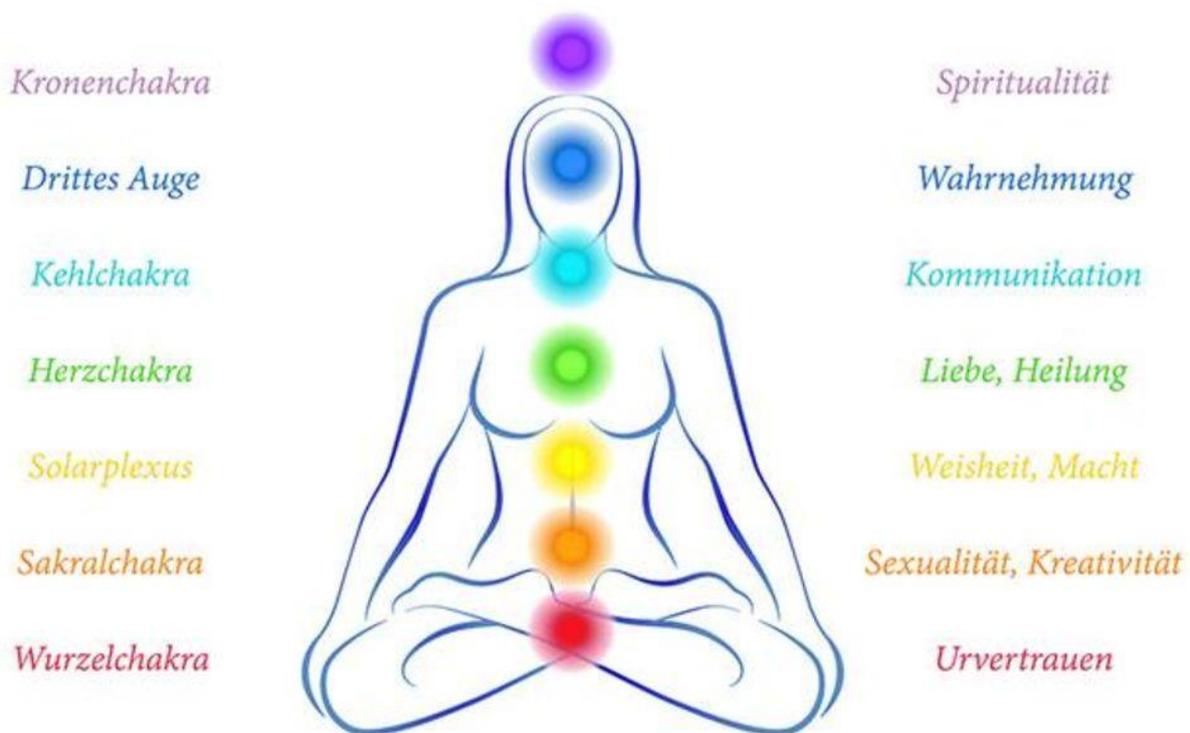


Was sind Chakras?

Chakras sind feinstoffliche Energiewirbel in und außerhalb des Körpers, organisch ebenso wenig vorhanden wie die Seele. Sie haben anatomisch keine feste Zuordnung. Bei Yoga, Meditation, Reiki, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Ayurveda haben Chakras seit Jahrtausenden einen festen Platz. Das Wissen um sie hat seinen Ursprung, wie alle anderen energetischen Grundkonzepte, in den vedischen Schriften (klassisch 3227 v. Chr.) und den Upanishaden (700-500 v. Chr.), eine Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus. Das Wissen um die Chakren wurde in verschiedensten Kulturen bewahrt und weitergegeben. Von den Tibetern heißt es, sie hätten das tiefste Wissen über die Chakras, welches allerdings nur mündlich und in der Ursprache weitergegeben wird. In Europa ging das überlieferte Chakra-Wissen mit der Christianisierung verloren. Erst in neuerer Zeit belebten große Philosophen, unter anderem Johann Wolfgang von Goethe und der Anthroposoph Rudolf Steiner die Lehre neu.



