

# Regulation / Integration

„Du darfst dich entspannen. Du bist sicher.“

## □ 1. Wurzelchakra – „Ich bin getragen.“

**Lage:** Beckenboden, Steißbein

**Vagus-Verbindung:** über tiefe Atmung → Beckenboden aktiviert parasympathisches System

**Integration:**

**Berührung:** Beide Hände auf den Unterbauch oder Gesäßansatz legen

**Atmung:** Langsam tief ins Becken atmen – ausatmen durch leicht geöffneten Mund

**Bewegung:** Leichtes Wippen des Beckens – wie beim Sitzen auf einem Stuhl → Vor und zurück (ganz sanft, 2–3 cm)

**Ton:** „Mmmmm“ oder tiefes „Ohhh“ summen

**Feldsatz:**

„Ich bin hier. Ich werde gehalten. Ich darf loslassen.“

## □ 2. Sakralchakra – „Ich lasse fließen.“

**Lage:** 2 Finger unter dem Nabel

**Vagus-Verbindung:** über entspannte Bauchdecke & Bewegung des Unterleibs

**Integration:**

**Berührung:** Eine Hand auf das Sakralzentrum, die andere aufs Herz

**Atmung:** Fließender Atem, der Wellenbewegungen spürbar macht

**Bewegung:** Seitliches Wiegen des Beckens (links/rechts) – ganz weich, wie beim Tanz

**Ton:** „Aahh“ – weich, fließend, klangvoll

**Feldsatz:**

„Ich lasse mich berühren. Ich fließe mit dem Leben.“

## □ 3. Solarplexus – „Ich stehe in meiner Kraft.“

**Lage:** Oberbauch, zwischen Nabel und Brust

**Vagus-Verbindung:** über Zwerchfell – lange Ausatmung stimuliert Vagus über den Atembogen

**Integration:**

**Berührung:** Eine oder beide Hände auf den Solarplexus

**Atmung:** Lang ausatmen mit leichtem Druck im Bauch

**Bewegung:** Leichtes Kreisen des Oberkörpers – klein, rund, weich

**Ton:** „Huuu“ – wie ein Windhauch beim Ausatmen

**Feldsatz:**

„Ich darf Raum einnehmen. Ich handle aus meiner Mitte.“

## □ 4. Herzchakra – „Ich öffne mich.“

**Lage:** Mitte Brust

**Vagus-Verbindung:** direkt über den Vagusnerv im Brustbereich, Herzrhythmus ist Vagus-reguliert

**Integration:**

**Berührung:** Eine Hand auf Herz, andere auf Solarplexus oder Stirn

**Atmung:** Sanft, wie ein inneres Seufzen

**Bewegung:** Winziges Vor-Zurück-Wiegen des Brustkorbs (Herzraum „atmet“)

**Ton:** „Ahhh“ – geöffnet, weich, vielleicht mit Tränen

**Feldsatz:**

„Ich bin offen. Ich liebe. Ich werde geliebt.“

## □ 5. Kehlkopfchakra – „Ich spreche meine Wahrheit.“

**Lage:** Kehlkopf, Hals

**Vagus-Verbindung:** direkter Kontakt zum Vagus über Stimmbänder & Rachen

**Integration:**

**Berührung:** Finger sanft auf Kehlkopf oder Nackenansatz

**Atmung:** Atme und lasse einen Ton beim Ausatmen mitschwingen

**Bewegung:** Winziges Nicken – Vor und zurück, als würdest du „Ja“ sagen

**Ton:** Summen von „Mmm“ oder „Ehh“ – leicht vibrierend

**Feldsatz:**

„Ich darf sprechen. Ich darf still sein. Meine Wahrheit ist sanft.“

## □ 6. Stirnchakra – „Ich sehe.“

**Lage:** Mitte der Stirn

**Vagus-Verbindung:** indirekt – über tiefe Entspannung → Zugriff auf inneres Sehen

**Integration:**

**Berührung:** Finger oder Hand auf Stirn legen, zweite auf Herz oder Nacken

**Atmung:** Sanft durch die Nase – lasse die Gedanken wie Wolken ziehen

**Bewegung:** Winzige Kreisbewegung mit dem Kopf – als würdest du etwas mit der Stirn zeichnen

**Ton:** „Nnnn“ oder stilles inneres Singen

**Feldsatz:**

„Ich sehe klar – auch im Dunkeln.“

## □ 7. Kronenchakra – „Ich bin verbunden.“

**Lage:** Scheitelpunkt des Kopfes

**Vagus-Verbindung:** über tiefe innere Ruhe → transpersonale Regulation

**Integration:**

**Berührung:** Hand über dem Scheitel schweben lassen oder leicht aufliegen

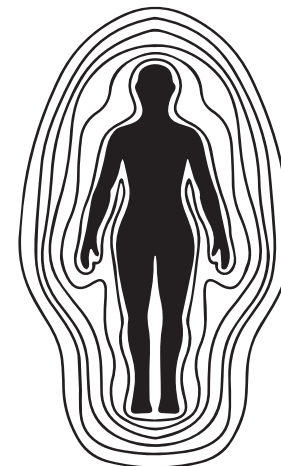
**Atmung:** Atem beobachten – nicht führen

