

# Aktiviere deine Chakren und öffne dich für ein neues Bewusstsein

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit (Ursprache der Inder) und bedeutet „**Licht-Rad**“ oder „**Wirbel**“. Chakren sind also kreisförmige Energiezentren im feinstofflichen Körper, die an einen feinen Energiekanal angeschlossen sind, der entlang der Wirbelsäule verläuft.

Über die Chakren stehen wir im ständigen Austausch mit unserer Umwelt, Energie wird aufgenommen und Energie wird abgegeben.

Zusätzlich steht jedes der 7 Hauptchakren mit einer endokrinen Drüse und mit unterschiedlichen Organen unseres Körpers in Verbindung. Jedem Chakra werden Themen zugeordnet, welche unsere Emotionen und unsere Gedanken prägen.

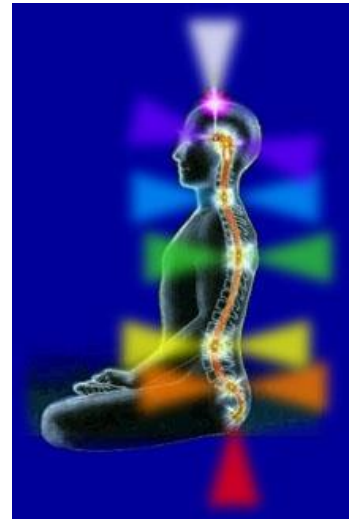
Über diese Energiezentren haben wir die Möglichkeit unser ganzes System, sowohl im körperlichen, als auch im emotionalen, mentalen und spirituellen Bereich positiv zu beeinflussen.

Chakrenfarben bei Babys sind leuchtend und rein. Im Laufe des Lebens werden alle Erfahrungen in uns und in den Chakren gespeichert.

Unsere Chakren können somit durch viele Einwirkungen (Stress, Schock, Umweltbelastung, negative Erfahrungen, Alter, ..) blockiert sein und erblassen.

Es gibt die Möglichkeit unsere Chakren wieder zu aktivieren, zu reinigen und neu aufzuladen, um den angesammelten Ballast loszulassen.

Das wiedererlangte energetische Gleichgewicht verhilft uns zu Kraft und Fülle. Wenn die Chakren wieder gereinigt und mit leuchtenden Farben aufgefüllt werden, beginnen unsere Augen wieder zu strahlen und wir fühlen ein wohliges, warmes Gefühl in unseren Herzen.



## **Warum soll ich nun meine Chakren harmonisieren, stärken und energetisieren?**

### Auswirkungen auf den Körper:

- Abwehrsystem wird gestärkt
- Harmonisierend auf das Kreislaufsystem
- Organe werden bei der Entgiftung unterstützt
- Durchblutung verbessert sich
- Haltungsschäden können sich verbessern
- Stoffwechsel wird aktiviert
- Sauerstoffaufnahme wird erhöht
- Funktionen der Organe können sich verbessern
- Der Alterungsprozess kann sich verzögern

### Auswirkungen auf das Bewusstsein:

- Ängste können abgebaut werden
- Gemütsstimmung kann sich verbessern
- Erschöpfungszustände können verschwinden
- Gelassenheit und innere Ruhe werden gefestigt
- Schlafqualität kann sich verbessern, Schlaf kann tiefer und ruhiger werden
- Suchtmechanismen können leichter durchbrochen werden

### Auswirkungen auf den Geist:

- Konzentrationsvermögen steigt
- Gedächtnis verbessert sich
- Negativem Denken wird der Boden entzogen
- Sich Sorgen müssen und Grübeleien verlieren an Einfluss
- Geistige Klarheit entsteht
- Eigenen Ziele werden leichter erkannt und verwirklicht
- Wesentliches ist leichter vom Unwesentlichen zu unterscheiden

Durch das Aktivieren der Chakren kann die Energie wieder freier und leichter fließen, das Gefühl von Lebendigkeit, Leichtigkeit, Sicherheit wird gestärkt, unsere Seele und unser Körper ist in Harmonie.

## **Was kann ich dazu beitragen, dass meine Chakren in Balance bleiben?**

- Harmonie im Alltag schaffen
- Ausgleich des Biorhythmus – teile den Tag in 3 Teile
- Verbringe viel Zeit in der Natur
- Achte auf eine gesunde ausgewogene Ernährung
- Sorge für einen ausreichenden, erholsamen Schlaf
- Sei in Frieden mit dir und anderen – zufrieden sein, in Frieden sein

## **Chakrenharmonisierung, Übungen und Meditation mit Klängen, Symbolen, ätherischen Ölen**

- Reiki – Chakrenbalance
- mit Klängen und Frequenzen mittels Klangschale, Stimmgabel, Klangei oder auch der eigenen Stimme (tönen)
- mit Farben, Düften, Pflanzenessenzen, Meditationen, Symbolen, Steinen, Affirmationen
- mit der Atmung, indem du in jedes einzelne Chakra von unten nach oben einatmest und die Chakren damit aufladest, reinigst und aktivierst
- sanfte Chakrengymnastik
- Chakrenmeditation
- harmonisiere das Chakra, das die meiste Aufmerksamkeit braucht