

Frische Energien für die Chakren

Tibetan Pulsing mit Elvira Schneider

Fresh Juice« oder »Spiritualität beginnt im Becken« war das Thema der dreitägigen »Tibetan Pulsing«-Gruppe mit Elvira Schneider in Köln. Tibetan Pulsing ist eine meditative Körperarbeit, die im Rhythmus des Pulsschlages arbeitet und die Selbstheilungskräfte des Menschen regeneriert. Psychische und auch aktuelle oder chronische körperliche Beschwerden können so aufgelöst und geheilt werden. Um sich auf diese Arbeit einzulassen, bedarf es Offenheit für Körperkontakt mit anderen, einem meist erst einmal »fremden« Menschen: Sehr nahen, intensiven und auch schon mal ungewöhnlichen Körperkontakt.

Nach einer üblen Angina war ich noch angeschlagen und konnte frische Energie für meine Chakren sehr gut gebrauchen. Der



»Das Auge – die 24 Organe«

Zeitpunkt war perfekt, und ich freute mich auf die drei Tage im Kreise von zehn weiteren Teilnehmern, zwei Assistenten und Elvira als Seminarleiterin. Freitagvormittag um 10 Uhr ging es los. Nach einer kurzen Meditation begrüßten wir uns mit Namen und unseren Wünschen für diese Gruppe. Elvira gab uns eine kurze Einführung in die Körperarbeit und zeigte dann mit ihren Assistenten die Positionen fürs »Pulsen«. Wir teilten uns dann in Zweier-Gruppen auf und begannen mit dem Steißbein. Nach kurzer Absprache mit dem Partner legte sich der Empfangende auf den Bauch, und der Gebende positionierte seine Füße wie vorher gezeigt und legte sich selbst auch auf die Matte. Mit den Händen umschlossen wir die Knöchel der jeweiligen Partner, damit die Energie durch alle wichtigen Punkte des Körpers fließen konnte. Dann ging es im Takt zur Musik los: Aktivitäts- und Ruhephasen im Wechsel, gefolgt von einer langen Entspannungsphase, bis wir schließlich die Positionen tauschten. Eine Session pro Chakra dauerte ca. eineinhalb bis zwei Stunden, während derer es immer einen Wechsel zwischen Empfangendem und Gebendem gab. Am Ende des ersten Tages waren wir alle sehr überrascht von unserer eigenen Offenheit und dem Wohlbehagen der körperlichen Nähe.

In den folgenden Tagen pulsten wir dann mal in Zweier-, Dreier- und auch Achter-Gruppen die Fortpflanzungsorgane, das Hara, die Zunge und zum Abschluss das Herz, so dass die Energieströme wieder in ihrer ganzen Kraft durch uns fließen konnten. Jeder einzelne von uns erlebte die unterschiedlichen Sessions ganz anders. Ich persönlich sehe immer wunderbare Farbenspiele. Durch frühere Einzelsitzungen

bei Elvira hatte ich einen Großteil meines alten Schmerzes schon verabschiedet, und so war genügend Raum in mir, den ich bis zum Rand mit neuer Energie füllen konnte. Nach den drei Tagen war meine Angina komplett auskuriert, und ich fühlte mich so gesund und fit wie lange nicht mehr. Andere begegneten und stellten sich in dieser Gruppe ihren aufkommenden Schmerzen und wurden von Elvira behutsam und liebevoll aufgefangen. Es war ein wunderbares Erlebnis, ein Teil dieser Energie zu sein, die durch uns alle floss, um alte Blockaden und Erlebnisse zu lösen und gehen zu lassen. Die Offenheit der zehn Teilnehmer, sich ihren aufkommenden Gefühlen zu stellen, war bewundernswert. Tränen und Lachen wechselten sich ab, und keiner von uns konnte oder wollte sich dieser harmonischen Energie entziehen. In Gedanken an unseren letzten, unvergesslichen Körperkontakt bekomme ich sofort wieder eine »Ganzkörper-Gänsehaut«, und das energiegeladene, befreiende Lachen krabbelte schon wieder meine Kehle hoch...

Fazit: Wer sich auf dieses Erlebnis einlassen kann, wird mit tiefen Einblicken in sich selbst beschenkt, kann Schmerz und eingefahrene Strukturen verabschieden und geht »erleichtert« mit frischer Energie in sein Leben zurück.

Cornelia Stemberger, Jg. 1967, ist z.Zt. im Pressevertrieb tätig und seit über sechs Monaten mit Tibetan Pulsing auf einem neuen Weg ihrer Spiritualität. Sie lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Köln und ist dabei, für die connection eine Regionalstelle Köln/Rheinland aufzubauen.

Auf einen Blick:

Leitung:	Elvira Schneider
Kosten:	230 €
Dauer:	3 Tage
Ort:	Gemeinschaftspraxis, Brüsseler Str. 31, 50674 Köln
Kontakt:	Elvira Schneider Telefon: +49 (0) 221 - 573 98 97 info@heilpraxis-schneider.de, www.heilpraxisschneider.de

Seminarort:	☆☆☆
Organisation:	☆☆☆☆☆
Preiswürdigkeit:	☆☆☆☆☆
Seminarziel:	☆☆☆☆☆
Seminarleitung:	☆☆☆☆☆
Didaktik:	☆☆☆☆☆



»Fresh Juice« im Rhythmus des Pulsschlages

Das bedeuten die Sterne: hervorragend ☆☆☆☆☆ sehr gut ☆☆☆☆ gut ☆☆☆ lau ☆☆ enttäuschend ☆