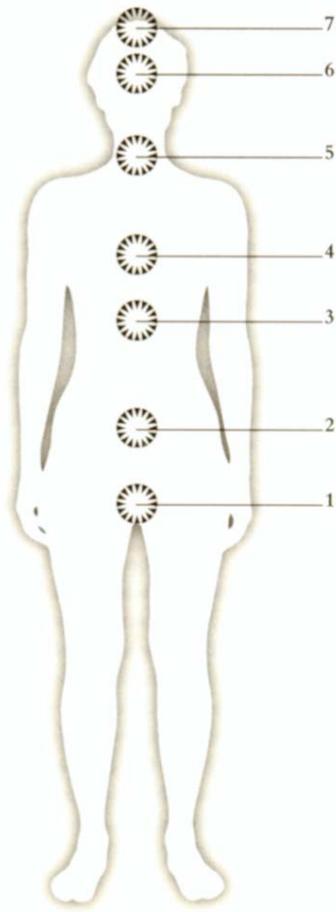
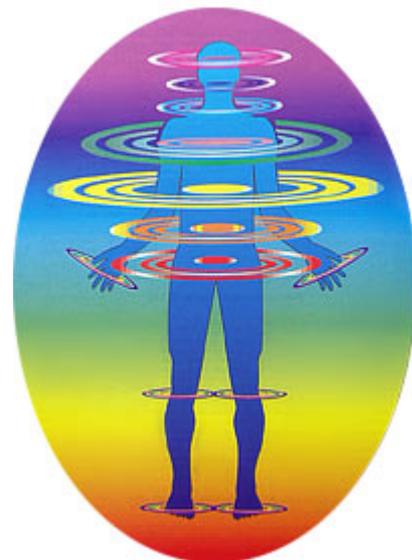


Die sieben Hauptchakren



7 Scheitel-Chakra	violett
6 Stirn-Chakra	indigoblau
5 Kehlkopf-Chakra	hellblau
4 Herz-Chakra	grün
3 Solarplexus-Chakra	gelb
2 Sakral-Chakra	orange
1 Wurzel-Chakra	rot



Sitz (von vorne gesehen)

1. Basis der Wirbelsäule
2. Drei Fingerbreit unterhalb des Nabels
3. Zwischen Nabel und Brustbein
4. Körpermitte auf Höhe des Herzens
5. Von den Schlüsselbeinen bis zum Adamsapfel
6. Zwischen und über den Augenbrauen
7. Schädeldach

Drittdimensionale Chakren

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "Rad", "Kraftwirbel". Chakras sind Stellen erhöhter Energie (spirituelle Energiezentren), die sich an bestimmten Stellen des Körpers befinden und arbeiten wie Sinnesorgane unserer Seele und des Körpers. Sie sammeln die Informationen aus den Körpern, welche unsere Aura bilden, und leiten diese in Form von Schwingungen und Impulsen an die Drüsen, Nerven und Orgazellen weiter.

Das Chakren-System basiert auf einer jahrhundertealten Lehre. Der Zustand der sieben Energiezentren entlang der Körpermitte bestimmt unsere zentralen Lebensfunktionen und unseren Gefühlshaushalt. Sie sind wesentlich für Qualität unseres Lebens verantwortlich. Das Chakrensystem besteht aus sieben Energiezentren, die jeweils für mehrere Aspekte der menschlichen Existenz zuständig sind. Durch sie sind wir mit der gesamten Umwelt, d.h. mit der kosmischen Energie, anderen Wesenheiten und unseren Mitmenschen verbunden. Man kann sich diese als Energieknoten oder Verdichtungen energetischer Informationen vorstellen, die nach dem Prinzip der Anziehung und Abstoßung arbeiten. Sie filtern das für uns Notwendige heraus und stellen es dem Körper, dem Geist und der Seele zur Verfügung. Ein ausgeglichenes Chakren-System hält negative Energien von uns fern. Inhaltlich entsprechen die sieben Chakren dem menschlichen Entwicklungsweg. Sie zu entwickeln ist unsere Lebensaufgabe. Unter den richtigen Bedingungen öffnen sie sich. Durch eine Reihe von Faktoren wie zB. Stress, Strahlungen, Umweltverschmutzung, Chemikalien, Lärm, Gewalt, Schuldgefühle, Ängste, Ablehnung, Mangel an Selbstverantwortung, verhärtete Einstellungen, Machtansprüche, Sicherheitsdenken, etc. werden sie gestört. Der beste Schutz ist Bewusstheit und stabile Ausgeglichenheit.