Mit Chakra – der Begriff stammt aus dem Sanskrit und meint in der wörtlichen Übersetzung Rad, Diskus, Kreis – werden die Verbindungsstellen zwischen Körper und Astralleib (Energieleib, unsichtbare Hülle) des Menschen bezeichnet. Alte indische und tibetische Texte erwähnen 72.000 bis 350.000 solcher Energiezentren. Sieben der Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen und liegen entlang der Wirbelsäule respektive der senkrechten Körperachse. Die Verbindungsstellen stellt man sich trichterförmig mehrere Zentimeter über die Körperoberfläche hinausragend vor. Da Chakras nicht sichtbar sind, hat ihre Anerkennung und die ihrer Bedeutung eine Weile gedauert.

Die Aufgaben der Chakras

Vereinfacht gesagt funktionieren Chakren wie Pumpen mit der Aufgabe, Energie von außen aufzunehmen und dem menschlichen Energiesystem zuzuführen. Entlang der Wirbelsäule sind die Chakras miteinander verbunden, wobei jedes einen bestimmten Körperbereich zugeordnet ist. Je nach dem individuellen Entwicklungs- und Bewusstseinszustand der Person sind die Chakren allerdings unterschiedlich ausgebildet. Von ihrer Beschaffenheit hängt ab, wie viel Energie in den Körper gelangt. Im Bestfall drehen sich die Energiewirbel schnell, leuchten stark und sind in den ihnen zugeordneten Farben klar. Von einem „erleuchteten Menschen“ spricht man im Hinduismus/Buddhismus, wenn alle sieben Chakras vollständig geöffnet sind und die Lebensenergie (Prana) ohne Blockaden und Störungen fließt.

Jedes der sieben Chakras steht außerdem für einen bestimmten Lebensbereich: Wir lernen in jedem Alter neue Methoden, wie wir mit dem, was wir aktuell als unsere Umwelt wahrnehmen, harmonisch leben können. Durchleben wir die Lernschritte erfolgreich, werden unsere Chakras angeregt und können die Umgebungsenergie aufnehmen. So soll die Entwicklung der einzelnen Energiezentren schon im Mutterleib beginnen. Die Kindheit bis zum siebten Lebensjahr gilt als die prägendste Phase. Mangelnde Liebe, Gleichgültigkeit der Eltern oder Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse können entsprechend dazu führen, dass einzelne oder mehrere Chakren sich nur unzureichend oder gar nicht entwickeln. Besonders das erste Lebensjahr ist wichtig für das Wurzelchakra, zuständig für das Urvertrauen. Aber auch spätere Ereignisse oder eine ungünstige Lebensweise können dazu führen, dass in eigentlich gut ausgebildeten Chakren Fluss-Blockaden entstehen. Gefühle wie Angst, Neid, Eifersucht oder Hass können zu Unter- bzw. Überfunktionen führen, die immer als störend und unangenehm empfunden werden.



Chakra-Arbeit kann diese Fluss-Blockaden lösen: Ziel ist es, die Bewusstseinsstufen durch Bewusstwerden zu erreichen. Das bedeutet, dass sich Lernschritte wiederholen, bis das jeweilige Lernziel erreicht ist. Fluss-Blockaden können bremsen – werden sie erkannt, ist die Auflösung nicht mehr schwierig. Indem wir uns in sie einfühlen und wertfrei alle damit einhergehenden Gefühle akzeptieren, annehmen und sie dann loszulassen. Auch die Yoga-Philosophie nennt Energiefluß-Blockaden. So ist eines der Ziele im Yoga, Körper, Geist und Seele auf energetische Weise zu heilen und zu einer Ganzheit zu führen. Durch die Körperhaltungen, Atemführung und Meditation – zum Beispiel in Form von Dehnungen, Kraftaufbau oder Konzentrationsübungen – beeinflusst man den Energiezustand des angesprochenen Chakras. Das kann zeitnah oder langfristig, konkret oder allgemein Wirkung zeigen.

Jedes der sieben großen Chakras schwingt in einer Grundfarbe und steht mit bestimmten Organen und Körperbereichen in Verbindung. Die sieben Chakras entsprechen außerdem den sieben Hauptdrüsen des endokrinen Systems und steuern spezifische Aspekte des menschlichen Verhaltens und der Entwicklung. (Ved Die unteren Chakren, deren Energien langsamer schwingen, sind den Grundbedürfnissen und Emotionen des Menschen zugeordnet. Die feineren Energien der oberen Chakras entsprechen den höheren geistigen und spirituellen Fähigkeiten des Menschen

1. Muladhara Chakra: Das Wurzelchakra

Sanskrit: Muladhara – Bedeutung: Mula = Wurzel, adhara = Stütze

Lage: Es befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, dem Steißbein.

