

Gute Energie für den Frühling

Wohlbefinden. Die Wiener Humanenergetikerinnen und Humanenergetiker haben für jeden Typ die richtige Methode



BOTAMOCHY/STOCK.ADOBE.COM

Die Anwendung von Essenzen, Farben, Düften, Klängen und Aromastoffen ergänzen das Angebot der HumanenergetikerInnen, um die innere Balance wiederzufinden

Die Sinne neu entfalten, den Lebensströmen nachspüren, aufleben: Der Frühling ist eine gute Zeit, sich auf allen Ebenen zu regenerieren. Die Wiener Humanenergetikerinnen und Humanenergetiker können dabei unterstützen: „Wir erkennen neben der körperlichen und der geistigen Ebene eine dritte, feinstoffliche Ebene an, die wir mit verschiedenen Methoden zu stärken versuchen“, erklärt Charly Lechner, Obmann der Fachgruppe persönliche Dienstleister und Berufsgruppensprecher für die Humanenergetik in der Wirtschaftskammer Wien. „Dazu gehören etwa Craniosakrale Balance, Aroma-Behandlungen und die Arbeit mit Klängen.“

Methoden mit Qualitätsstandard

Für jeden Typ bieten Humanenergetikerinnen und -energetiker eine Methode, die zu den persönlichen Vorlieben passt und Menschen in ihrem aktuellen Lebensgefühl abholt. Und dieses ist nicht immer optimal: Ständig müssen wir funktionieren, unter Zeitdruck und mitunter schwierigen Umständen stets die gleiche Leistung erbringen. Für zwischenmenschliche Momente und das Hineinspüren in uns selbst bleibt oft zu wenig Raum. Darunter leidet die

Lebensqualität, wie Charly Lechner weiß. „Mit humanenergetischen Methoden können wir die Menschen unterstützen – ob als Ergänzung zu medizinischen Behandlungen oder als besondere Momente, die wir uns selbst schenken.“ Ausbildung und Erfahrung sind dabei in der Fachgruppe wichtige Faktoren: Durch die Wirtschaftskammer wurde ein bundesweites Zertifikat zur Qualitätssicherung mit gewerblichen und ethischen Standards eingeführt. Das Zertifikat „Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt“ erleichtert Interessierten die Wahl des Dienstleisters, bei dem sie sich in guten Händen wissen.

Den eigenen Rhythmus wiederfinden

Die diplomierte psychologische Lebensberaterin und Humanenergetikerin Angelika Erz setzt auf Craniosacrale Balance. „Unsere Rückenmarksflüssigkeit schwingt entlang der Wirbelsäule in einem bestimmten Rhythmus“, erklärt sie die Grundlagen der Behandlungsmethode. „Diese Schwingung kann ich am ganzen Körper spüren – und auch, ob diese blockiert ist. Eine solche Blockade kann durch einen Unfall entstehen, aber auch durch emotionale Belastung, Stress oder Erschöpfung.“ Mit einer entsprechenden

Ausbildung könne man diesen Rhythmus, den Cranio-Impuls, am Körper wahrnehmen. „Die einen nennen es Meridiane, andere sprechen von Chakren – fast jede Kultur kennt die feinstoffliche Ebene.“ Bei einer Sitzung liegt die Kundin oder der Kunde angezogen auf einer Liege. Mit ihren Händen spürt Angelika Erz nach, wo der von ihr beschriebene Rhythmus unterbrochen oder gehemmt ist. „Das ist ein Impuls, den ich durch leichtes Berühren wahrnehmen und auch anstupsen kann, ähnlich einer Schaukel.“ Damit soll die Selbstregulation des Körpers gesteigert werden. „Die Behandelten fühlen sich gestärkt, kommen zu innerer Ruhe, viele schlafen auch ein.“ Ihre Praxis hat Angelika Erz nicht umsonst „Die Mitte“ genannt. „Denn die kann man wieder finden und danach auch besser abschätzen, was wirklich wichtig ist im Leben, oder wie man mit Krisen besser umgehen kann.“

Die Kraft der Klänge

Mit Wellen, die von außen nach innen wirken, arbeitet die Humanenergetikerin Silvia Pruckner – nämlich mit Schallwellen. Ihre Klangmassagen unterstützen die Menschen darin, eine Tiefenentspannung zu erreichen, die ihnen in der Hektik des Alltags verwehrt bleibt.