In der dritten Dimension haben die Chakren die Farben des Regenbogens und erzeugen, wenn sie sich vollkommen ausgerichtet drehen, weißes Licht.

1. Wurzel- oder Basis-Chakra

Es ist rot und seine Aufgabe ist unser physisches, materielles Überleben. Es hilft uns zu handeln und Dinge zu erledigen. Unsere Lebenskraft oder Kundalini-Energie hat hier ihren Sitz.

Farbe: Rot

Element: Erde

Sinnesfunktion: Riechen

Körperliche Zuordnung: Wirbelsäule, Knochen, Zähne, gesamter Dickdarm mit Enddarm, Beziehung zum Blutaufbau

Möglichkeiten der Harmonisierung: Bestrahlung mit rotem Licht oder Vorstellung der Farbe verbunden mit vertiefter Atmung

Edelsteine: Hämatit, rote Koralle

Mantra: LAM

Vokal: U

Harmonischer Energiefluss bedeutet auf körperlicher Ebene:

- . Gesunde Dickdarmtätigkeit, d. h. eine gut funktionierende Ausscheidung unverdauter Nahrungsreste, erkennbar u. a. durch Regelmäßigkeit
- . Stabile Knochen- und Zahnschubstanz.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Ein starkes Gefühl der Sicherheit in dieser Welt
- . Ein gesundes Verhältnis zur Erde und zur Natur, auch zur eigenen
- . Im positivsten Fall das Gefühl von Urvertrauen; das bedeutet, seinen persönlichen Platz in dieser Welt gefunden zu haben.

Störungen in diesem Bereich äußern sich auf körperlicher Ebene:

- . Verstopfung, Hämorrhoiden, Schmerzen im Enddarm- und Steißbeinbereich
- . Allgemeines Stauungsgefühl im Unterleibsbereich
- . Blutarmut.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Gefühle von Kraftlosigkeit, Verlorenheit, Ängste.

Das 1. Chakra hat eine Verbindung zu den Nebennieren. Damit hat es auf körperlicher Ebene einen Bezug zur körpereigenen Kortisonbildung, von der es abhängt, ob wir anfällig für Allergien sind oder nicht. Die Funktion der Nebennieren wird besonders bei Stress und Angst geschwächt.

Auch Erschöpfung und damit verbundene Überforderungsgefühle wirken über die Nebennieren negativ auf das Immunsystem. Die Stärkung des Wurzel- oder Basis-Chakras bedeutet damit auch eine Stärkung des Selbstbewusstseins und dient zum Abbau von Stress.

2. Sakral- oder Sexual-Chakra

Es ist orange, die Farbe der Freundlichkeit und Geselligkeit. Es ist unser Emotional- und Sexualzentrum und mit den Ansichten unseres kollektiven Unbewussten über Sexualität verbunden. Dies ist das Chakra des Hellfühlers, also der Fähigkeit, physischen Schmerz von jemand anderem aufzunehmen und im eigenen Körper umwandeln zu können. Viele von uns haben schon die Erfahrung gemacht, dass wir mit einer Person gesprochen haben, die Kopfschmerzen hatte. Wir hörten uns die Probleme an und bekamen selbst Kopfschmerzen, während der andere vergnügt nach Hause ging. Hellfühlbarkeit kann auch wesentlich tiefere Probleme einfangen.

