



anima mea[®]
Energiearbeit Akademie

5 häufige Chakra-Blockaden

und wie du sie auflöst



Über mich

Ich bin Melanie, Gründerin der Animamea Akademie und seit über 15 Jahren mit Herz und Leidenschaft in der Welt der Energiearbeit zu Hause. Was mit meiner eigenen Suche nach innerer Balance begann, wurde zu meiner tiefen Berufung: **Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles energetisches Potenzial zu entfalten.**

Auf meinem Weg habe ich zahlreiche Ausbildungen in vielen Methoden der energetischen Heilung absolviert.

Immer wieder stieß ich jedoch an Grenzen – bis ich begann, meine eigene, ganzheitliche Methode zu entwickeln: **die Matrix Humanenergetik®.**

Sie vereint moderne Energiearbeit mit intuitivem Wissen und lässt sich flexibel und individuell anwenden.

Heute begleite ich mit dieser Methode hunderte Klienten und bilde Energiearbeiter aus.



Meine Ausbildungen

- ▶ Psychologische Beraterin
- ▶ Humanenergetikerin
- ▶ Reiki Großmeisterin und Lehrerin
- ▶ Matrix Quantenheilerin
- ▶ System- und Familienaufstellerin
- ▶ Heilerin der Neuen Zeit
- ▶ Botschafter der Ursprungsfrequenzen
- ▶ Lichtarbeiterin
- ▶ LifeCoach
- ▶ Staatlich anerkannte Erzieherin

Ich leite bei Animamea...

- ▶ MATRIX Humanenergetik®-Ausbildung
- ▶ Quantenheilung-Ausbildung
- ▶ Reiki-Ausbildung
- ▶ Chakra-Healing-Ausbildung
- ▶ Wirbelsäulenaufrichtung Ausbildung
- ▶ Workshop Ursprungsname
- ▶ Workshop Ruhnächte

Ihr Motto

“Hilf mir, es selbst zu tun“

Nach Maria Montessori

Was dich hier erwartet

Dieser Kurs dient dazu dir, **FÜR DICH SELBST**, einige leicht umsetzbare Techniken zur Ausbalancierung deiner Energie zu zeigen. Du kannst somit erste leicht umsetzbare Techniken anwenden und Erfahrungen in verschiedenen Methoden der Energiearbeit sammeln.

Dieser Mini-Kurs ist jedoch **KEINE** Ausbildung in Humanenergetik oder deren Methoden. Eine Ausbildung in **Matrix-Humanenergetik®** und den Methoden **Auraarbeit, Chakra-Healing, Meridianarbeit, Radiästhesie und Quantenheilung** ist weitaus umfangreicher und detaillierter und zeigt dir tiefgreifendere Techniken, die du an deinen Klienten und dir selbst anwenden kannst.

Wenn du mehr über Humanenergetik und deren Methoden wissen möchtest, besuche gerne einen unserer kostenlosen Workshops oder nutze unser telefonisches Infogespräch.

Tue deinem Körper
etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen



Humanenergetik ist eine energetische Anwendung.
Sie ersetzt weder die Diagnose noch die Behandlung durch einen Arzt,
Psychotherapeuten oder andere medizinische Fachpersonen.

Willkommen in der Welt der Energiearbeit!

In unserem Alltag sind wir ständig von Informationen, Verpflichtungen und Emotionen umgeben. Das kann dazu führen, dass unser Energiefluss ins Stocken gerät – wir fühlen uns müde, reizbar oder einfach „ausgebrannt“.

Genau hier setzen die Prinzipien der Humanenergetik an, die unseren Körper, Geist und unsere Seele wieder in Einklang bringen möchten.

Energie-Blockaden zu erkennen und zu lösen, ist ein erster wichtiger Schritt, um dir selbst mehr Lebensfreude und Vitalität zu schenken.

In diesem kompakten E-Book erfährst du, welche fünf Energie-Blockaden am häufigsten auftreten und wie du sie mittels Methoden wie **Auraarbeit**, **Chakra-Healing**, **Meridianarbeit**, **Quantenheilung** und **Radiästhesie** selbst auflösen kannst.

Mach dich bereit, deine Energie neu zu entdecken!



Was sind Energie-Blockaden?

Energie-Blockaden entstehen, wenn der natürliche Energiefluss in unserem System gestört ist – sei es in den **Chakren** (unseren Energiezentren), in den **Meridianen** (Energiebahnen in der Traditionellen Chinesischen Medizin) oder in der **Aura** (das energetische Feld, das uns umgibt).

Solche Blockaden können sich auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar machen: **körperliche Verspannungen, emotionale Unausgeglichenheit oder das Gefühl, „nicht im Fluss“ zu sein.**

Warum ist es so wichtig, diese Blockaden zu lösen?

Weil sie einen dominoartigen Effekt auf dein ganzes Wohlbefinden haben können.

Sind bestimmte Chakren blockiert, kann das zum Beispiel zu **Antriebslosigkeit oder innerer Unruhe** führen.

