



# **PRAKTISCHE ENERGIEARBEIT**

die umfassende Anleitung  
zum Aura Sehen,  
Chakren Öffnen  
und Energien Lenken

Inkl. Bonus:  
vier geführte Meditationen  
zum Download  
und mehr als 20 Übungen

Helen Wohlgemuth  
Copyright © 2024  
Helen Wohlgemuth  
[www.spirituell-im-alltag.de](http://www.spirituell-im-alltag.de)

1. Auflage 2024

Fachliche Prüfung und Meditationen:  
Heilpraktikerin Sieglinde Wohlgemuth  
[www.akademie-heilkunde.de](http://www.akademie-heilkunde.de)

Lektorat: Luise Deckert  
Korrektorat: Claudia Fluor  
Cover: Alexander Kopainski  
Satz: Stefanie Scheurich

Alle Rechte vorbehalten.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# INHALT

VORWORT .....	9
<b>TEIL 1: LERNE DAS AURA SEHEN</b> .....	11
DIE AURA.....	12
OHNE THEORIE GEHT ES NICHT. ....	12
DIE CHAKREN.....	17
DIE AUGEN TRAINIEREN.....	19
DAS DRITTE AUGE ÖFFNEN.....	25
DIE EIGENE AURA SEHEN.....	26
DIE AURA SPÜREN .....	29
EINZELNE AURASCHICHTEN .....	35
DER ÄTHERKÖRPER .....	37
LEBENSENERGIE.....	37
DER EMOTIONALKÖRPER: GEFÜHLE....	41
DER MENTALKÖRPER: GEDANKEN.....	44
DER ASTRALKÖRPER:	
REGENBOGENSCHICHT .....	46
DIE ÄTHERISCHE BLAUPAUSE:	
STRUKTUR.....	48
DER HIMMLISCHER KÖRPER:	
GROSSES GANZES .....	50
DER KAUSALKÖRPER:	
GOLDENE KLEBER.....	51
DIE AURAFARBEN .....	54
DAS FARBLEXIKON .....	56

DIE AURA DEUTEN .....	58
TIERAUREN .....	59
GEGENSTÄNDE UND ORTE .....	61
SCHÜTZEN UND STÄRKEN.....	62
PROBLEMLÖSUNG.....	70
BONUSMATERIAL	
TEIL 1 – AURA SEHEN.....	74

## **TEIL ZWEI: ÖFFNE DEINE CHAKREN ..... 75**

CHAKREN GRUNDLAGEN:	
OHNE THEORIE GEHT ES NICHT. ....	75
CHAKRENLAGE UND	
SYMBOLZUORDNUNG.....	78
ZUSAMMENSPIEL DER 7ER-SYSTEME ...	81
DIE FARBEN DER CHAKREN.....	86
DIE EINZELNEN CHAKREN .....	94
CHAKRENARBEIT .....	110
CHAKREN UND HEILSTEINE .....	114
CHAKREN UND AFFIRMATIONEN .....	117
CHAKREN, YOGA UND	
KÖRPERÜBUNGEN.....	126
CHAKREN UND KLÄNGE .....	131
BONUSMATERIAL.....	133

## **TEIL DREI: ENERGIEARBEIT**

<b>VERSTEHEN</b> .....	135
WAS IST ENERGIE? .....	135

ANWENDUNGSGEBIETE VON	
ENERGIEARBEIT .....	140
GRENZEN DER ENERGIEARBEIT .....	142
FREMDENERGIEN .....	143
ENERGIEARBEIT IN DER PRAXIS.....	146
SCHRITT 2: ENERGIEN VERSTEHEN.....	162
SCHRITT DREI – DIE ANWENDUNG.....	187
RICHTLINIEN DER ENERGIEARBEIT –	
DIE KOSMISCHEN GESETZE .....	202
ALLGEMEINER HINWEIS ZUR ENERGIE-	
ARBEIT AN ANDEREN MENSCHEN ....	215
ZUSATZMATERIAL .....	221
EXKURS GLAUBENSSÄTZE.....	223
DIE AUTORIN .....	229
LITERATURVERZEICHNIS.....	231
BILDNACHWEIS.....	232
IMPRESSUM.....	233

# VORWORT

Dieses Buch ist als Anwendungsbuch mit vielen praktischen Übungen konzipiert. Es vereint meine drei Bestseller – "Lerne das Aura Sehen", "Öffne deine Chakren" und "Energiearbeit verstehen". Es soll beim umfassenden Verständnis helfen und dir direkt praktische Werkzeuge zur Verfügung stellen, um direkt Einfluss auf deine Energie und dein Wohlbefinden zu nehmen.

