

ANN MARIE CHIASSON

ENERGIE HEILUNG

Die Kräfte des Energiekörpers
wahrnehmen, harmonisieren, nutzen

Mit einem Vorwort
von Dr. Andrew Weil

Aus dem Englischen übersetzt
von Marion Zerbst

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Andrew Weil	13
Einführung	
Gesundheit und Heilung im 21. Jahrhundert: Eine Zeit großer Veränderungen	17
Kapitel 1	
Grundlagen der Energieheilung	25
Der Energiekörper	29
Krankheiten, Verletzungen und der Energiekörper	39
Was ist Heilung?	43
Energieblockaden oder -ungleichgewichte und wie man sie beseitigt	47
Die Energie zum Fließen bringen	51
Was die Energieheilung bringt	53
Der Körper strebt immer nach Selbstheilung	55
Der Körper als Lehrer	57
Heilung im zeitlichen Rhythmus des Energiekörpers	60
Energieheilung und chronische Schmerzen	62

Kapitel 2	
In Verbindung mit dem Einheitlichen Energiefeld und dem Schamanischen Feld	67
Schamanismus und das Schamanische Feld	68
Die Auswirkungen der Kontaktaufnahme mit dem Schamanischen Feld	78
Die Verbindung wiederherstellen	85
Die Rolle von Kultur und Tradition bei der Kontaktaufnahme mit den Feldern	89
Kapitel 3	
Der erste Schritt: Durch Bewegungsübungen Energie zum Fließen bringen, erden und empfangen	95
Neue Energie aufladen	96
Erdung	97
<i>Zehenklopfen</i>	101
<i>Ganzkörperklopfen</i>	107
<i>Knochenschütteln</i>	114
Kapitel 4	
Das Herzzentrum und die Kunst des <i>Sacred Touch</i>	119
Tiefer in die überpersönliche Natur des Herzzentrums eintauchen	121
Herzensenergie	124
Die vier Eigenschaften des Herzzentrums	128
<i>Herzzentrumsmeditation</i>	134
Tägliches Üben	139
<i>Sacred Touch</i>	141

Kapitel 5

Energie wahrnehmen und zum Fließen bringen	145
<i>Initiation der Hände in die Energiearbeit</i>	148
<i>Energie zwischen den Händen spüren</i>	151
<i>Die Hände von Energie reinigen</i>	152
<i>Das Energiefeld abtasten</i>	153
Energie durch Aufmerksamkeit und Bewusstsein zum Fließen bringen	156
<i>Bauchatmung</i>	159
<i>Wurzelchakra-Atmung</i>	163
<i>Kreisatmung</i>	167
<i>Energetische Ganzkörperverbindung</i>	170
Werkzeuge, mit denen man Energie zum Fließen bringen kann	178

Kapitel 6

Gleichgewicht, energetische Ausrichtung und Körperweisheit	181
<i>Primärbewusstseinsübung</i>	188
<i>Mehrere Bewusstseinsperspektiven gleichzeitig einnehmen</i>	191
<i>Die Körperreaktion erwecken</i>	194
Energiebewegung und die Chakras	202
<i>Chakra-Meditation</i>	206
<i>Freie Energiebewegungsübung</i>	213

Kapitel 7

Unsere Energiezentren: Gezielte Techniken, um Energie in Fluss zu bringen	217
<i>Klopfen an der Rückseite des Herzens</i>	218
<i>Füßeklopfen</i>	221
<i>Kreuzbeinklopfen</i>	223
<i>Leberfluss</i>	226
<i>Klopfen am hohen Herzen</i>	229
<i>Kieferübung</i>	231
<i>Zusätzliche Kieferübung</i>	235
<i>Augenübung</i>	237
<i>Klopfen am Hinterkopf</i>	239
<i>Fluss durch die heiligen Tore</i>	242
<i>Zurückgeben</i>	244
<i>Ruheposition vor dem Einschlafen</i>	246

Kapitel 8

Empfänglichkeit	249
Unser dynamisches, vielschichtiges Energiefeld	251
Jede Schicht enthält andere energetische Informationen	257
Das Energiefeld lesen lernen	259
»Ja«, »Nein« und »Wow«	261
Ganzkörperwahrnehmung	263
Mit der Erde in Kontakt treten	267
Vergebung	270
Metta-Meditation	271

Kapitel 9	
Präsenz und inneres Erwachen	275
Präsenz: In Verbindung mit dem energetischen	
Bewusstseinsfeld	277
Präsenz erleben	283
<i>Unscharfes Sehen</i>	287
<i>Fokussieren, öffnen, geschehen lassen</i>	291
Inneres Erwachen	293
Kapitel 10	
Energietechniken für bestimmte Beschwerden	
und schulmedizinische Diagnosen	297
Energieheilung und Schulmedizin ergänzen sich	305
Energetische Praktiken gegen Schmerzen	310
Energieheilungspraktiken	
für bestimmte Probleme und Erkrankungen	321
Energieheilungstechniken für Kinder	337
Zum Schluss	
Eine letzte Geschichte	339
Dank	343
Über die Autorin	344
Verzeichnis der Energieübungen	345
Anmerkungen und Literaturhinweise	347