Sind deine Meridiane gestört, **fühlst du dich womöglich schlapp oder reagierst empfindlicher auf Stress.**

Kurz: Sind deine Energiezentren blockiert, wirkt sich das auf Körper, Geist und Seele aus. Umgekehrt hat eine gelöste, frei fließende Energie positive Effekte auf alle Lebensbereiche.



Die 5 häufigsten Energieblockaden

Im Folgenden stellen wir dir fünf typische Blockaden vor, die häufig auftreten. Du erhältst jeweils Symptome/Anzeichen und konkrete Tipps, wie du sie mithilfe verschiedener Methoden auflösen kannst.

Blockade 1: Die „Erdungs-Blockade“

Symptome/Anzeichen:

- ▶ Gefühl, „den Boden unter den Füßen zu verlieren“
- ▶ Ständige innere Unruhe oder Unsicherheit
- ▶ Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen oder sich zu konzentrieren

Ursache:

Oft ist das Wurzelchakra (Muladhara) aus dem Gleichgewicht. Es steht für unsere Basis, Urvertrauen und Stabilität.

Übung (Chakra-Healing):

- ▶ Finde einen ruhigen Ort und setze dich aufrecht hin, Füße berühren den Boden.
- ▶ Atme tief ein und stelle dir beim Einatmen vor, wie Energie von der Erde über deine Füße in deinen Körper strömt.
- ▶ Visualisiere beim Ausatmen eine rote Energiekugel im Bereich deines Steißbeins (Wurzelchakra). Lasse sie mit jedem Atemzug intensiver und strahlender werden.
- ▶ Abschließen: Spüre bewusst deine Füße auf dem Boden. Bedanke dich mental bei der Erde für ihre Kraft.

Blockade 2: Die „Herz-Blockade“

Symptome/Anzeichen:

- ▶ Innere Leere oder das Gefühl, „nichts mehr fühlen“ zu können
- ▶ Schwierigkeiten, Liebe anzunehmen oder zu geben
- ▶ Häufiger Groll, Verspannungen im Brustbereich

Ursache:

Das **Herzchakra** (Anahata) ist blockiert oder die Energiebahnen um den Brustbereich (z.B. Herzmeridian) sind gestört.

Übung (Meridianarbeit):

- ▶ **Lege deine Hand auf die Mitte deines Brustkorbs** und atme ruhig.
- ▶ **Klopfmassage:** Klopfe mit den Fingern sanft den Bereich um das Brustbein ab, etwa 30 Sekunden lang.
- ▶ **Meridian-Dehnung:** Strecke deine Arme zur Seite, öffne deinen Brustkorb weit und nimm dabei tief Luft.
- ▶ Stelle dir vor, wie ein grünes Licht deinen Brustraum füllt und dich mit Mitgefühl und Liebe umhüllt.

Blockade 3: Die „Selbstwert-Blockade“

Symptome/Anzeichen:

- ▶ Zweifel an den eigenen Fähigkeiten
- ▶ Übermäßige Selbstkritik, Perfektionismus
- ▶ Mangelnde Motivation und Lustlosigkeit

Ursache:

Häufig ist das **Solarplexuschakra** (Manipura) betroffen.
Es steht für Selbstwertgefühl und Willenskraft.

Übung (Quantenheilung):

- ▶ **Ruhige Position einnehmen** (sitzend oder liegend).
- ▶ **Absicht setzen:** Formuliere innerlich eine klare Absicht, z.B. „Ich löse alle Blockaden in meinem Solarplexuschakra und vertraue in meine innere Stärke.“
- ▶ **Zweipunkt-Methode:**
 - Lege eine Hand knapp über das Solarplexus-Chakra (Bereich oberhalb des Bauchnabels).
 - Lege die andere Hand auf dein Herzchakra.
 - Spüre in beide Bereiche hinein und erlaube dir, die Verbindung zu fühlen.
- ▶ **Entspannung zulassen:** Lasse alle auftauchenden Gefühle einfach da sein. Beobachte ohne zu bewerten.
- ▶ **Nachspüren:** Bleibe einige Minuten in dieser Haltung und spüre, wie ein warmes Licht in deiner Körpermitte entsteht.

Blockade 4: Die „Kopf-Blockade“

Symptome/Anzeichen:

- ▶ Rastlose Gedanken, Überanalyse
- ▶ Kopf- oder Nackenschmerzen
- ▶ Schlechter Schlaf, weil „der Kopf nicht abschaltet“

Ursache:

Das **Stirnchakra** (Ajna) oder auch das Kronenchakra (Sahasrara) kann blockiert sein. Die feinstofflichen Energien im Kopfbereich sind nicht im Fluss, was zu Grübeleien führt.