Im ersten Teil geht es um das "Aura Sehen". Du lernst die Energiefelder um dich herum wahrzunehmen, zu lesen und zu verstehen. Die Aura ist ein Spiegel innerer Prozesse, sie lesen zu können, hilft dir im Alltag (Praxisalltag) mit anderen Menschen.

Im zweiten Teil, "Chakren öffnen," erfährst du, wie du deine Energiezentren, die Chakren, öffnen und ausgleichen kannst. Diese vitalen Punkte in deinem Körper beeinflussen deine physische Gesundheit und deine geistige Klarheit. Die Kenntnis der Chakren ermöglicht es dir, Blockaden zu lösen und deine Lebensenergie zu steigern.

Schließlich, im dritten Teil, "Energien lenken," lernst du, wie du dein gewonnenes Wissen im Alltag mit anderen Menschen einsetzen kannst. Welche Möglichkeiten der Energiearbeit es gibt und welche zu dir passen, um mit Energien arbeiten zu können. Ob zur Heilung, Manifestation oder zur spirituellen Entwicklung – die Fähigkeit, Energie bewusst zu lenken, eröffnet dir grenzenlose Möglichkeiten.

Mit dieser umfassenden Anleitung wirst du in der Lage sein, deine eigene Energiearbeit-Praxis zu entwickeln, die dein Leben auf vielfältige Weise bereichern wird. Unterstützt wirst du weiter durch vier passende, geführte Meditationen, die dir helfen werden, die Übungen wirklich zu verinnerlichen.

# TEIL 1

## Lerne das Aura Sehen

Die Aura von Menschen oder Tieren kann man direkt spüren. Man hat eine Ahnung, wie es dem Gegenüber geht. Das Wahrnehmen der Aura kann erstaunlich einfach sein. Insbesondere Kinder zeigen oft eine bemerkenswerte Offenheit dafür. Im Vergleich zu Erwachsenen sind Kinder weniger von rationalen Gedanken beeinflusst und empfänglicher für feine Energiefelder. Für viele von ihnen ist das Erkennen der Aura mit ihren vielfältigen Farben eine natürliche Fähigkeit.

Es fällt auf, dass Kinder, die die Aura sehen können, gelegentlich als fantasievoll abgestempelt werden. Es wird angenommen, dass sie ihre Eindrücke lediglich ihrer blühenden Vorstellungskraft verdanken. Dieser Glaube ist häufig eine Reaktion auf den Druck, nicht aus der Masse herauszustechen. Kinder, die aufgrund ihrer Fähigkeiten auf Ablehnung stoßen, neigen dazu, ihre einzigartigen Begabungen zu verbergen, um sich anzupassen und in die gesellschaftlichen Normen zu passen. Im Erwachsenenalter haben sie oft bereits diese wertvolle Gabe tief in sich begraben.

Erwachsene, die die Fähigkeit besitzen, Auren zu sehen, sind oft Menschen, die als hochsensibel gelten. Hochsensibilität bedeutet, dass sie Reize in ihrer Umwelt stärker wahrnehmen als andere. Sie erleben ihre Umgebung intensiver und achten auf feinste Details. Allerdings müssen sie lernen, wie sie diese Fülle an Eindrücken in einer überreizten Welt filtern können. Im Gegensatz zu weniger sensiblen Menschen haben sie keine Mechanismen entwickelt, um ihre Wahrnehmungen zu unterdrücken, sodass alle Reize ungefiltert auf sie einströmen. Obwohl diese Sensibilität bei der Wahrnehmung von Auren hilfreich sein kann, bedarf es dennoch der Fähigkeit, das Gesehene richtig zu interpretieren. Das Sehen von Auren ist nicht allein auf hochsensible Personen beschränkt. Tatsächlich können auch Menschen, die nicht als hochsensibel gelten, Auren wahrnehmen.

## **DIE AURA OHNE THEORIE GEHT ES NICHT.**

---

Auren sind Energiefelder, welche alle Lebewesen umhüllen; Menschen, Tiere und Pflanzen. Gegenstände und Orte besitzen auch eine Art von Aura, hier spricht man allerdings meist nur von Energiefeldern. Im Prinzip ist es jedoch das Gleiche.