Farbe: Orange

Element: Wasser

Sinnesfunktion: Schmecken

Körperliche Zuordnung: Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase, Prostata, Lymphe

Möglichkeiten zur Harmonisierung: Bestrahlung mit orangem Licht, Vorstellung der Farbe, verbunden mit deutlich vertiefter Atmung

Edelsteine: Feueropal, Perle, Mondstein

Mantra: VAM

Vokal: O, geschlossen (OA)

Harmonischer Energiefluss bedeutet auf körperlicher Ebene:

- . Gute Nieren- und Blasenfunktion, ausreichende Ausscheidung von harnpflichtigen Substanzen, regelmäßige und beschwerdefreie Menstruation, guter Lymphfluss.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Gesunde Beziehung zu den eigenen sexuellen Impulsen
- . Die Fähigkeit, sich seiner Leidenschaften und Emotionen bewusst zu werden und damit umgehen zu können
- . Kreativität und Lebensfreude in den verschiedensten Bereichen.

Störungen im Energiefluss äußern sich auf körperlicher Ebene:

- . Rückenbeschwerden im Kreuzbein und Iliosakralgelenk - Bereich
- . Menstruationsbeschwerden und Unterleibsentzündungen
- . Prostatabeschwerden und Wucherungen . Stauungsgefühle im Unterleibsbereich
- . Lymphstauungen.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Unlustgefühle
- . Engstirnigkeit und Zwanghaftigkeit
- . Mangelnde schöpferische Impulse.

Das 2. Chakra steht mit den Keimdrüsen, den Eierstöcken und Hoden in Verbindung - und mit der Fortpflanzungsfähigkeit. Aufgrund der Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie (der Lehre von der Verbindung Immun-, Hormon-, Nervensystem und Psyche) kennt man inzwischen auch die enge Beziehung der Drüsen mit dem Immunsystem. Ein gesundes Drüsensystem begünstigt damit die Abwehrfunktion. Auf der geistigen Entsprechungsebene stehen Eierstöcke und Hoden für Kreativität und Gestaltungswillen, ebenso wie für Kontaktfähigkeit.

3. Solarplexus

Es ist gelb und das Zentrum unseres Mutes, Selbstbewusstseins und unserer Willenskraft. Wenn wir andere kontrollieren möchten, tun wir es über dieses Chakra. Wenn wir Angst haben, färbt es sich grünlich-gelb oder bräunlich. Je selbstbewusster, unabhängiger und weiser wir sind, umso tiefer ist das Gelb. Aus dem Solarplexus-Chakra senden wir immer Fühler aus, die überprüfen, ob wir in Sicherheit sind, z. B. beim Autofahren. Wenn wir fühlen, dass ein geliebter Mensch Probleme hat, sucht unsere Solarplexus-Antenne nach Informationen. Die meisten von uns halten hier noch Ängste aus der Kindheit oder aus früheren Leben fest. In diesem Fall wird sich unser Solarplexus anspannen, wenn jemand mit ähnlicher Angst oder Wut in unserer Nähe ist.

Farbe: Gelb

Element: Feuer

Sinnesfunktion: Sehen

Körperliche Zuordnung: Mittlerer Rückenbereich, Bauchhöhle, Verdauungsorgane, Magen, Leber, Milz, vegetatives Nervensystem

Möglichkeiten zur Harmonisierung: Bestrahlung mit gelbem Licht oder Vorstellung der Farbe mit vertiefter Atmung. Hilfreich ist es außerdem, die Atmung auf das entsprechende Chakra zu konzentrieren und sich vorzustellen, wie das Energierad sich dadurch bewegt.

Edelsteine: Bernstein, Tigerauge

Mantra: RAM

Vokal: O, offen (A)

Harmonischer Energiefluss bedeutet auf körperlicher Ebene:

- . Gut funktionierende Verdauung
 - . Gute nervliche Verfassung, guter Schlaf.
- Auf seelisch-geistiger Ebene:
- . Bewusstsein der eigenen Kraft
 - . Gesunder Durchsetzungswille
 - . Persönliche Macht im positiven Sinn.

Störungen im Energiefluss äußern sich auf körperlicher Ebene:

- . Magendruck, Sodbrennen, »flaues Gefühl" im Magen
- . Schmerzen im Oberbauch
- . Verdauungsbeschwerden, z. B. auch Leberbeschwerden oder Gallensteine.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Gefühl von innerer Überreizung
- . Zweifel, Wut und Ärger, der oft aus mangelnder Durchsetzungsfähigkeit gegenüber Dritten herrührt.

