



# Aufrecht durchs Leben

*Geistige Wirbelsäulenaufrichtung heißt eine wirksame Methode, die Mensch und Tier bei Rückenproblemen und jeglichen Beschwerden des Bewegungsapparates helfen kann. Sie initiiert eine sichtbare Neuausrichtung des physischen Körpers. Der gesamte Bewegungsapparat wird aufgerichtet, die Muskulatur kann sich entspannen. Auch der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und eine Neuausrichtung aller feinstofflichen Körper initiiert. Aber sie ist auch eine geistige Neuausrichtung: Sie hilft uns, wieder auf einen aufrechten Weg zurückzukommen. Jörg Engelsing sprach mit Anette Marahrens über diese faszinierende Arbeit.*

**Geistige Wirbelsäulenaufrichtung – was ist das?**

Die geistige Wirbelsäulenaufrichtung ist eine alternative Heilmethode. Nicht zu vergleichen mit manuellen Therapien. Sie ist eine Form geistigen Heilens und findet in all jenen medizinischen Sektoren Anwendung, wo funktionelle Störungen die Ursache für Beschwerden sind. Zum Beispiel bei Fehlstellungen des Skeletts, Rückenproblemen, chronischen Schmerzsyndromen der Wirbelsäule und vielen Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie kann zudem

begleitend zu anderen Behandlungen eingesetzt werden. Aber auch, wenn man keinerlei Beschwerden hat, kann man durch diese Methode die eigene Lebensqualität steigern und Vorsorge betreiben. Es wird an der Aufrichtung und Begradigung der Wirbelsäule gearbeitet. Es entsteht mehr Raum für das Knochensystem, die inneren Organe, die Wirbel und Bandscheiben. Auch Dysbalancen zwischen den Körperhälften (rechts, links), vorne und hinten und Verdrehungen in den Wirbeln und Gelenken werden gelöst. Auf körperlichen,

geistigen wie seelischen Ebenen werden Blockaden gelöst, so dass ein umfassender Heilungs- und Bewusstwerdungsprozess in Gang kommt.

**Wie genau läuft das ab?**

In der Tradition, die ich gelernt habe, arbeitet man an der Aufrichtung der Wirbelsäule, der Begradigung von Atlas, Kiefergelenk, Becken und der Herzöffnung und -heilung und macht eine abschließende energetische Heilbehandlung, die der weiteren Integration und Harmonisierung dient. Nach einem Vor-

gespräch mache ich eine Analyse der Körperstruktur, und dann findet die geistige Wirbelsäulenaufrichtung ganz bequem im Liegen statt.

#### *Wie bist du zu dieser Arbeit gekommen?*

In meiner Arbeit als Yogalehrerin lag mein Interesse schon immer in der Stärkung des Rückens. Körperstrukturen zu analysieren und die Übungen darauf abzustimmen, habe ich schon immer geliebt. Doch auch am eigenen Leib musste ich spüren, dass diese Methode – wie alle – ihre Grenzen hat. Denn geht es um die knöchernen Strukturen – zum Beispiel Verdrehungen im Kreuzbein oder Verschiebungen von Altas und Kiefergelenk, Beckenschiefstände und Skoliosen –, ist mit Yoga kaum ein Einfluss möglich. Als ich die erste geistige Wirbelsäulenaufrichtung bekam, lösten sich meine verdrehten Kreuzbeinwirbel. Mediziner würden jetzt sagen: Das geht nicht, die sind doch zusammengewachsen. Aber ich konnte den Erfolg ja spüren. Da war klar: Diese Me-

thode muss ich lernen. Hinzu kam, dass auch die Familienaufstellerin in mir hellhörig geworden war. Denn als ich die ersten Male von der geistigen Wirbelsäulenaufrichtung hörte, wurde sie immer „aus Versehen“ Wirbelsäulenaufstellung genannt. Und in der Tat könnte man es auch als kleine Aufstellung bezeichnen, was dort geschieht. Denn man arbeitet unter anderem mit dem inneren Mann, der inneren Frau und dem inneren Kind und bringt diese in Balance, also in einen Zustand, in dem diese inneren Stimmen in uns gleichwertig sein dürfen.

