Verbindung gebracht mit Urvertrauen, Beziehung zur Erde (Verwurzelung) und zur materiellen Welt. Seine Farbe ist ein feuriges Rot.

### Das zweite Chakra (Sakralchakra)

Es liegt etwa vier Fingerbreit unterhalb des Nabels. Es wird dem Element **Wasser** und der Sinnesfunktion des Schmeckens (Mund) zugeordnet. Seine Farbe ist ein leuchtendes orange. Lebensthema ist hier Geduld, mit dem Leben fließen, Sinnlichkeit, Erotik, Begeisterung und Kreativität.

### Das dritte Chakra (Solarplexus)

Es liegt etwa zwei Fingerbreit oberhalb des Nabels. Es ist dem Element **Feuer** zugeordnet. Sinnesfunktion ist das Sehen (Augen). In diesem Energiezentrum geht es um die Entfaltung der Persönlichkeit und die Verarbeitung von Emotionen, um Einfluss und Macht, um das Bewusstsein von Kraft und Fülle und um das Erlangen einer Weisheit, die aus unmittelbarer Erfahrung hervorgeht. Wir brauchen eine klare Vorstellung was wir vom Leben wollen, damit wir auch wissen in welche Richtung wir gehen sollen. Genauso ist es beim Pferd. Wenn wir nicht wissen in welche Richtung wir gehen wollen, kann das Pferd auch nicht dem Weg folgen.

In diesem Chakra wird auch an der „Power Position“ gearbeitet, d.h. unsere Haltung ist aufrecht. Wenn sich alles (denken, wollen, fühlen, handeln) in Harmonie miteinander befindet, dann kann man auch im Außen diese Energie erkennen (Haltung).

### Das vierte Chakra (Herzchakra)

Es befindet sich unmittelbar an der Mitte des Brustbeins und wird dem Element **Luft** zugeordnet. Die Sinnesfunktion ist der Tastsinn über unser größtes Organ, der Haut. Seine Farbe ist grün. Lebensthema in diesem Energiezentrum ist die Entfaltung der Herzqualitäten, Liebe, Mitgefühl (aus dem Herzen denken, hören, sprechen, handeln).

*Das Herz des Menschen ist ein Heiligtum.  
In seiner Mitte befindet sich ein kleiner Raum,  
in dem das große Geheimnis wohnt.  
Um diese Mitte des Herzens zu erleben,  
müsst ihr in der Art und Weise leben,  
wie das große Geheimnis uns gelehrt hat.  
Der Mensch, der offenen Herzens ist,  
trägt die Welt und all sein Wissen in der Mitte des Herzens.*

### Das fünfte Chakra (Halschakra)

Es liegt zwischen Halsgrube und Kehlkopf. Es wird dem Element Äther zugeordnet. Seine Sinnesfunktion entspricht dem Hören über unsere Sinnesorgane, den Ohren. Seine Farbe ist hellblau. Lebensaufgabe in diesem Chakra ist die Kommunikation (Wahrheit), Offenheit, Weite, Unabhängigkeit. Es erfordert größte Gelöstheit wenn man mit anderen spricht.

Unsere Sprache und Wortwahl sind der hörbare Beweis, mit welcher Bewusstheit, Achtsamkeit und Wertschätzung wir dem Schöpfer in und durch uns erlauben, sich auszudrücken und mitzuteilen. Unsere Worte zeigen, welche Einstellung wir uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber haben.

### Das sechste Chakra (Stirnchakra)

Das dritte Auge befindet sich einen Fingerbreit über der Nasenwurzel. Diesem Chakra werden alle Sinne zugeordnet, auch übersinnliche Wahrnehmungen. Hier werden auch die intuitiven Kräfte angeregt. Dazu müssen alle anderen Chakren frei sein. Seine Farbe ist indigoblau. Lebensthema ist: Intuition, Geisteskraft, Willensprojektion.