Das 3. Chakra steht mit der Bauchspeicheldrüse in Verbindung. Sie hat zum einen die Funktion, Verdauungsenzyme zu bilden, zum anderen Insulin bereitzustellen, damit der aufgenommene Zucker in die Zelle kommen kann. Mit Hilfe der von ihr gebildeten Substanzen kann der Körper Fremdes, wie es ja die aufgenommene Nahrung ist, verdauen und in Energie umwandeln. Im seelisch-geistigen Bereich wird die Bauchspeicheldrüse mit einem harmonischen Verhältnis von Ich und Umwelt in Verbindung gebracht.

4. Herzchakra

Es ist grün mit einem rosafarbenen Zentrum. Wenn wir an alten Gefühlen von Ablehnung festhalten, schließt sich dieses Chakra. Wenn es sich aber mit Mitgefühl, Liebe und Empathie öffnet, werden wir zu Heilern und andere Menschen fühlen sich sicher und geborgen in unserer Gegenwart.

Farbe: Grün

Element: Feuer, Wasser, Luft und Erde Sinnesfunktion: Tasten

Körperliche Zuordnung: Herz, oberer Rücken, Brustkorb, Kreislaufsystem Möglichkeiten zur

Harmonisierung: Bestrahlung mit grünem Licht oder Vorstellung der Farbe mit vertiefter

Atmung Edelsteine: Rosenquarz, Jade, Saphir, Malachit

Mantra: YAM

Vokal: A (E)

Harmonischer Energiefluss bedeutet

auf körperlicher Ebene:

. Stabile Kreislauffunktion, ausgeglichener Herzrhythmus, guter Schlaf.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

. Gefühle der Liebe und Zuneigung können wahrgenommen und mitgeteilt werden . Innere Harmonie.

Störungen im Energiefluss äußern sich auf körperlicher Ebene:

. Druck und Engegefühl oder Schmerzen im Herzbereich

. Zu hoher oder zu niedriger Blutdruck

. Herzrhythmusstörungen.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

. Emotionale Blockaden, Gefühlskälte

. Ängste

. Erschwerte Abgrenzung durch übermäßiges Mitleiden.

Das 4. Chakra hat Verbindung zur Thymusdrüse. Diese Drüse hat vor allem in der Kindheit und im jugendlichen Alter eine wichtige Funktion für das Abwehrsystem. Auch beim Erwachsenen behält sie noch einen Teil dieser Aufgabe.

5. Hals- oder Kehlkopf-Chakra

Es ist türkis und das Zentrum für Kommunikation. Es geht darum, das auszusprechen, was wir wirklich fühlen und glauben. Wenn wir Angst haben zu sprechen oder andere zufrieden stellen wollen, blockieren wir dieses Zentrum. Eine solche Blockade kann sich z. B. als Halsentzündung manifestieren. Ein Schmerz im Halswirbelbereich kann bedeuten, dass uns jemand im Nacken sitzt und wir dieser Person nicht zu sagen wagen, was wir wirklich fühlen. Wenn das fünfte Chakra offen ist, sind wir telepathisch empfänglich. Wir nehmen dann medial Eindrücke auf und hören auf unsere innere Stimme.

Farbe: Hellblau

Element: Luft

Sinnesfunktion: Hören

Körperliche Zuordnung: Hals, Nacken-, Kieferbereich, Stimme, Luftröhre, Bronchien

Möglichkeiten zur Harmonisierung: Bestrahlung mit hellblauem Licht, Vorstellung der Farbe mit tiefer Atmung

Edelsteine: Aquamarin, Topas, Opal

Mantra: HAM Vokal: E (I)

Harmonischer Energiefluss bedeutet auf körperlicher Ebene:

- . Wohlklingende Stimme
- . Entspanntes Gefühl im Hals-Nacken-Kieferbereich.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Sich ausdrücken können, andere verstehen und verstanden werden.

Störungen im Energiefluss äußern sich auf körperlicher Ebene:

- . Nacken- und Schulterschmerzen, häufige Halsentzündungen
- . Kloß- und Engegefühl im Hals.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Gehemmtheit, Schüchternheit
- . Das Gefühl, nicht dazuzugehören.