Farbe: Feuerrot

Element: Erde

Drüsen: Nebennieren

Sinn: Geruch

Wort: Ich habe



Eigenschaften: Das Wurzelchakra steht für Lebenskraft, Verbundenheit mit der Erde (Standfestigkeit) und zu sich selbst (Selbstvertrauen). Unser Verhältnis zu materiellen Dingen ist hier verortet.

Körperlicher Bezug: Die festen Bestandteile des Körpers wie Knochen, Wirbelsäule, Zähne und Nägel – aber auch Blut, Beckenboden und Darm.

Störungen: Zeigen sich in Existenzängsten, Misstrauen, Antriebslosigkeit und Materialismus. Körperlich kommt es vermehrt zu Darm- und Knochenerkrankungen, Gewichtsproblemen, Krampfadern sowie Blutdruckschwankungen.

Bei Aktivierung: Starke Lebensenergie, Selbstvertrauen, Erdverbundenheit (mit beiden Beinen auf dem Boden), Durchsetzungsvermögen und eine gute Verdauung.

So stärkst du das Wurzelchakra:

Viel Bewegung an der frischen Luft, Barfußgehen, rhythmische Musik mit Trommeln, rote Kleidung und Blumen.

Mit Yoga: Alles, was auf Füße, Knie, Beine, Becken und Kreuz-Steißbein-Bereich wirkt. Standhaltungen und Vorwärtsbeugen. Beispiel: Paschimottanasana.

Durch Ernährung: Eiweiß erdet. Fühlst du dich schwach und orientierungslos, kann eine Eiweißmahlzeit helfen. Vegetarier greifen zu Tofu, Bohnen, Nüssen und Milchprodukten.

Mit Düften: Nelke, Rosmarin, Ingwer, Vetiver, Zypresse, Zeder

2. Svadisthana Chakra: Das Sakralchakra

Sanskrit: Svadhisthana – Bedeutung: Süße

Lage: etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel

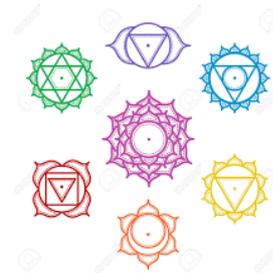
Farbe: Orange

Element: Wasser

Drüsen: Eierstöcke, Hoden

Sinn: Geschmack

Wort: Ich fühle



Eigenschaften: Im Sakralchakra geht es um Kreativität, Beziehungen, Fortpflanzung, tiefe Freude, Lust und Genuss – einfach loslassen und mit dem Leben fließen.

Körperlicher Bezug: Alle Körpersäfte werden von hier aus beeinflusst: Blut, Lymphe, Schweiß, Verdauungssäfte, Sperma und Urin sowie die Tränen. Hormonelle Steuerung von Eierstöcken, Keimdrüsen und Hoden.

Störungen: Frigidität und Impotenz, aber auch Sexsüchte können Zeichen eines beeinträchtigten Sakralchakras sein. Körperlich zeigt sich die Störung als Fettsucht (alles behalten wollen) oder Magersucht (nichts nehmen wollen). Auf emotionaler Ebene sind Einsamkeit, Neid, Eifersucht und Trauer Symptome.

Bei Aktivierung: Menschen mit aktivem zweiten Chakra können sich auf andere Menschen und Meinungen einlassen, haben ein vitales Sexualleben, sind begeisterungsfähig, kreativ und lebensbejahend.

So stärkst du das Sakralchakra:

Im Alltag: Den Kontakt zu Wasser suchen: viel baden, schwimmen, reichlich trinken und am Meer spazieren gehen. Kreative Tätigkeiten wie Malen und orangefarbene Einrichtungsgegenstände wirken unterstützend.

Mit Yoga: Alle Asanas, die auf den Beckenraum und die untere Wirbelsäule wirken. Beispiel: die Taube.

Durch Ernährung: Flüssigkeiten in Form von Wasser, Kräutertees und Säften unterstützen den Reinigungsprozess. Daher mindestens täglich zwei Liter trinken.