### Das siebte Chakra (Kronenchakra)

Es liegt in der Mitte des oberen Kopfes, dort wo sich bei einem Säugling die Fontanelle befindet. Seine Farbe ist violett. Lebensthema ist höchste Erkenntnis durch direkte innere Schau. Vereinigung mit dem universalen Bewusstsein. Frei von allen Konditionierungen. Zeit hat in diesem Bereich keinen Wert mehr.

Jedes Energiezentrum ist gleich wichtig!

In unserem menschlichen Körper mit allen seinen Zellen schlummert das Urwissen, die gesamte Weisheit des Kosmos.



## Die Chakra-Energiemassage

Ich beginne mit dem Klienten im Zentrum eines Kreises (Medizinrades) die Übung des Ich bin Ich (I-A-O). Ich erkläre, dass er im Zentrum seines eigenen Lebens steht. Er ist verwurzelt mit der Erde und er ist verbunden mit dem Himmel. Alles was nicht zu ihm gehört, alles was er nicht benötigt, wird über die Atmung in die Wurzeln geleitet und in der Erde transformiert. In der Einatmung tanken wir wieder neue Energien, die wir aus der Erde und dem Himmel in uns aufnehmen. Er selbst entscheidet, wer und was in seinem Kreis eintreten darf und wer nicht.

Ich erkläre ihm, dass wenn er in seinem Leben, in seiner Mitte, nicht richtig präsent ist, ein anderer den Platz in der Mitte einnimmt (bei den Pferden wird man von seinem Platz verdrängt, wenn man nicht richtig verwurzelt ist).



Ein wichtiges Hilfsmittel um den Klienten besser in die Verwurzelung, in das Hier und Jetzt zu bringen ist meine schamanische Trommel. Auch sie ist rund und symbolisiert die Erde. Ihr Klang reinigt den gesamten Energiekörper (Aura) und bringt jede Zelle wieder in ihre Ursprungskraft zurück (heilt). Der gleichmäßige Takt verbindet unser Herz mit Mutter Erde und mit dem Kosmos. Wir können uns wieder erinnern wer wir wirklich sind.



Nach dieser Reinigung und Verwurzelung legt sich der Klient auf meine Massageliege und ich beginne mit der eigentlichen Chakra-Energiemassage.

Diese Massage ist eine sehr sanfte Form der Berührung, bei der die Heilkraft der Hände die zentrale Rolle spielt. Durch das Auflegen der Hände an den jeweiligen Chakras wird durch sanfte Berührung die eigene Heilkraft des Klienten angeregt. Um diese Wirkung zu verstärken, wird die Atmung etwas vertieft, gleichzeitig werden die Farben visualisiert, die dem jeweiligen Chakra entsprechen. Ich erspüre intuitiv wo Energien nicht richtig fließen und helfe dem Klienten an diesen Stellen die „Hindernisse“ zu entfernen. Auch Emotionen dürfen sein. Fühlen ist erfahren.

Solange wir es nicht erfahren haben, sind es nichts als Worte. Doch wenn wir die Erfahrung gemacht haben, werden Worte überflüssig. Ich kann jemanden tausendmal von z.B. Freude erzählen, dann sind es für ihn nur leere Worte. Erst sobald wir Freude selbst gefühlt hat, können wir uns weiter entfalten.

## **Dank**

Ein großer Dank gilt allen die mich auf diesen Weg begleitet und unterstützt haben. So war es mir erst möglich, diese Ausbildung zu absolvieren. Ein besonderer Dank gilt Alexandra mit ihren Pferden. Durch ihre Unterstützung durfte ich viele neue Erfahrungen sammeln und kann diese nun anderen Menschen weitergeben.

Ein Dank auch meinen Kindern. Durch sie lerne ich immer wieder, wie wichtig auch die kleinen unscheinbaren Dinge im Leben sind. Sie sind es auch, die mich immer wieder in Kontakt mit Pferden bringen.

