

Marianne Uhl

# Chakra Energie Massage



Energiepunkt-Aktivierung der Füße

WINDPFERD

Marianne Uhl

# Chakra Energie Massage

Energiepunkt-Aktivierung der FüÙe





Mein großer Dank gilt Martina K. Hahn,  
meiner Mitarbeiterin und Freundin,  
für ihr großes Engagement um die Chakra-Energie-Massage,  
insbesondere für ihre wertvolle Unterstützung  
bei der Bearbeitung der Neuauflage des Buches.

**Wichtiger Hinweis:** Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

13. Auflage 2018

Vollständige Neuauflage  
der im Windpferd Verlag erschienenen Erstausgabe  
*Chakra-Energie-Massage*

© 2011 und 1988 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: KplusH Agentur für Kommunikation und Design, CH-Amden  
unter Verwendung einer Illustration von Shutterstock

Illustrationen im Innenteil: Chakra-Mandalas: Marianne Uhl, Fotos: Thinkstock,  
123rf

Lektorat: Marianne Scherer  
Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

ISBN 978-3-89385-677-0

eISBN 978-3-86410-306-3

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# Inhalt

Vorwort

Was Ihnen dieses Buch bietet

## **Teil I - Die Grundlagen**

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Die Massagetechnik

Durchführung der Massage

Richtlinien zur Ausarbeitung der Massageprogramme

Die Massage beenden

## **Teil II - Chakra-Energie-Massage**

Von der Reflexzonenmassage zur Chakra-Energie-Massage

Blockaden lösen

Die Chakrenreflexpunkte

Die Herzchakra-Massage

Die Nabelchakra-Massage

Die Halschakra-Massage

Die Milzchakra-Massage

Die Stirnchakra-Massage

Die Wurzelchakra-Massage

Die Scheitelchakra-Massage

Die Autorin Marianne Uhl

Danksagung

Ein Wort zum Schluss

## Seminare und Bezugsquellen

### Die sieben Chakra-Musikfrequenzen



## Vorwort

In diesem Buch stellt die Autorin eine ganzheitliche Heilmethode vor, die sowohl von medizinischem Fachpersonal als auch von Laien mit großem Gewinn angewendet werden kann.

Eine Krankheit ist der Ausdruck einer seelischen Disharmonie, die sich ab einem bestimmten Zeitpunkt in körperlichen Symptomen ausdrückt. Die Erkrankung ist ein Hinweis darauf, dass wir aus der Balance geraten sind und sie fordert uns dazu auf, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Besser wäre es natürlich, so zu leben, dass Krankheit gar nicht erst entsteht. Dies ist allerdings nur möglich, wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind.

Ein ideales Werkzeug zur Harmonisierung auf allen Ebenen sind die Fußreflexzonen- und die Chakra-Energie-Massage, die den Zugang zur körperlichen sowie zur geistigen Ebene ermöglichen. Sie sind ideal zur Prävention von Krankheiten und eignen sich bestens zur Früherkennung von Erkrankungen. Darüber hinaus handelt es sich um eine wirkungsvolle Therapieform bei chronischen und psychosomatischen Leiden, bei denen die Schulmedizin nicht weiterhelfen kann.

Ein positiver Aspekt dieser Heilmethode ist auch, dass sie weitgehend ohne Nebenwirkungen ist, da weder Medikamente noch operative Eingriffe notwendig sind. Durch die fachgemäße Berührung der Energiepunkte an den Füßen ist der Körper dazu imstande sich selbst zu heilen.

An dieser Stelle möchte ich Marianne Uhl, meiner Freundin und Lehrerin, dafür danken, dass sie mir ihr großes Wissen nahegebracht, und damit meine Arbeit und mein Leben bereichert hat.

Dr. Hetty Weber,  
München, März 1988

## **Was Ihnen dieses Buch bietet**

Mithilfe dieses Buches lernen Sie zwei ganzheitliche Massagetechniken mit enormer Wirkung kennen. Die Techniken sind anhand der genauen Beschreibung und mithilfe der Fußreflexzonenkarten leicht nachvollziehbar und können von jedermann durchgeführt werden.

### **Die Anwendung**

- Sie können sich selbst massieren, damit Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen und das Entstehen von Krankheiten verhindern beziehungsweise bestehende Erkrankungen lindern oder heilen.
- Sie können Ihren Mitmenschen etwas Gutes tun, indem Sie ihnen eine Reflexzonenmassage angedeihen lassen.
- Sie lassen sich massieren und gewinnen durch die tiefe Entspannung und die heilende Kraft der Massage neue Lebensenergie.

### **Die Wirkung**

Durch die Massage der Reflexzonen kann man regulierend auf die inneren Organe und Körperfunktionen einwirken. Die Behandlung wirkt entspannend, aktiviert die Selbstheilungskräfte und bringt die gesamten Energieabläufe im Körper in ein harmonisches Gleichgewicht.

## **Teil I**

Im ersten Teil erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage. Diese Massagetechnik wirkt auf der körperlichen Ebene. Solide Grundkenntnisse in dieser Technik sind unbedingt notwendig, um die auf einer tieferen Ebene ansetzende Chakra-Energie-Massage effektiv durchführen zu können.

## Teil II

Im zweiten Teil geht es um die speziell von Marianne Uhl entwickelte Chakra-Energie-Massage. Auch bei dieser Massagetechnik wird an den Endpunkten der Fußreflexzonen gearbeitet, also an den Füßen. Sie wirkt über die Endpunkte direkt auf die Chakren ein und bewirkt dadurch eine Heilung im Astral- und Kausalkörper. Bei dieser Massagetechnik werden Heilfarben, Heilsteine, Heiltöne und Heilöle eingesetzt, die in direktem Zusammenhang mit den einzelnen Chakren stehen.