Übung (Radiästhesie):

- ▶ **Pendeln oder Tensor verwenden:** Halte das Pendel/Tensor über deinen Scheitelpunkt (wenn möglich, bitte jemanden, das für dich zu tun).
- ▶ **Beobachte die Schwingung:** Wie bewegt sich das Pendel/Tensor? Kreisförmig, seitlich, gar nicht?
- ▶ **Korrektur:** Visualisiere ein klares, weiß-violettes Licht, das vom Scheitel aus deinen gesamten Kopfbereich füllt und alle energetischen Blockaden „wegspült“.
- ▶ **Überprüfen:** Halte danach erneut das Pendel/Tensor über deinen Scheitelpunkt und beobachte die Veränderung in der Schwingung.

Blockade 5: Die „Kommunikations-Blockade“

Symptome/Anzeichen:

- ▶ Schwierigkeiten, sich klar auszudrücken (mündlich oder schriftlich)
- ▶ Kloß im Hals, Halsbeschwerden
- ▶ Ängste vor Vorträgen oder Gesprächen

Ursache:

Das **Halschakra** (Vishuddha) ist blockiert oder geschwächt. Damit fehlt oft die Freiheit, sich authentisch mitzuteilen.

Übung (Chakra-Healing & Klangarbeit):

- ▶ **Setze dich entspannt aufrecht hin** und atme ein paar Mal tief durch.
- ▶ **Töne oder singe** sanft einen Vokal, z.B. „OM“ oder „AH“, während du dir vorstellst, wie sich ein hellblaues Licht in deinem Halsbereich ausbreitet.
- ▶ Wiederhole das Tönen mehrmals.
Spüre die Vibration in deinem Hals und in deinem Körper.
- ▶ **Nachspüren:** Bemerke, ob sich dein Hals freier anfühlt.

Praktische Checkliste: Erkenne deine Energie-Blockade

Nutze diese kurze Checkliste, um herauszufinden, wo bei dir eine Blockade vorliegen könnte:



Wurzelchakra (Erdungs-Blockade):

Fühlst du dich oft unruhig oder ängstlich?
Hast du das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren?



Herzchakra (Herz-Blockade):

Bist du häufig verschlossen, verspannt im Brustbereich
oder kannst du keine Freude spüren?



Solarplexus (Selbstwert-Blockade):

Hast du Zweifel an dir selbst oder
fehlt dir die Motivation, Neues zu beginnen?



Stirn- und Kronenchakra (Kopf-Blockade):

Lässt dein Gedankenkarussell dich nicht schlafen
oder zur Ruhe kommen?



Halschakra (Kommunikations-Blockade):

Drückt es dir buchstäblich die Sprache weg
oder hast du Probleme, offen zu sprechen?

Wenn du bei einer dieser Fragen häufiger „Ja“ denkst, lohnt es sich, die entsprechende Übung aus diesem E-Book auszuprobieren und deinen Energiefluss gezielt zu verbessern.



Fazit

Energie-Blockaden sind ein natürlicher Teil des Lebens – **sie können durch Stress, emotionale Konflikte oder ungeklärte Situationen entstehen.**

Die gute Nachricht ist: **Du kannst sie aktiv lösen**, indem du dich mit deinem Energiesystem vertraut machst. Mit ein wenig Übung spürst du schnell Verbesserungen in deinem **Wohlbefinden**, deiner **emotionalen Balance** und deiner **geistigen Klarheit**.

Jetzt ist deine Chance, tiefer in die Welt der Humanenergetik einzutauchen.

Wenn du die Übungen aus diesem E-Book regelmäßig anwendest, wirst du spüren, wie deine Energie wieder in Fluss kommt und sich Blockaden auflösen.

Hast du Lust, noch weiterzugehen?

In meinem **kommenden Workshop** erfährst du, wie du systematisch mit **Chakra-Healing, Meridianarbeit, Quantenheilung und Radiästhesie** arbeiten kannst – für dich selbst und vielleicht sogar für andere.

Ausbildung Matrix-Humanenergetik

- ▶ Mittels Radiästhesie analysierst du energetische Felder, um mögliche energetische Ungleichgewichte aufzuspüren
- ▶ Mit der Kombination von 11 energetischen Methoden setzt du Impulse zur Harmonisierung des Energieflusses und förderst das Wohlbefinden
- ▶ Durch moderne Quantenheilmethoden setzt du Impulse im Energiefeld und begleitest bei der Transformation alter Muster und Glaubenssätze

Werde Matrix-Humanenergetikerin und sei die gefragte Expertin mit den zufriedensten Klienten

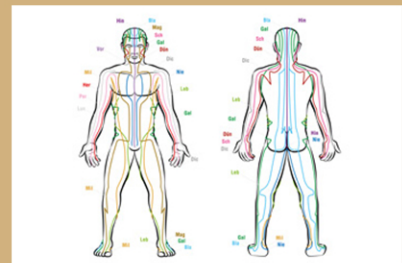
Ein kleiner Einblick in die Hauptbestandteile der Ausbildung



Chakra-Healing



Aura-Arbeit



Meridian-Arbeit



Radiästhesie



Quantenheilung



Energetische Schocks

Online Ausbildung mit 1:1 Mentoring



Weitere Informationen zur Ausbildung:

Mehr erfahren