#### *Wie kann eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung funktionieren?*

Du meinst, wie kann es sein, dass es wirkt? Das ist auch für mich immer wieder ein Wunder. Eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung geschieht durch die Christusenergie. Sie ist eine der höchsten und stärksten Heilfrequenzen, die es gibt. Sie wird auch Aufrichtungsenergie, Begradigungsenergie oder Energie der Neuen Zeit genannt. Sie ist die

Energie der bedingungslosen Liebe, der Urteilslosigkeit und Verbundenheit mit allem, was ist. Ich diene bei einer Behandlung als Kanal dieser Energie. Physiologisch betrachtet bildet die korrekte Ausrichtung unserer Wirbelsäule eine zentrale Grundlage für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Denn die Wirbelsäule ist das tragende Element unseres Skeletts und zuständig für die komplexe Weiterleitung von Nervenimpulsen und Botenstoffen zwischen den Schalt- und Steuerzentren im Gehirn und den ausführenden Organen. Durch eine Verschiebung der Wirbel oder eine Fehlstellung der Gelenke kann es zu diversen Rückenproblemen sowie Auswirkungen im gesamten Körper-Organismus kommen. Betrachtet man es vom Energiesystem des menschlichen Körpers her, ist die Wirbelsäule auch Träger unserer vorgeburtlichen Muster. Denn sie dient dem menschlichen Körper als Hauptenergiekanal – im Yoga wird dieser Kanal Sushumna genannt. Die wichtigsten Energiezentren des Körpers, die Chakren, sind entlang der



NEUE KRAFT SCHÖPFEN

INNERE RUHE FINDEN

HEILUNG ERFAHREN

## Ayurveda & Yoga im Hochland von Sri Lanka

**Innere Ruhe finden:** Die Greystones-Villa liegt inmitten eines tropischen Gartens im südöstlichen Hochland von Sri Lanka. Diese von grünen Hügeln geprägte Region wird aufgrund ihres ausgleichenden Bioklimas auch »health triangle« genannt.

**Heilung erfahren:** Bereits seit 1992 und unterstützt durch ein hochkarätiges Ärzteteam bietet die Greystones-Villa ayurvedische Reinigungskuren (Panchakarma) oder aufbauende Rasayana-Kuren unter deutschsprachiger Leitung an. Das Therapiekonzept beruht auf den vier Säulen Behandlungen, Medizin, Ernährung sowie Yoga mit Meditation. Diese Elemente ergänzen sich wirksam und verstärken durch ihr Zusammenspiel die Heilkraft der Kur.

**Neue Kraft schöpfen:** Neben täglichen Massagen und Anwendungen genießen Sie eine feine ayurvedisch-vegetarische Küche mit frischen Zutaten aus dem eigenen Garten oder vom Markt. Buddhistische Mönche und Hindu-Priester aus den umliegenden Tempeln unterstützen den Kurerfolg der Gäste mit Zeremonien und Gesängen, stets auch begleitet durch die liebevolle Fürsorge des gesamten Greystones-Teams.

**PREISREDUKTION**  
je nach Kurtermin bis  
zu 450,- € pro Person



**Greystones-Villa**

AYURVEDIC HEALTH CARE RESORTS SRI LANKA

Mehr Informationen: [www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de)

Telefon: 07 11/2 34 81 44 Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH, Christophstr. 5, 70178 Stuttgart



Anette Marahrens ist seit 30 Jahren Yogalehrerin und seit Beginn auf Rückenprobleme spezialisiert. Seit langem beschäftigt sie sich mit Formen geistigen Heilens, seit 2012 mit der geistigen Wirbelsäulenaufrichtung. Hier fließt alles, was sie gelernt hat, zusammen.

