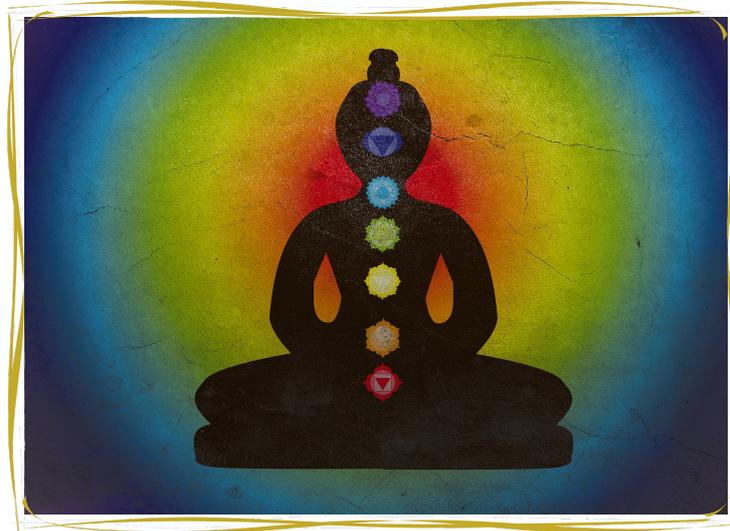




# Die Chakras

Die Chakras sind kurz gesagt, unsere feinstoffliche – energetische Anatomie.  
Unser Energiekörper.

Die Chakras sind Energiezentren, die die Aufgabe haben, alle physischen, psychischen und geistig – spirituellen Dinge zu bewältigen. Sie wandeln grobstoffliche Energie in feinstoffliche um und umgekehrt. Man könnte auch sagen, das die Chakras kleine „Minigehirne“ sind, denn sie speichern Erinnerungen und Energien. Es gibt viele Chakras in unserer energetischen Anatomie, man spricht jedoch bei 7 Chakras von den Hauptzentren. Es gibt jedoch noch 4 weitere, die gerade bei Tieren als wichtige Zentren gesehen werden dürfen.



*Sitz der  
Chakras*

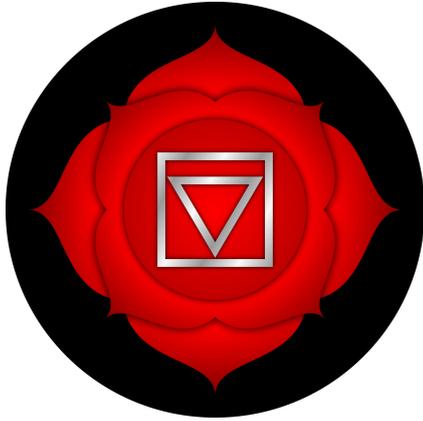
Unsere ganze Welt ist aus feinstofflicher und grobstoffliche Energie. Grobstoffliche Energie ist alles, was wir sehen und anfassen können. Feinstoffliche ist schier „unsichtbar“ und weniger wahrzunehmen. Doch kommen wir mit beiden Energien in berührung und sie beeinflussen. Sie können den Haushalt, die Balance durcheinander bringen wenn diese Energien nicht dienlich, sogar schlecht, und nicht die eigenen sind.

Wenn die Chakras im Energiekörper nicht gut „arbeiten“ können, betrifft dies Psyche, Energiehaushalt und den physischen Körper. Körper – Geist – Seele.  
Alles leidet darunter und kann kaum mehr einwandfrei seine Funktion vollrichten.  
Dies spürt man durch Krankheiten, Befinden und negativen Gedanken, denn jedes Chakra ist mit einer endokrinen Drüse im Körper verbunden.

In ihrer natürlichen Ausübung können angestaute Emotionen, Traumas, Überzeugungen, Muster, Anhaftungen sowie Programme und mehr die Chakras blockieren.

Die Chakras sind beim Menschen wie auch beim Tier dieselben. Auch in ihrer Funktion. Ihr Sitz ist lediglich ein wenig anders. Wofür welches Chakra steht, folgt auf den nächsten Seiten.