**Bewegung:** Kein Wippen – stattdessen absolute Stille oder ein sanftes Heben/Senken der Wirbelsäule beim Atmen

**Ton:** Stille. Oder ein fast tonloses „Om“

**Feldsatz:**

„Ich bin. Ich bin geführt. Ich bin das Feld.“





## Der Vagusnerv & die Chakras

### Die 7 Hauptchakras – Bedeutung und Lage

#### 1. Wurzelchakra (Muladhara)

- Lage: am Beckenboden, zwischen Anus und Genitalien
- Bedeutung: Urvertrauen, Erdung, Überleben, Zugehörigkeit
- Feld: *"Ich bin hier. Ich habe ein Recht zu sein."*

#### 2. Sakralchakra (Svadhithana)

- Lage: etwa eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels
- Bedeutung: Lebensfluss, Kreativität, sinnliche Verbindung
- Feld: *"Ich fühle. Ich lasse mich vom Leben berühren."*

#### 3. Solarplexuschakra (Manipura)

- Lage: Oberbauch, zwischen Nabel und Brustbein
- Bedeutung: Wille, Kraft, Selbstwert
- Feld: *"Ich kann. Ich darf mich entfalten."*

#### 4. Herzchakra (Anahata)

- Lage: Mitte der Brust, hinter dem Brustbein
- Bedeutung: Liebe, Mitgefühl, Verbundenheit
- Feld: *"Ich liebe. Ich bin offen."*

#### 5. Kehlichakra (Vishuddha)

- Lage: Halsbereich, Kehlkopf
- Bedeutung: Ausdruck, Wahrheit, Kommunikation
- Feld: *"Ich spreche meine Wahrheit. Ich höre die Wahrheit."*

#### 6. Stirnchakra (Ajna)

- Lage: Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen ("Drittes Auge")
- Bedeutung: Intuition, Erkenntnis, inneres Sehen
- Feld: *"Ich sehe klar. Ich vertraue meiner inneren Stimme."*

#### 7. Kronenchakra (Sahasrara)

- Lage: Scheitelpunkt des Kopfes
- Bedeutung: Anbindung an das Ganze, transpersonales Gewahrsein
- Feld: *"Ich bin Eins mit allem. Ich bin geführt."*

#### Tiefe Wahrheit:

Diese Chakras sind keine „Dinge“.

Sie sind **Tore**.

Schwingende Räume.

Jeder Atemzug, jede Erfahrung öffnet oder schließt sie – nicht durch Wollen, sondern durch Wahrhaftigkeit.

Wenn der Körper entspannt ist, der Vagusnerv singt und das Feld weit wird, beginnen diese Tore von selbst zu schwingen.

Ohne Technik.

Ohne Kontrolle.

Sie sind wie Blüten:

Sie öffnen sich, wenn sie sich sicher fühlen.

#### □ 1. Wurzelchakra – Ich bin hier.

Spür deinen Kontakt zum Boden.

Becken, Beine, Füße.

Atme tief in den Unterleib.

Nicht mit Kraft – nur mit Vertrauen.

Und frage still:

„Bin ich sicher? Trägt mich die Erde?“

Was antwortet dein Körper?

(Pause. Spüren.)

#### □ 2. Sakralchakra – Ich fühle.

Eine Handbreite unter dem Nabel.

Spüre dort Raum, Weichheit, Fließen.

Erlaube dem Wasser deines Wesens, sich zu regen.

Und frage:

„Was will durch mich fließen, wenn ich nicht kontrolliere?“

(Pause. Vielleicht eine Welle, ein Bild, ein Ziehen.)

#### □ 3. Solarplexus – Ich darf sein, wie ich bin.

Oberhalb des Nabels.

Dort brennt dein inneres Feuer – mal als Glut, mal als Flamme.

Spüre, ob es gerade hell ist – oder bedeckt.

Und frage:

„Darf ich meine Kraft zeigen – ohne Angst?“

(Pause. Spüre Hitze, Enge, Weite oder Klarheit.)

#### □ 4. Herzchakra – Ich liebe.

Mitten in der Brust.

Nicht das Herz denken – sondern fühlen.

Leg, wenn du magst, deine Hand dort hin.

Und lausche:

„Was will mein Herz gerade sagen – ohne Worte?“

(Pause. Vielleicht ein Kribbeln. Vielleicht ein Schmerz. Alles ist willkommen.)