Mit Düften: Ylang-Ylang, Sandelholz, Myrrhe, Pfeffer, Vanille, Bitterorange und Orange

3. Manipura Chakra: Das Nabelchakra

Sanskrit: Manipura – Bedeutung: strahlender Juwel

Lage: Bauchnabel bis Solarplexus (Sonnengeflecht), etwa auf Höhe des Magens

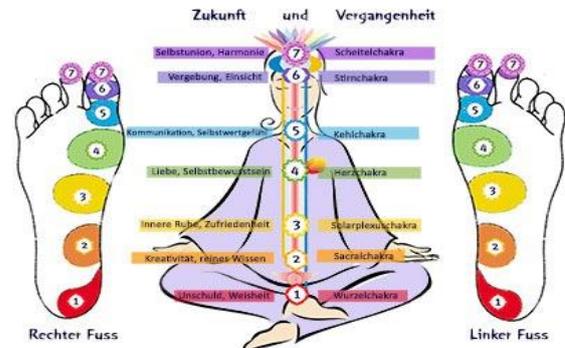
Farbe: Gelb – Goldgelb

Element: Feuer

Drüsen: Bauchspeicheldrüse, Nebennieren

Sinn: Sehen

Wort: Ich kann



Eigenschaften: Das Solarplexus-Chakra ist der Sitz unserer Persönlichkeit. Von hier werden die bewussten Ziele und Veränderungen durch Gefühle und Bedürfnisse hervorgerufen. Das dritte Chakra wird als Energiereserve des Körpers angesehen und vom Feuer des Sonnengeflechts genährt.

Körperlicher Bezug: Es nährt Bauch(organe), Leber, Magen, Galle und vegetatives Nervensystem.

Störungen: Eine Blockade äußert sich einerseits in Minderwertigkeitsgefühlen und Kraftlosigkeit, andererseits in Aggressivität, Wutausbrüchen und Machtbesessenheit. Körperlich kann es sich in Form von Übergewicht und Diabetes mellitus äußern.

Bei Aktivierung: Willenskraft, starke Nerven, Entscheidungen aus dem Bauch heraus, ein inneres Glücksgefühl entsteht sowie die Lust an der eigenen Macht (im positiven Sinne).

So stärkst du das Nabelchakra:

Im Alltag: Neben gelben Blumen helfen tiefe Bauchatmung, gefühlvolle Musik, Kerzenlicht, Kaminfeuer und kurze Sonnenbäder.

Mit Yoga: Drehübungen und Haltungen, die auf die Bauchorgane wirken. Beispiel: Der Drehsitz – Ardha Matsyendrasana.

Durch Ernährung: Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln) dienen als Energienahrung. Am besten zu Vollkornprodukten greifen, da der Körper sie langsam aufnimmt. Zucker wirkt als Aufputzmittel und schädigt langfristig das dritte Chakra. Eine Sucht nach Süßem deutet auf ein Ungleichgewicht im Solarplexus-Chakra hin – die gleichzeitig auch die Ursache sein kann.

Mit Düften: Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis, Grapefruit, Fenchel

4. Anahata Chakra: Das Herzchakra

Sanskrit: Anahata – Bedeutung: nicht angeschlagen, unbeschädigt

Lage: Herz

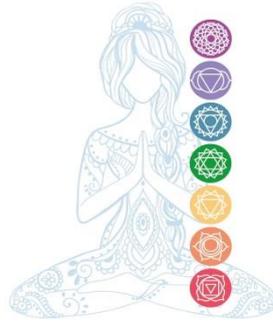
Farben: Grün und Rosa

Element: Luft

Drüsen: Thymusdrüse

Sinn: Haptik

Wort: Ich liebe



Eigenschaften: Hier sitzt das Zentrum der Liebe. Hingabe, Selbstlosigkeit, Mitgefühl, Toleranz und Heilung sind nur einige der zugewiesenen Eigenschaften. Das Herzchakra nimmt auch die Schönheit in Natur und Kunst wahr.

Körperlicher Bezug: Versorgt Herz, Lunge und Kreislauf. Über die Thymusdrüse wird das Immunsystem gestärkt.

Störungen: Eine Blockade führt zu Lieb- und Gefühllosigkeit – auch Coolness. Diese innerliche Leere mündet häufig in Suchtverhalten, ob Alkohol, Geld oder Drogen. Körperlich äußern sich Störungen in Herzerkrankungen, Asthma und Allergien.