Eine Aura kann weiterhin als Informationsträger verstanden werden. Sie zeichnet Erfahrungen und

Gefühle auf, speichert all unsere Erlebnisse ab. Dadurch kann sowohl die momentane Verfassung als auch frühere Informationen aus ihr abgelesen werden. Auf den Schichten liegen alle Informationen unseres Lebens. Die Gefühle eines Menschen lassen sich daraus genauso lesen wie seine Verletzungen. Das Lesen erfolgt über die Wahrnehmung der einzelnen Farben. Wobei die Farbdeutung vor allem für das Lesen der zweiten Auraschicht (dem Emotionalkörper) von Bedeutung ist. Hier kann man viele Informationen über das Befinden des jeweiligen Menschen erkennen und ablesen. Die Aura fungiert quasi als Übersetzer und stellt die Energien dar.

Eine Aura besteht aus mehreren Schichten, welche auch Körper genannt werden. Dazu gehört beispielsweise der Emotionalkörper (zweite Schicht), welcher in bunten Farben die aktuellen Gefühle und auch vergangene Erfahrungen erkennen lässt. Eine weitere Schicht lässt Gedankenmuster erkennen, nach denen der Mensch sein Leben gestaltet, der Mentalkörper (dritte Schicht).

Es sind bis zu 15 Auraschichten, die man potenziell wahrnehmen kann. Wir beschränken uns in diesem Praxisheft auf die ersten sieben Schichten. Das Energiesystem des Menschen prägt sich noch weiter aus. Die Grenze zwischen dem Menschen und der geistigen Welt sind viel dünner.

Das Konzept der Aura findet man in der chinesischen Medizin, dem Buddhismus, dem Hinduismus und weiteren Kulturen. Die Lehren weichen etwas voneinander ab, haben aber viele Gemeinsamkeiten. Immer sind die einzelnen Schichten eng mit den Chakren verbunden.

Die Chakren sind Energiewirbel, die wie Trichter in den Körper hinein und über ihn hinaus reichen und so eine Verbindung zwischen Umwelt und Aura herstellen. Eine genaue Erklärung folgt im Kapitel über die Chakren.

Es gibt sieben Hauptchakren, die eng mit den jeweiligen Auraschichten verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

## DER AUFBAU DER AURA

Die einzelnen Auraschichten überlagern sich und dadurch erhält die Aura ihre Stärke.

Du kannst dir die Aura wie eine Zwiebel vorstellen. Die einzelnen Schichten sind sensibel und verletzlich.

Eine gesunde Aura ist eiförmig, mit gut ausgeprägten Körpern und klar erkennbaren Hüllen. Die Farben sind sauber und rein.



Bei ungesunden Auren sind dunkle oder schmutzige Farben erkennbar. Die Formen können dann auch zackig sein oder Risse enthalten.

Im Folgenden werden die sieben Hauptschichten, auch Körper genannt, betrachtet. Diese bauen von innen nach außen aufeinander auf.

Eine Aura ist ständig in Bewegung, kann sich zusammenziehen oder ausdehnen. Über das den Menschen umgebende Energiefeld kann man Rückschlüsse auf dessen Befindlichkeiten, Charaktereigenschaften und Energieblockaden ziehen. Die Informationen, die man durch das Aurafeld wahrnehmen kann, nennt sich auch Seeleninformationen des Menschen. Diese können durch die Umwelt beeinflusst werden.

## **DAS GRUNDSTUDIUM**

Die Aura sehen zu können, ist der erste Schritt, dem wir uns mit den ersten Übungen widmen wollen. Die Aura zu deuten, ist dann das Aufbaustudium mit anschließender Doktorarbeit. Wirklich abschließen wird man seine Forschungen wohl nie. Genau das ist das Spannende bei der Arbeit mit Energien, denn sie verändern sich. Eine Aura sieht morgens anders aus als abends und heute anders als morgen. Mit der Zeit wirst du bestimmte Übereinstimmungen feststellen können. Dinge, die bei verschiedenen Menschen

gleich sind. Verliebtheit, Freude oder Besorgnis stellen sich bei unterschiedlichen Menschen in der Aura ähnlich dar.