#### □ 5. Kehlichakra – Ich spreche meine Wahrheit.

Spür deinen Hals. Den Raum hinter der Kehle.

Nicht sprechen. Nur hören.

Und frage:

„Was in mir möchte gehört werden – auch wenn ich es nie gesagt habe?“

(Pause. Vielleicht taucht eine Erinnerung auf. Oder nur ein Kloß. Sei still mit ihm.)

#### □ 6. Stirnchakra – Ich sehe.

Zwischen deinen Augenbrauen.

Nicht nach außen sehen. Sondern nach innen.

Stell dir vor, dein inneres Auge öffnet sich.

Und frage:

„Was sehe ich, wenn ich nichts mehr suche?“

(Pause. Es muss kein Bild kommen. Vielleicht nur Klarheit, Dunkelheit, Ruhe.)

#### □ 7. Kronenchakra – Ich bin.

Oben am Scheitel.

Stell dir vor, dein Scheitel öffnet sich wie eine Blüte.

Nicht nach oben greifen. Nur öffnen.

Und frage still:

„Bin ich verbunden, auch wenn ich allein bin?“

(Pause. Vielleicht ein Strömen. Ein Weiten. Oder einfach Stille.)

### ✦ Anwendung:

#### Handauflegen mit Atem (Beruhigung & Zentrierung)

Beispiel: Du legst die rechte Hand auf dein Herzchakra.

Dann atmest du tief durch die Nase ein –

und langsam durch den Mund aus (z. B. 6 Sekunden).

Bei jedem Ausatmen entspannst du dein Gesicht, deinen Kiefer.

→ So aktivierst du den Vagusnerv.

→ Und öffnest gleichzeitig das Chakra für Integration.

**Feldsatz dazu (leise gedacht oder gesprochen):**

*„Ich atme. Ich bin. Ich bin sicher.“*

#### Summen oder Tönen (Vagus-Vibration & Chakraklang)

Der Vagusnerv reagiert stark auf Schwingung.

Töne wie Mmm, Ooo, Aah, Huu vibrieren im Körper.

Wenn du diese Töne über einem Chakra summst –

reagiert der Vagus über den Kehlkopf (Nervverlauf)

und entspannt das autonome System.

**Beispiel:**

– Lege die Hand auf dein Solarplexuschakra

– Summe leise: Mmmmm beim Ausatmen

– Spüre, wie Wärme oder Kribbeln kommt

#### Vagusgriff & Chakrafeld (tiefe Regulation)

Der sog. **"Vagusgriff"** (z. B. sanfter Druck auf den Halsansatz seitlich, dort wo der Puls fühlbar ist)

kombiniert mit Berührung eines Chakras (z. B. Stirn oder Herz)

kann Spannungen direkt beruhigen.

**Ablauf:**

– Linke Hand sanft auf den Herzraum

– Rechte Hand leicht an den seitlichen Hals (unterhalb des Ohrs)

– Atmen, summen oder einfach still spüren (2 Minuten reichen)

→ Dies reguliert Vagus + Herzfeld gleichzeitig.

#### Integration mit Bewegung (Vagusfluss & Chakraöffnung)

Llewelyn beschreibt auch sanfte Bewegungen wie Schaukeln, Wiegen, die mit bewusster Berührung kombiniert werden.

**Beispiel:**

– Lege beide Hände auf den Unterbauch (Sakralchakra)

– Wiege den Oberkörper ganz leicht vor und zurück

– Atme rhythmisch, wie Wellen

→ Das beruhigt nicht nur dein System,

sondern gibt dem Chakra Raum, sich zu regulieren.

### ✦ Archetypischer Hintergrund

Jedes Chakra trägt eine archetypische Kraft in sich:

– **Wurzel:** Der Überlebende / Die Erde

– **Sakral:** Der Liebende / Die Empfängliche

– **Solarplexus:** Der Krieger / Die Kämpferin

– **Herz:** Die Mutter / Der Verbundene

– **Hals:** Der Weise / Die Stimme

– **Stirn:** Der Seher / Die Innensicht

– **Krone:** Der Raum / Die Stille

Wenn du also mit einem Chakra arbeitest,

berührst du nicht nur Energie –

sondern auch eine tiefe, menschliche Kraft in dir.

### ✦ Kurzanleitung für die Praxis

1. Wähle ein Chakra, das gerade ruft.

Spüre, wo im Körper gerade Unruhe, Spannung oder Leere ist.

2. Lege deine Hand dorthin.

Nicht fordernd. Nur präsent.

3. Atme langsam.

Ein durch die Nase – aus durch den Mund.

Lang. Ohne Zwang.

4. Sprich oder denke:

„Ich bin hier. Ich atme. Ich lasse los.“

5. Summe, töne oder sei still.

2–3 Minuten genügen oft.