Bei Aktivierung: Mit entwickeltem vierten Chakra nimmt man die Menschen so, wie sie sind – man liebt einfach und kann mit viel Herzenswärme Verantwortung für andere übernehmen.

So stärkst du das Herzchakra:

Im Alltag: Grüne und rosa Kleidung tragen, oft in der grünen Natur aufhalten, Selbstverwöhnprogramme machen, sich aber auch um andere Lebewesen kümmern.

Mit Yoga: Rückbeugen und Übungen für das Herz-Kreislauf-System. Beispiel: Sonnengruß oder Kobra – Bhujangasana.

Durch Ernährung: in Gemüse stecken sowohl die Lebensenergie der Sonne (Feuer) als auch das Beste aus Erde, Luft und Wasser. Da das Herzchakra die Farbe Grün hat, helfen reichlich grünes Gemüse wie Spinat, Erbsen, Gurke und Salat.

Mit Düften: Rose, Jasmin, Estragon, Kardamom

5. Vishuddha Chakra: Das Hals- oder Kehlkopfchakra

Sanskrit: Vishuddha – Bedeutung: Reinigung

Lage: Hals/Kehlkopf

Farbe: Hellblau

Element: Klang

Drüsen: Schilddrüse, Nebenschilddrüsen

Sinn: Gehör

Wort: Ich spreche



Eigenschaften: Das Vishuddha Chakra wird als Zentrum der Kommunikation bezeichnet und gilt als Sitz der Wahrheit. Dazu drückt es unsere Gedanken und Gefühle aus, hilft bei der Wahrnehmung der inneren Stimme und ist das Tor zu höheren Bewusstseinssebenen.

Körperlicher Bezug: Es besteht eine Verbindung zum Rückenmark, zur Schilddrüse und zur oberen Lunge, zu Bronchien und Speiseröhre. Das Chakra lädt auch die Stimmbänder energetisch auf.

Störungen: Schwierigkeiten, Ideen, Meinungen und Vorstellungen in Worte zu fassen. Sprachlosigkeit, Schüchternheit und Angst, aus sich herauszugehen. Mandelentzündungen, Heiserkeit und Probleme mit der Schilddrüse sind mögliche Folgen.

Bei Aktivierung: Starke Kommunikationsfähigkeit – nicht in Form von oberflächlichem Schwätzen, sondern als Fähigkeit, sich anderen verständlich zu machen und Worten bewusst zu wählen (Wahrhaftigkeit). Ebenso eine schöne Stimme und Musikalität.

So stärkst du das Halschakra:

Im Alltag: Regelmäßiges Singen und Schreiben, Musikhören. Die Farbe hellblau ins Leben integrieren.

Mit Yoga: Rückbeugen und Umkehrhaltungen. Beispiel: Schulterstand – Sarvangasana.

Durch Ernährung: Reifes Obst enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und natürlichen Fructose. Es passiert von allen festen Nahrungsmitteln am schnellsten das Verdauungssystem und verursacht dem Körper wenig Arbeit, sodass viel Energie in die oberen Chakren aufsteigen kann.

Mit Düften: Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminze, römische Minze, Manuka

6. Ajna Chakra: Das Stirnchakra – drittes Auge

Sanskrit: Ajna – Bedeutung: wahrnehmen, befehlen

Lage: Kopfmittle, zwischen den Augenbrauen

Farbe: Indigoblau

Element: Licht

Drüsen: Hypophyse

Sinn: Sehen, Intuition

Wort: Ich sehe



Eigenschaften: Das dritte Auge gilt als Ort der Intuition und ist Sitz des Geists und Verstands. Dem Chakra werden die Visualisierungskraft zugeschrieben sowie und außersinnliche Wahrnehmung, Intuition, Einsicht, Entwicklung der inneren Sinne, Geisteskraft.

Körperlicher Bezug: Das Gesicht mit Augen, Nase und Ohren plus Kleinhirn.

Störungen: Ist das dritte Auge blockiert, machen sich oft Sorgen, Ängste, Alpträume und Stress breit – man ist nicht in der Lage, für die Zukunft zu planen. Folge: Kopfschmerzen, Ohrensausen und Stimmungstiefs.

Bei Aktivierung: Gutes Gedächtnis, viel Fantasie, geistige Klarheit und intuitives Wissen. Entwicklung des sogenannten sechsten Sinns.