Von einer Übung zur anderen wird sich dein Erfahrungsschatz aufbauen. Dein gelerntes Wissen wird sich in der Praxis verständlich zeigen. Daher ist es wichtig, die Übungen regelmäßig durchzuführen und beständig zu bleiben.

Was weißt du bereits über die Auren von Menschen?

**Schreibe einige Stichpunkte dazu auf.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIE CHAKREN

---

Chakren sind Energiezentren zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper. Die Aura ist eng mit den einzelnen Chakren verbunden und gleichen sich daher auch in ihrer Anzahl. Es sind sieben, wobei es noch zusätzliche Nebenchakren gibt, die hier keine Erwähnung finden.

Die Hauptchakren liegen entlang der Wirbelsäule und strahlen vom Körper aus nach vorne und hinten aus. Das obere Chakra (Kronen) strahlt nach oben, das untere (Wurzel) entsprechend nach unten. Die Chakren werden von oben nach unten gelesen. Als Pendant dazu lassen sich die Auraschichten von außen nach innen zuordnen.

Der Aura und den Chakren werden bestimmte Farben zugeordnet. Über die verschiedenen Farben lassen sich Rückschlüsse auf die entsprechenden Themen ziehen.

In diesem Praxisheft betrachten wir die sieben Chakren in Verbindung mit den sieben Auraschichten nach Barbara Ann Brennan genauer.

Die ersten drei Schichten und Chakren beziehen sich auf die physische Ebene.

Die vierte Schicht auf die Astralebene.

Die letzten drei Schichten und Chakren stehen für die spirituelle Ebene.

Es gibt also in unserem Energiesystem spezifische Orte für unsere Empfindungen, Gefühle, Gedanken,

Erinnerungen und andere nichtphysische Erfahrungen. Dadurch, dass wir nun wissen, wo die Informationen abgespeichert sind, können wir die Dinge, die wir wahrnehmen, besser einordnen.

## CHAKRENÜBERSICHT

### **Kronenchakra (weiß)**

Tor zum höheren Selbst

### **Stirnchakra (violett)**

Verbindung zur inkarnierten Seele

### **Halschakra (blau)**

Seelischer Ausdruck auf Erden

### **Herzchakra (grün)**

Verbindung zur höheren Liebe

### **Solarplexuschakra (gelb)**

Gedankenmuster & Glaubenssätze

### **Sakralchakra (orange)**

Emotionen & Sexualität

### **Wurzelchakra (rot)**

Materialität, Vertrauen & Erdung



## HINWEIS

Bevor du nun mit den einzelnen Übungen beginnst, kannst du dich auch erst mit der Farbtheorie auseinandersetzen. Mit dem Wissen um die Bedeutung einzelner Farben kann die Einordnung des Gesehenen oft besser erfolgen.

Häufiger Ablauf beim Lernen des Aurasehens:

- Die Aura selbst wird als Schleier wahrgenommen.
- Einzelne Farben treten in den Vordergrund.
- Die einzelnen Areale der Farben können unterschieden werden.
- Die Schichten der Aura können einzeln erkannt werden.

## **DIE AUGEN TRAINIEREN**

Eine Aura sieht man nicht einfach so. Jedenfalls die meisten Menschen nicht. Auren werden über das dritte Auge wahrgenommen. Das dritte Auge (dazu später mehr) sitzt auf der Stirn, zwischen den Augen, und ist energetisch mit diesen verbunden. Durch gezieltes Augentraining kann das dritte Auge angesprochen werden.

Beginnen wir im ersten Schritt mit dem Training deiner Augen. Die Nutzung von Computern und Smartphones lässt die Augen schnell ermüden. Darunter

leidet deine Konzentrationsfähigkeit und auch das Vermögen, die Aura zu sehen. Außerdem erhalten deine Augen nicht genügend Abwechslung, wodurch die Sehleistung abbauen kann.

Versuche die folgenden Übungen in deinen Alltag zu integrieren, um deine Augen wieder mehr zu fordern.

Führe mindestens eine der Augenübungen täglich durch, um die Leistung deiner Augen zu verbessern. Das Augentraining bildet eine wichtige Grundlage für das Aurasehen.

## **ÜBUNG 1**

### **DEHNUNG DER AUGENMUSKULATUR**

Versuche bei dieser Übung den Kopf nicht zu bewegen und die Augen, soweit du kannst, in die vorgegebene Richtung blicken zu lassen.