Sie bildet auch aus. **Nächste Ausbildung** zum Therapeuten für Geistige Wirbelsäulenaufrichtung am 25.-26.3.2017

Mehr Infos über das Institut GANZ ICH unter Tel.: 0173-610 54 92 info@ganz-ich.com www.ganz-ich.com

Wirbelsäule angeordnet. Die Chakren sind Schnittpunkte sämtlicher feinstofflichen Energiekörper des Menschen. So ist es über eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung auch möglich, mit den Blaupausen unserer Energiekörper – also dem Grundmuster unseres natürlichen Zustandes, wie er im gesunden Potenzial gemeint ist – zu arbeiten.

### *Was ist für dich das Wichtigste an dieser Arbeit?*

Die Arbeit geht davon aus, dass Körper, Geist, Seele eins sind und Skoliosen, Beckenschiefstände, ein verdrehter Atlas oder ein verschobenes Kiefergelenk letztlich immer psychische Hintergründe haben. Und wenn ich die nicht löse und wenn ich mich nicht öffnen kann für die Welt, für mich, meinen Weg, dann entwickeln sich positive Korrekturen zurück. Darum ist die Arbeit mit der Christusenergie so wichtig. Sie hilft uns, wieder in die Liebe, das Vertrauen, den Frieden zu kommen. Über die Annahme von allem, wie es gerade ist. Denn Ja-Sagen zu dem, wie es gerade ist, ist die Grundvoraussetzung, damit Veränderung geschehen kann. Deshalb beinhaltet eine Behandlung auch immer eine Herzöffnung und -heilung.

### *Nimmst du wahr, was bei einem Klienten zu tun ist und was während der Behandlung passiert?*

Ja. Dabei passieren die unterschiedlichsten Dinge. Manchmal fließt einfach nur die Energie und richtet die Energiekörper neu aus. Dann wieder entstehen tiefe emotionale Prozesse, in denen geistige Aufstellungen entstehen, Arbeit mit dem inneren Kind nötig ist oder alte Traumata hochkommen und sich lösen. Oft bekomme ich dabei einen Impuls, dass ich etwas Bestimmtes tun soll, zum Beispiel mit den Blaupausen zu arbeiten. Oder meine Hände fangen einfach an, Bewegungen zu machen, und ich folge der Dynamik, die daraus entsteht. Ein anderes Mal gehe ich die ganze Wirbelsäule durch und frage die einzelnen Wirbel ab, ob noch Arbeit nötig ist und was jeder einzelne Wirbel genau braucht. Oder ich merke, dass da noch ein Thema im Becken ist oder das Kreuzbein erst einmal ins Gleichgewicht gebracht werden will. Ausbalanciert wird alles, was nach dem Resonanzgesetz ausbalanciert werden darf und was die Seele in diesem Moment zulassen kann.

Manche Klienten bekommen genau mit, wie sich etwas im Körper verändert, beispielsweise, wenn ich oben am Atlas arbeite und sich plötzlich im Bein etwas neu ausrichtet. Es ist unglaublich spannend zu sehen, wie im Körper alles miteinander zusammenhängt.

### *Beispiel?*

Ein verschobener Atlas kann ursächlich mit einem blockierten Iliosakralgelenk zusammen hängen, Probleme mit dem Knie mit einem verschobenen Kiefergelenk. So kann es zum Beispiel sein, dass ein Klient, während ich am Atlas arbeite, plötzlich Veränderungen im Becken bemerkt.