So stärkst du das Stirnchakra:

Im Alltag: Träume aufschreiben, zur Abwechslung Märchen und Fabeln lesen. Statt schwarz mal komplett in blauer Kleidung aus dem Haus gehen.

Mit Yoga: Augenübungen und Meditation auf das dritte Auge.

Mit Ernährung: Für dieses und auch für das siebte Chakra lassen sich nicht wirklich Ernährungsempfehlungen aussprechen, da sie nicht mit körperlichen, sondern mit geistigen Zuständen zu tun haben. So entspricht das Fasten den beiden oberen Chakras am ehesten.

Mit Düften: Jasmin, Minze, Zitronengras, Veilchen, Weihrauch, Basilikum

7. Sahasrara Chakra: Das Kronenchakra

Sanskrit: Sahasrara – Bedeutung: tausendblättrig, tausendfach

Lage: höchster Punkt des Kopfs (DuMai 20)

Farbe: Violett bis Weiß

Element: Denken

Drüsen: Epiphyse

Sinn: Einfühlung

Wort: Ich weiß



Eigenschaften: Das Kronenchakra ist das Tor zum Universum und das Chakra des höchsten Wissens: Gottvertrauen, Spiritualität, Freiheit, Vollendung und – nicht zu vergessen – die Demut vor dem universellen Größeren.

Körperlicher Bezug: Bis auf die Zirbeldrüse ist es keinem einzelnen Organ zugeordnet, sondern hat eine schützende Wirkung auf den ganzen Körper. Das Chakra hat großen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Störungen: Innere Leere, Unzufriedenheit und geistige Erschöpfung als Vorboten einer Lebenskrise, Mangelgefühle. Körperlich äußert sich eine Blockade durch eine Immunschwäche sowie in Ein- und Durchschlafstörungen.

Bei Aktivierung: Selbstverwirklichung, spirituelles Verständnis. Tiefer innerer Frieden – im Einklang mit sich und der Welt. „Heilsein“ bis hin zur Erleuchtung.

So stärkst du das Kronenchakra:

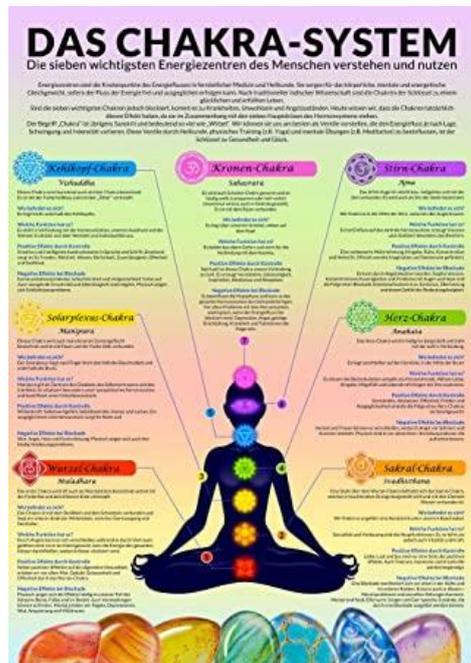
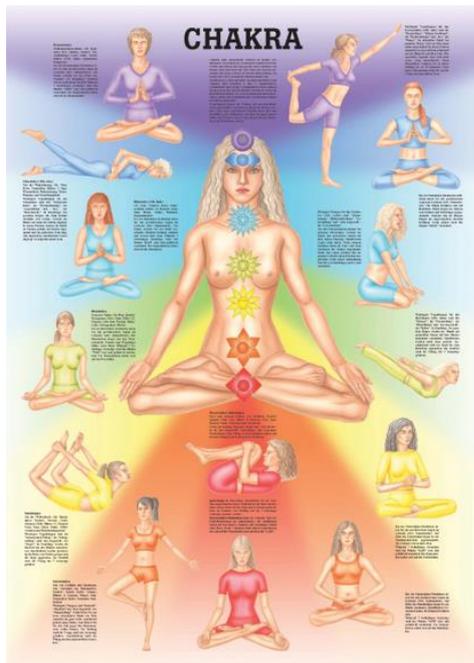
Im Alltag: Weite Ausblicke suchen, etwa auf einem Berg steigen und sich verneigen: vor dem Selbst und vor anderen Lebewesen.

Mit Yoga: Singen des Mantras „Om“, dem kosmischen Klang.

<https://youtu.be/vH11undyl2o>

Durch Ernährung: Fasten – siehe 6. Chakra.