# 1. Chakra

## Wurzelchakra - Muladhara

### Verbindung zur Erde

- \* im Erbe verwurzelt \* Grundlage für unsere Identität
- \* Eintrittspunkt vom Seelenkarma \* bei chronischen & akuten Schmerzen immer involviert \* Zentrale Abrechnungsstelle für Rote Energie \* Heimat der physischen Empathie \*

**Verantwortlichkeit:** Selbsterhaltungstrieb & Lebenswille; Instinkt; Durchsetzungskraft; Stabilität; Urvertrauen; Sicherheit; körperliche Leben halten & wahren, Finanzen & Karriere Sicherheit

**Körperlichkeit:** Nebenniere; steuert Hüfte; Knochen; Muskeln; Gelenke; Steißbein; Blase; Anus; Rektum; Dickdarm; allg. Ausscheidungssystem; untere Extremitäten; Ischias; Fibromyalgie; chronische Müdigkeit und Essstörungen; hautprobleme; Lebensbedrohliche Leiden; Sucht

### Stärkung:

Farbe: Rot

Yogaübung: Rückrat stärken, Baum, sitzende Vorwärtsbeuge

Mudraübung: Prithvi Mudra

Steine: Hämatit, Rubin, Granat, Rauchquarz, Aschat ( dunkle Farben)

Ätherische Öle: Zedernholz, Myrrhe, Patschuli, Vetiver, Eukalyptus

Auraschicht: Die Erste

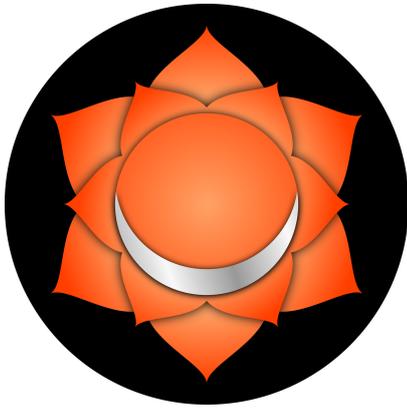
\* Panikattacken werden . Chakra zugeordnet

\* Sicherheitsthemen wie Finanzen & Karriere

Element: Erde

Planet: Saturn





## 2. Chakra Sakralchakra - Svadhisthana

### Entfaltung kreativer Kräfte

\* blühende Pflanzen die wir werden \* Sinnlichkeit \*  
Empathie \* schenkt uns die Süße des Lebens

**Verantwortlichkeit:** Emotionen & Kreativität; Zusammenarbeit; Miteinander; Lebensfreude; Fröhlichkeit; Fruchtbarkeit; Schaffenskraft; fördert Macht & Reichtum; ; zu wenig Selbstachtung; Schwanken zwischen zwanghaften Wünschen und der Angst; Stimmungsschwankungen; Schuldgefühle; pesimistische Gedanken; Wertigkeit

**Körperlichkeit:** zugeordnet Keimdrüsen wie Hoden & Eierstöcke; Geschlechtsorgane; Uterus; Vagina; Gebärmutterhals; Becken; Lendenwirbel; Blinddarm & Dünndarm; Prostata; Nieren; Verdauungsorgane; Hautprobleme; Menstruation; unterer Rücken; Sex; sex. Dysfunktionen; Bauchraum

### Stärkung:

Farbe: Orange

Yogaübung: Krokodil, Schmetterling

Mudraübung: Varun Mudra

Steine: Blutstein, Karneol, Orangenkalzit, Amazonit

Ätherische Öle: Bergamotte, Kardamom, Orange, Nerdi, Ylang Ylang, Fenchel

Auraschicht: Die Zweite

Element: Wasser

Planet: Sonne & Pluto





## 3. Chakra Solar-Plexus Chakra - Manipura

### Gabe, richtige Entscheidungen zu treffen

- \* Gehirn des Körpers \* Bauchgefühl \* Brutstätte der Überzeugungen \* Sammelbecken für Gedanken
- \* 2 & 3 Chakra verschmelzen oft \* Umwandlung \* Aufarbeitung von äußeren Einflüssen \* Austausch von Energien von Menschen