### *Wie stehst du zu der weit verbreiteten Annahme, man müsse nur eine einzige Aufrichtung machen und dann ist für den Rest des Lebens alles okay?*

Je manifestere ein Problem ist, desto mehr Zeit wird wahrscheinlich für die Heilung benötigt. Das heißt, in der Regel ist es aufwändiger, eine angeborene Skoliose zu beeinflussen, als eine, die im Laufe des Lebens entstanden ist. Ich muss als Therapeutin auch immer gucken, was der Einzelne an Prozessen verarbeiten kann. Ich bin an einer dauerhaften Veränderung interessiert. Deshalb geht der Prozess oft nur schrittweise. Du musst dir ja vorstellen, dass in der Regel nicht jemand kommt, der nur ein einziges Thema hat wie einen verschobenen Atlas. Nehmen wir mal an, der ist fünf Zentimeter verschoben, was durchaus der Fall sein kann. Da können Drehungen drin sein und Verschiebungen. Stell dir mal vor, was eine solche Korrektur für den restlichen Körper bedeutet! Wenn sich das Knochensystem verändert, muss auch der Rest mitgehen: Bänder, Sehnen, Muskeln, Organe. Der ganze Körper muss sich richtiggehend neu ordnen. Das ist ein Prozess, der oft Zeit braucht und nicht unbedingt von heute auf morgen geht. Ich möchte dir ein Beispiel geben: Eine Klientin hatte ein künstliches Hüftgelenk bekommen. Während das noch am Heilen war, brach sie sich ihren Oberschenkelknochen. In der Folge rutschte die künstliche Prothese runter in den Oberschenkel und Bein und Prothese wuchsen so zusammen. Ich habe dann einfach angefangen, daran zu arbeiten – zirka sieben Mal, alle zehn, zwölf Tage. Jedes Mal konnte man sehen, wie

der ganze Körper immer mehr in die Beugung ging, die Wirbelsäule immer mehr in die Aufrichtung. Warum hätte ich nach einem Mal aufhören sollen? Ich sehe auch keinen Sinn darin, von einer geistigen Wirbelsäulenaufrichtung zu erwarten, dass sich nach einem Mal alles verändert. Kein Mensch stellt diese Erwartungen beispielsweise an eine osteopathische Behandlung, ans Rolfen oder die craniosakrale Therapie. Warum an diese Arbeit? Und wie man von der Aufstellungsarbeit weiß, muss die Seele, das Ego auch bereit sein, die Lösung zu empfangen. Es ist für mich schon Wunder genug, was allein eine Behandlung bewirken kann. Oder zehn Minuten Arbeit mit dem Atlas. Und klar, Wunder passieren. Ich schließe natürlich nicht aus, dass mit einer Behandlung alles getan ist. Das habe ich auch schon erlebt.

### *Du redest immer wieder von inneren Bildern sowie der Kommunikation mit Körperteilen – muss man denn als Behandler dieser Methode hellseherisch sein?*

Muss man, um Reiki zu geben, hellseherisch sein? Ich denke, nein. So ist es auch mit dieser Methode. Aber ich denke, je mehr Erfahrung man hat und je weiter man in seiner Methode auf dem Weg in die Meisterschaft gegangen ist, desto mehr wird die Hellsichtigkeit hinzukommen. Sie ist auch hilfreich, falls man tiefer schauen muss, wenn beispielsweise der Körper nicht sofort in die Veränderung geht.

### *Wie lange hast du gebraucht, bis du wirklich diesen inneren Informationen vertraut hast?*

Es hat sehr lange gedauert, bis ich gemerkt habe, dass ich hellseherisch bin und mediale Fähigkeiten habe. Ich hatte lange Zeit immer wieder Gedanken wie „Was sollen denn die Leute denken?“ oder „Spinne ich jetzt oder ist das tatsächlich so?“ Im Prinzip bin ich immer noch in diesem Prozess. Aber ich habe gelernt, mich meiner Wahrnehmung zu überlassen, ihr zu vertrauen und zu folgen. Ich sehe ja die positiven Resultate. Als Therapeutin für geistige Wirbelsäulenaufrichtung zu arbeiten, ist für mich eine andauernde Forschungsreise, bei der es immer wieder neu gilt, sich auf den Einzelnen einzustellen und dem Flow zu überlassen. Das ist für mich ein großes Geschenk und eine sehr beglückende Erfahrung. ☺