Mit Düften: Weihrauch, Rosenholz, Neroli



ChakraSet							
Chakra	Wurzel-Chakra	Sakral-Chakra	Solarplexus-Chakra	Herz-Chakra	Kehlkopf-Chakra	Stirn-Chakra	Scheitel-Chakra
Sanskrit Name	Muladhara	Svadhishthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Farbe	rot	orange	gelb-gold	grün	blau	violett	weiß
Element	Erde	Wasser	Feuer	Luft	Äther	Seinseinkenntnis	Reines Sein
Sitz des Chakras	Höhe Steißbein zwischen Anus u. Darm	Oberhalb des Schambeins	Höhe Magen, Th12 – L1	Mitte der Brust-Herzhöhe	Höhe Kehlkopf	Oberhalb der Nasenwurzel	Scheitelpunkt des Kopfes
Grundprinzip	Bewusstsein des Körpers, Seins	Bewusstsein des kreativen Seins	Gestaltung des Seins	Seinshingabe	Kosmisches Bewusstsein	Alle Sinne	Reines Gewahrsein
Körperteile	Knochengerüst, Zähne, Nägel, Blut u. Zellaufbau, unteres Verdauungssystem	Beckenraum, Becken, Nieren, Blase, Geschlechtsorgane, alle Körperflüssigkeiten	LWS, Verdauungstrakt, Galle, Magen, Leber, Milz, vegetat. Nervensystem	BWS, Herz, Brusthöhle, Lunge, Schutarm, Arme, Hände, Blutkreislauf	Atmung, Bronchien, Mund, Kiefer, HW5, Kehlkopf, Speiseröhre	Kleinhirn, unterer Schädel, Augen, Nase, Ohren, Wirbelsäule	Großhirn, oberer Schädel, Stirn
endokrine Drüsen	Nebennieren	Keimdrüsen	Bauchspeicheldrüse	Thymusdrüse	Schilddrüse Nebenschilddrüse	Hirnanhangdrüse (Hypophysie)	Zirbeldrüse (Epiphyse)
Thema Lernaufgabe	Urvertrauen, Erdung, Stabilität, Lebenskraft, Durchsetzungsvermögen	Sexualität, Kreativität, Kontaktaufnahme zum Unterbewusstsein, Lebenslust	Entfaltung u. Sitz der Persönlichkeit, Verarbeitung von Gefühlen u. Erlebnissen	Liebe, Entfaltung der Herzqualität, Wandlung vom Ich- ins Wir-Bewusstsein	Kommunikation, Weite, Offenheit, kreativer Selbstausdruck, Wahrheit, Unabhängigkeit	Erkenntnis, Intuition, Entwicklung d. inneren Sinne, geistige Klarheit, übersinnliche Wahrnehmung	Vollendung, höchste Erkenntnis durch direkte innere Schau, universelles Bewusstsein
Kraft	stabilisierende, endende Kraft	reisigende, in Fluss bringende Kraft	Umwandelnde, läuternde, gestaltende Kraft	Öffnende, verbindende Kraft	Kommunizierende, vermittelnde Kraft	Erkennende Kraft	Transzendierende Kraft
Mantra	L A M	V A M	R A	Y A M	H A M	O M	O M
begleitende Tees und Kräuter	holzig, kräftigend u. stärend: z.B. Wacholderbeere;	Brennnessel, Lindenblüten, Nelke, Frühjahrs-Herbstkur-Mischungen;	Zimt, Rinde, Nelke, Amika, Orange, Zitrone, Pfla, Bergamotte (Ayurveda);	herzerwärmend, blütenduft: Jasmin, Rose, Veilchen, Gänseblümchen;	beruhigende, den Atem fließen lassende Tees: Pfefferminze, Kräuselminze;	öffnend, harmonisierend u. beruhigend: Lavendel, Gelbflee (Ayurveda);	öffnend u. beruhigend, nur aus frischen Kräutern und Gewürzen: Anis, weißer Salbei;
begleitende Düfte	holzig – rindig: Sante, Zeder, Rosmarin, Kiefer, Sandelholz, Wacholderbeere;	frisch: Orange, Zitrone, Limette;	wärmend: Zimt, Orange, Rosmarin, Bergamotte, Weihnachtsdüfte;	Blütendüfte u. Blütenessenzen: Orange, Rose, Jasmin, Veilchen;	beruhigend: Minze, Menthol, Eukalyptus;	öffnend, harmonisierend u. beruhigend: Lavendel;	sensibilisierend: Myrthe, Weihrauch, Olibanum, Lotus, weißer Salbei;
begleitende Steine	Roter Jaspis, rote Karalle, Baumquarz;	Orangenkalzit;	Gold, Citrin, Pyrit, alle gelben Steine;	Rosequarz, grüne Jade, getrocknete Rose;	Aquamarin, Lapislazuli;	Ametyst, Indigoblauer Saphir;	Bergkristall, Diamant;