**Verantwortlichkeit:** Denkweise; persönliche Macht; Willenskraft; Gewohnheiten; Verhaltensmuster; Abgrenzung; Ausgeglichenheit & Ruhig; Ich - Kräfte; Kontrollzwang; Machtspiele; zeigt wie gut wir Gefühle & Erlebnisse verarbeiten können; Selbstbestimmung; psychische Stabilität

**Körperlichkeit:** zugeordnete Bauchspeicheldrüse ( Pankreas); steuert die Verdauung; Atmung; Zwerchfell; Mitte der Wirbelsäule; Dünndarm; Haut; Teile der Niere; Magengeschwüre; nahrungsmittelunverträglichkeiten; Hepatitis; chronische Müdigkeit; niedriger Blutdruck; Magen; Leber; Milz; Galle; Sodbrennen; Übergewicht

### Stärkung:

Farbe: Gelb

Yogaübung: Boot in Bauchlage, halber Drehsitz

Mudraübung: Agni Mudra

Steine: Zitrin, Goldkalzit, Gelber Jaspis, Bernstein, Topas

Ätherische Öle: Zimt; Zypresse, Grapefruit, Sandelholz, Zitronengras, Ingwer

Auraschicht: Die Dritte

- \* Lavendel, Kamille, Fenchel und Zitronen Tee sind zur unterstützung gut
- \* Vorstellung von einem Lichtkissen was auf dem Bauch liegt hilft
- \* Oft Verletzungen aus früherer Kindheit

Element: Feuer

Planet: Sonne





## 4. Chakra Herz Chakra - Anahata

### Fähigkeit zu heilen und zu lieben

\*Mittelpunkt des Chakrasystems \* Zentrum des wahren Selbst \* verwaltet höhere Emotionen & Tugend \* Verbindung Himmlisches & Erde \* materielles verbindet sich mit Spirituellem \*

**Verantwortlichkeit:** Liebe & Heilung; Wertschätzung; Dankbarkeit; Mitfühlend; Selbstliebe; Egoismus; Missgunst; Negativität; Glück; Nächstenliebe; Verständnis; Ausgleich; Lebenskraft; Grundbedürfnisse; Güte; Hilfsbereitschaft; Geborgenheit; Menschlichkeit

**Körperlichkeit:** Herz; Herz-Kreislauf System; zugeordnete & steuert Thymusdrüse ( Immunsystem); Lunge; Rippe; Brüste; Schulter; Arme; Hände; Blut; mittlerer Rücken; Teile des Zwerchfells & Speiseröhre; Immunsystem; Lebens - & Abwehrkraft; Kalt; Lieblos; Einsam; Verbittert; Asthma; Allergien; Erkältungsanfälligkeit; Rheuma

### Stärkung:

Farbe: Grün & Rosa

Yogaübung: Kamel, halbe Brücke

Mudraübung: Vayu Mudra

Steine: Smaragd, Turmalin, Malachit; Peridot; Beryll, Jade

Ätherische Öle: Geronie, Jasmin, Lavendel, Rose, Rosmarin, Pfefferminz

Auraschicht: Die Vierte

\* Weißdorn – Melissentee unterstützt

\* Thymian, Kardamom & Honig auch gut

\* Grün bringt die Seele in Balance

Element: Luft

Planet: Venus





## 5. Chakra Hals Chakra - Vishuddha

### Freude am Austausch

\* Reden & Zuhören \* Kommunikativ \* Verbindung zur irdischen & geistigen Welt \* Ausdrucksfähigkeit \*

**Verantwortlichkeit:** Kommunikation & Selbstaussdruck; Verantwortung übernehmen & Grenzen setzen; Aufmerksamkeit erregen; Gedanken in klare Worte fassen; Schuldgefühle; Ängste; Meinung furchtlos & offen sagen; bleibt sich selbst treu; singen gerne

**Körperlichkeit:** zugeordnete Schilddrüse; Hals; Kiefer; Ohren; Zähne; Mund; Luftröhre; Stimmbänder; Nebenschilddrüse; Halswirbel; Teile von der Speiseröhre; obere Schultern; Tinnitus; Bronchien; Nerven, Körpertemperatur; Allergien