Das 5. Chakra hat eine Beziehung zur Schilddrüse, die auf den gesamten Stoffwechsel und auf den Energiehaushalt einwirkt. Darüber hinaus steht dieses Zentrum auch in Verbindung zu den Nebenschilddrüsen, deren Hormon u. a. für den Kalziumhaushalt des Körpers verantwortlich ist.

6. Stirn-Chakra oder Dritte Auge

Es ist indigoblau, und wenn es geöffnet ist, sind wir hellsehtig und medial aktiv. Außerdem wird unsere Heilungsfähigkeit verstärkt.

Farbe: Indigoblau

Element: Luft

Sinnesfunktion: Alle Sinne, auch außersinnliche Wahrnehmungen

Körperliche Zuordnung: Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn

Möglichkeiten zur Harmonisierung: Bestrahlung mit indigoblauem Licht, Vorstellung der Farbe mit vertiefter Atmung

Edelsteine: Lapislazuli, Topas

Mantra: KSHAM oder GM

Vokal: I (GM)

Harmonischer Energiefluss bedeutet auf körperlicher Ebene:

- . Gut arbeitende Sinnesorgane.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Einsatz von Intellekt und Intuition im richtigen Maße
- . Gute Vorstellungskraft
- . Einsicht, »inneres Sehen«.

Störungen im Energiefluss äußern sich auf körperlicher Ebene:

- . Kopfschmerzen, Druck und Benommenheitsgefühl
- . Geschwächte Sinnesorgane.

Auf seelisch-geistiger Ebene:

- . Konzentrationsmangel, Ziellosigkeit.

Das 6. Chakra hat eine Beziehung zur Hypophyse (Hirnanhangsdrüse). Von hier werden die Hormondrüsen gesteuert; enge Verbindung zum Immunsystem.

7. Scheitel- oder Kronen-Chakra

Es ist violett und unsere Verbindung zum Höheren Selbst.

Farbe: Violett

Element: Luft

Sinnesfunktionen: Alle Sinne

Körperliche Zuordnung: Großhirn Möglichkeiten der Harmonisierung: Bestrahlung mit violetterem Licht oder Vorstellung der Farbe mit vertiefter Atmung

Edelsteine: Amethyst, Diamant, Bergkristall

Mantra: OM {alle Vokale aneinandergereiht: U-O-A-E-I)

Störungen im Energiefluss sind bei diesem Chakra nicht direkt wahrzunehmen; am ehesten als Konzentrationsschwäche und an einem Gefühl der Dumpfheit. Es fehlt die Verbindung zwischen Körper und Geist. Ein harmonischer Energiefluss zeigt sich in höchsten Glückszuständen durch Erkennen der Einheit mit allem. In Verbindung mit dem 6. Chakra steht es für Intuition und Weisheit. Das 7. Chakra hat eine Beziehung zur Epiphyse (Zirbeldrüse).

Das **achte Chakra** wird auch der "**Sitz der Seele**" genannt. Es ist blau-weiß und steht in Beziehung zu unserem aurischen Feld. Durch das achte Chakra verbinden wir uns mit dem Höheren Selbst oder der Seele, um Führung zu erhalten. Es befindet sich über dem Kopf, und indem wir die viertdimensionalen Chakren herunterbringen, steigt es in das Kronenzentrum hinab, mit dem es sich dann zeitweise verbindet.

Fuß-Chakras

Sie nehmen Erdenergie auf, stehen mit den unteren Körper-Chakras in Verbindung; über sie kann z. B. bei starker Anspannung Energie an die Erde abgegeben werden.

Hand-Chakras

Hand-Chakras sind stark ausstrahlend. Sie stehen mit den oberen Chakras in Verbindung; über die Hand-Chakras kann Energie an Herz-, Stirn- und Scheitel-Chakra weitergegeben werden.

Drittdimensionale Chakren stehen mit festen und physischen Dingen in Beziehung. Unsere viertdimensionalen Chakren sind gleichzeitig fest und durchlässig und verbinden uns auf persönlicher wie auch auf galaktischer Ebene. Wenn unsere viertdimensionalen Chakren offen sind, heißt dies, dass wir für intergalaktische Arbeit und Kommunikation bereit sind. Fünfdimensionale Chakren sind reines Licht.