Chakren klären und harmonisieren mit Mantraen und Mudras

- Sitze in einer angenehmen Haltung (Kreuzbeinsitz oder Aufrechter Sitz)
- Visualisiere Sitz & Farbe des Chakra und wiederhole das Mantra für 1-3 Minuten für jedes Chakra
- beginne mit dem Wurzelchakra

Chakra Symbol	Chakra Bedeutung & Ort	Mudra Handhaltung	Prozedur	Bija Mantra Chakralfarbe
	Sahasrara-Kronenchakra Direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen, Einheitsbewusstsein, Erleuchtung, göttliche Liebe		Hände vor den Magen, Finger ineinander verschränkt, die kleinen Finger zeigen nach oben und töne ein langes AANC	ANG
	Ajna-Stirnchakra in der Mitte des Kopfes, über und zwischen den Augenbrauen Kommunikation mit der Seele, Intuition, höherer Verstand, Hellsichtigkeit		Hände vor der Brust die Mittelfinger zeigen nach oben und berühren sich, die anderen Finger eingeklappt und töne ein langes AAUUM	AUM
	Vissudha-Halschakra in Höhe des Kehlkopfes Sitz unserer Einzigartigkeit und Individualität, Öffnung für die feinstoffliche Ebene, Klarheit im Inneren und im Außen		Hände vor den Magen ineinander verschränkt, Daumen berühren sich, Fokus auf das Halschakra und töne ein langes HAAAM	HAM
	Anahata-Herzchakra In der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens Hingabe, Heilung, Beziehung, Mitgefühl, Sensitivität, Herzensfreude, Feingefühl		Rechte Hand Zeigefinger und Daumen berühren sich vor dem Herzchakra, die linke Hand das gleiche Mudra auf dem Knie und töne ein langes YAAAM	YAM
	Manipura-Solarplexus Oberhalb des Nabels, auf dem Solarplexus Sitz unserer Persönlichkeit, Verantwortung, Grenzsetzung, Bauchgefühl / Intuition		Halte die Hände gegeneinander vor dem Herzen und deinem Magen und töne ein langes RAAAM	RAM
	Svadisthana-Sakralchakra eine Handbreit unter dem Bauchnabel Sinnlichkeit, Sexualität, Loslassen in den Lebensfluss, Beziehung zur Lebensenergie		Lege die Hände in den Schoß mit den Handflächen nach oben, die rechte Handfläche in die Linke (die Rechte ist oben) und töne ein langes VAAAM	VAM
	Muladhara-Wurzelchakra zwischen Anus & Genitalien Halt und Kraft aus der Erde, Urvertrauen, Lebenskraft, Bodenhaftung, Bezug zur materiellen Ebene		Zeigefinger und Daumen berühren sich, Arme gestreckt, Hände auf den Knien und töne ein langes LAAAM	LAM



Crown Chakra

Selenite, Clear Quartz, Moonstone, Fluorite, Amethyst, Labradorite



Third Eye Chakra

Lapis Lazuli, Iolite, Sapphire, Sodalite



Throat Chakra

Blue Lace Agate, Angelite, Turquoise, Amazonite, Kyanite, Blue Tiger's Eye (hawk's Eye), Blue Topaz



Heart Chakra

Rose Quartz, Green Aventurine, Rhodochrosite, Rhodonite, Amazonite, Malachite, Unakite



Solar Plexus Chakra

Citrine, Tiger's Eye, Amber, Yellow Calcite, Topaz



Sacral Chakra

Carnelian, Peach Moonstone, Orange Aventurine, Orange Calcite, Bloodstone



Root Chakra

Smokey Quartz, Red Jasper, Red Tiger's Eye, Obsidian, Jet, Black Tourmaline