### Stärkung:

Farbe: Blau & Türkis

Yogaübung: Nackenübungen, Rückwärtsbeugende Übungen, Pflug, Fisch

Mudraübung: Prana Mudra

Steine: Mondstein, Opal, Blauer Kalzit, Lapislazuli, Türkis, Aquamarin, Achat,

Ätherische Öle: Basilikum, Kamille, Grüne Minze, Teebaum, Muskatellersalbei

Auraschicht: Die Fünfte

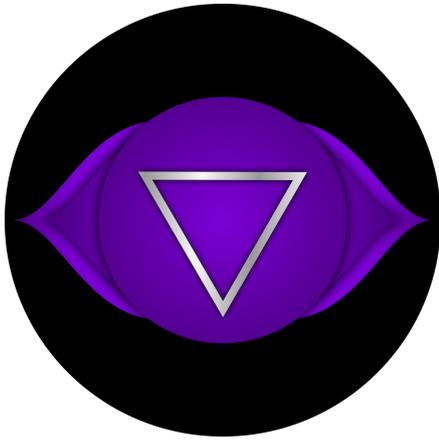
\* Salbei & Eukalyptus räuchern unterstützt

\* Zahnschmerzen = unterdrückte Aggressivität

Element: Äther / Prana / Chi

Planet: Jupiter





## 6. Chakra

### Stirn Chakra – 3. Auge - Ajna

#### Wissen um die Zusammenhänge

- \* inneres & äußeres Sehvermögen \* strategische Planungsfunktion \* transzendentes Bewusstsein
- \* Das Leben mitgestalten \* Kanal zur Weisheit der Seele \*

**Verantwortlichkeit:** Sehen & Wahrnehmung; Leugnen von Problemen; Groll; Zynismus; Egozentrik; innere Aufruhr; alte Muster durchbrechen; alles was im Kopf abläuft

**Körperlichkeit:** zugeordnete Hypophyse, Gehirn; Nervensystem; Nebenhöhlen; Thalamus; Teile von Ohr & Nase & Zirbeldrüse; Depressionen; Angstzustände; Hormonstörungen; Legasthenie; Lernschwierigkeiten; Schlaflosigkeit; Schwindel; Kopfschmerzen; Migräne; Schlaganfälle; Lähmungen

#### Stärkung:

**Farbe:** Violett & Indigo

**Yogaübung:** Kopfstand; Stellung des Kindes; Augenübungen

**Mudraübung:** Linga Mudra

**Steine:** Lapislazuli, Sodalith, Saphir, Azurit, Maldavit, Amethyst, Ametrin

**Ätherische Öle:** Echter Lorbeer, Wacholder, Vetiver, Lavendel, Majoran

**Auraschicht:** Die Sechste

\* Kopflastig = unterentwickeltes 3. Auge

**Element:**

**Planet:** Uranus & Jupiter





## 7. Chakra Kronen Chakra - Sahasrara

### Verbindung zum Himmel

\* lässt sich nicht mit dem eigenen Willen beeinflussen \* kann aus einem oder allen Chakra's Energie freisetzen und in die Umgebung senden \*

**Verantwortlichkeit:** Spiritualität & Glückseligkeit

**Körperlichkeit:** Zirbeldrüse; Schädelknochen; Hirnstamm; Hirnnerven; Plexus; Großhirnrinde; Nervensystem; Organe des höheren Lernens; Muskel – Haut- & Knochenerkrankungen; Depressionen; Ängste; Schlaflosigkeit; chronische Probleme

### Stärkung:

Farbe: Weiß

Yogaübung: Lotussitz, Totenstellung

Mudraübung: Yoni Mudra

Steine: Diamant, Amethyst, Bergkristall, weißer Kalzit, Selenit

Ätherische Öle: Zedernholz, Weihrauch, Rosenholz, Pinie, Rose

Auraschicht: Die Siebte

\* Wird oft von unseren Gedanken überlagert

\* Duft von Weihrauch, Lotos, Neroli, Geronie & Rosenholz

Element:

Planet: Saturn