- ◇ Setze dich entspannt und aufrecht hin.
- ◇ Schließe die Augen. Atme ein paarmal tief ein und wieder aus und entspanne dich.
- ◇ Öffne die Augen weit und blicke für fünf Sekunden geradeaus.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach oben.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach unten.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach rechts.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach links.

- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach rechts-oben.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach links-unten.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach links-oben.
- ◇ Blicke 5 Sekunden weit nach rechts-unten.
- ◇ Kreise die Augen zehnmal im Uhrzeigersinn und
- ◇ zehnmal gegen den Uhrzeigersinn.
- ◇ Schließe die Augen und entspanne dich.

Integriere diese Übung in deinen Alltag. Bei der Arbeit am PC kannst du die Augendehnungsübung am besten alle zwei Stunden durchführen.

## **ÜBUNG 2**

### **AUGENKOORDINATION SPIRALÜBUNG**

Für diese Übungen benötigst du ein weißes A2-Zeichenblatt. Verwende stabilen Karton, wenn du die erstellte Vorlage auf einem Stuhl platzieren möchtest. Du kannst das Blatt aber auch an die Wand kleben.

- ◇ Zeichne für diese Übung eine große Spirale auf ein Blatt.
- ◇ Stelle das Blatt mit der Spirale so hin, dass es sich auf Augenhöhe befindet und du bequem in einem Abstand von ca. 30 cm davor sitzen kannst.
- ◇ Setze dich entspannt und aufrecht hin.

- ◇ Schließe die Augen. Atme ein paarmal tief ein und wieder aus und entspanne dich.
- ◇ Öffne die Augen und blicke auf die Spirale.
- ◇ Folge der Spirale mit den Augen:
- ◇ Erst von außen nach innen und anschließend von innen nach außen. Versuche die Spur zu halten.

## ERWEITERUNG

Führe diese Übung einmal täglich durch. Nach zwei Wochen kannst du diese Übung wie folgt erweitern.

- ◇ Stelle dir die Spirale dreidimensional vor.
- ◇ Betrachte sie so, als würdest du beim Sehen von außen nach innen in das Papier eintauchen und auf dem Rückweg wieder herauskommen.

## ÜBUNG 3 AUGENKOORDINATION PUNKTÜBUNG

Für diese Übungen benötigst du ein weißes A2-Zeichenblatt. Verwende stabilen Karton, wenn du die erstellte Vorlage auf einem Stuhl platzieren möchtest. Du kannst das Blatt aber auch an die Wand kleben.

- ◇ Zeichne fünf Punkte auf das Blatt: einen in die Mitte und je einen in die Ecken.

- ◇ Stelle das Blatt mit den Punkten so hin, dass es sich auf Augenhöhe befindet und du bequem in einem Anstand von etwa 30 cm davorsitzen kannst.
- ◇ Bewege den Blick schnell von einem Punkt zum nächsten. Die Richtung spielt dabei keine Rolle. Die Bewegungen sollten dabei gleichmäßig sein.

Führe diese Übung einmal täglich für einen Monat durch.

### **Wie geht es dir mit den Übungen?**

.....  
Nach einer Woche.....

.....  
Nach zwei Wochen.....

.....  
Nach drei Wochen.....

.....  
Nach vier Wochen.....

## **ÜBUNG 4**

### **DEFOKUSSIEREN**

Diese Übung ist die Hauptaugenübung, wenn es darum geht, Auren bewusst wahrzunehmen.

Das Defokussieren funktioniert so, als würdest du verträumt in die Gegend starren oder leicht schielen, um verschwommen zu sehen.

- ◇ Setze dich im Abstand von ca. 50 cm vor eine weiße Wand.
- ◇ Hebe deine Hand in einem Abstand von ca. 20 cm vor deine Augen.
- ◇ Beginne damit, deine Hand zu defokussieren.
- ◇ Um deine Hand bildet sich eine Art Schleier. Es ist, als hättest du deine Hand mit einem Stift umrandet.
- ◇ Spiele mit den Abständen und beobachte, wie sich die Aura verändert.

### **DAS DRITTE AUGE ÖFFNEN**

Das Defokussieren hilft uns auch dabei, das dritte Auge zu aktivieren. Mit ihm tricksen wir unser Bewusstsein aus. Wir geben ihm eine Aufgabe. Das Bewusstsein ist damit beschäftigt, eine materielle Sache zu betrachten, während unser drittes Auge in