Charly Lechner, Berufsgruppensprecher

„Die Klänge und sanfte Vibration spezieller Klangschalen vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit, das als sehr wohltuend empfunden wird“, beschreibt Silvia Pruckner ihre Sitzungen. „Man kommt ganz weit weg und taucht gewissermaßen aus der Zeit ab“. Ihre Kundinnen und Kunden kommen aus verschiedenen Gründen zu ihr – „wegen Verspannungen, wegen Stress oder Ruhelosigkeit.“ Die Klangmassage erfolgt in bequemer Alltagskleidung im Liegen, man wird zusätzlich mit einer Decke zugedeckt – „denn bei entspannenden Behandlungen kühlt der Körper aus.“ Dann werden die Klangschalen am oder neben dem Körper aufgestellt und mittels eines Filzschlägels angeklungen. Bei einer Sitzung kommen mindestens vier Schalen zum Einsatz, deren Klänge und Vibrationen eine beruhigende und harmonisierende Wirkung entwickeln. „Es ist übrigens ein Zustand, in dem man sehr kreativ ist,

man hat danach richtig gute Einfälle“, weiß Silvia Pruckner. Durch die Methode komme man wieder bei sich selber an. „Im Alltagsstress glaubt man zu oft, die falschen Dinge zu brauchen. Die Klangmassage unterstützt also die Rejustierung des Selbst.“

Der Duft der Gelassenheit

Auch Grazyna Latala setzt auf Rejustierung. Sie ist ausgebildete Life Coach sowie diplomierte und ärztlich geprüfte Aroma-Praktikerin. „Ich liebe Menschen und möchte ihnen helfen den Alltag leichter zu bewältigen“, sagt sie. „Ätherische Öle setze ich als Begleiter zur Unterstützung für die emotionale und mentale Gesundheit ein“. Ätherische Öle sind flüchtige Stoffe aus Pflanzen. „Man kann diese direkt einatmen, etwa mit einem Diffusor, oder man gibt einfach einen Tropfen auf die Hände und atmet tief über die Nase ein. Damit erreichen wir das limbische System, einen Gehirnbereich, wo Gefühle wie Angst, Wut, Freude oder Motivation entstehen und gesteuert werden.“ Die pflanzlichen Stoffe der ätherischen Öle können Stimmungen beeinflussen, aber auch körperliche Veränderungen bewirken, besonders bei Bluthochdruck, Schwangerschaft, Allergien,

Epilepsie oder unter Sonneneinwirkung. „Deshalb ist es wichtig, nur mit reinen Ölen und einer erfahrenen Aroma-Praktikerin zu arbeiten“, betont Grazyna Latala. Ebenfalls nur unter Anleitung empfiehlt sie die Verwendung Ätherischer Öle als Nahrungsergänzung. Zur Entgiftung im Frühling setzt sie Öle wie Anis, Ingwer, Thymian, Koriander, Grapefruit und Lemon ein. „Ich unterstütze auch den Immunkraftaufbau, etwa mit Nelke, Weihrauch und Thymian.“ Auch in Bädern, Wickeln und der Körperpflege entfalten die flüchtigen Stoffe ihre Wirkung. In ihrem Online-Shop verkauft Grazyna Latala hochwertige ätherische Öle eines ihr vertrauten Herstellers. „Leider verdünnen viele Hersteller ihre Produkte mit Jojobaöl“, weiß sie. „Aber gerade durch Jojobaöl wird die Anwendung ätherischer Öle beeinträchtigt.“ Solche Hinweise sind für ihre Kundinnen und Kunden natürlich wertvoll. „Stimmt“, lächelt die Aroma-Praktikerin. „Dazu habe ich ja meine Ausbildung gemacht.“ Infos: persoenliche-dienstleister.wien