

Spirituell im Alltag 

ÖFFNE DEINE CHAKREN

Ein Praxisbuch zur Arbeit
mit deinen
Energiezentren

Bonus:

Mp4-Meditation

Helen Wohlgemuth

INHALT

Vorwort.....	1
Grundlagen.....	3
Blockaden erkennen.....	6
Zusammenspiel der 7-er Systeme.....	7
Die Aura.....	8
Organsystem oder Energiekörper.....	9
Exkurs: Lebensenergie.....	10
Die Farben der Chakren.....	11
Übung 1: Chakrenfarben.....	11
Übung 2: Wahrnehmung Farbenergien.....	14
Die einzelnen Chakren.....	15
Erstes Chakra Wurzelchakra.....	16
Übung 3: Erden.....	17
Übung 4: Erden 2.....	18
Übung 5: Wurzelschlagen.....	18
Zweites Chakra Sakralchakra.....	19
Übung 6: Beckenkreise.....	20
Drittes Chakra Solarplexuschakra.....	21
Übung 7: Flugzeug.....	22
Viertes Chakra Herzchakra.....	23
Übung 8: Aktivierung der Thymusdrüse.....	24

Fünftes Chakra Halschakra	25
Übung 9: Laute	26
Sechstes Chakra Stirnchakra	27
Übung 10: Augen	28
Siebtens Chakra Kronenchakra.....	29
Übung 11: Scheitelaktivierung	30
Chakrenarbeit	31
Chakren stimulieren und reinigen	32
Chakren und Heilsteine.....	35
Chakren und Affirmationen.....	37
Chakren, Yoga und Körperübungen	42
Chakren und Klänge.....	46
Nachwort.....	48
Bonusmaterial.....	48
Die Autorin.....	49
Weitere Titel.....	50
Literaturverzeichnis	52
Bildnachweis	52
Platz für deine Gedanken	54
Impressum	57

VORWORT



Im ersten Teil dieses Buches geht es um die Grundlagen der Chakrenarbeit. Es gibt eine spezielle Übung zu jedem Chakra, damit du dich gezielt auf die entsprechende Energie konzentrieren kannst. Im zweiten Teil findest du verschiedene Ansätze für die Chakrenarbeit. Darunter der Einsatz von Heilsteinen, Aromaölen oder passende Yoga-Posen.

Bedenke immer, dass wir nicht in jedem Moment in der Lage sind, unsere Fähigkeiten voll auszuschöpfen. Es ist daher sinnvoll, zwischen den Übungen Pausen einzulegen und nicht zu viele Chakren auf einmal zu bearbeiten. Sei geduldig mit dir und bleib am Ball.

Die Arbeit an den Chakren sollte nicht leichtfertig vorgenommen werden. Beginnst du damit, kann es sein, dass unbewusste Themen an die Oberfläche dringen und dich herausfordern. Gehe daher behutsam und langsam vor. Es können sowohl positive als auch negative Gefühle auftreten. Scheue dich nicht davor, im Ernstfall professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Solltest du die Chakren von anderen Menschen bearbeiten wollen, sei dir bei der Nutzung deiner Fähigkeiten immer darüber bewusst, dass du dabei in einen sensiblen Bereich Einblick erhältst. Gehe verantwortungsvoll damit um und mische deine Themen nicht mit denen deines Gegenübers.

GRUNDLAGEN

OHNE THEORIE GEHT ES NICHT

Chakren sind Energiezentren des Körpers. Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt Rad. Dieses Rad bezieht sich auf die Wirbel (Energierudel) in unserem Körper. Diese Energiezentren drehen sich und beleben das ganze Sein. Jedes Zentrum dreht sich unterschiedlich schnell wodurch wir die unterschiedlichen Farben wahrnehmen können.

Die Chakren befinden sich in der Mitte des physischen Körpers, durchdringen ihn mit ihrer Energie und sind die Schnittstelle zur Aura. Dadurch lassen sich aus der Aura Hinweise auf etwaige Blockaden in den Chakren ablesen.

Die Chakren bilden außerdem eine weitere Schnittstelle zu den menschlichen Organsystemen. Entsprechend gibt es sieben Hauptchakren, sieben Hauptauraschichten und sieben Organsysteme. Alles hängt miteinander zusammen.

Neben den Hauptchakren gibt es kleine Nebenchakren. Sie liegen beispielsweise an der Vorderseite der Ohren, beidseitig in der Brust, in den Handflächen, auf den Fußsohlen, hinter den Augen über den Eierstöcken und Hoden sowie in den Kniekehlen.

Die sieben Hauptchakren werden aufwärts gezählt. Das erste Chakra ist also das Wurzel- oder auch Basischakra, gefolgt vom Sakralchakra, dem Solarplexuschakra, dem Herzchakra, dem Hals- oder Kehlchakra, dem Stirnchakra und schlussendlich dem Kronenchakra.

Chakren lassen sich auch erfühlen, man kann sie mit dem Pendel auslesen, manche Menschen können sie sogar sehen und somit die Farben direkt wahrnehmen.

Dir wird bei der Arbeit mit den Chakren auffallen, dass sie oft unterschiedliche Namen haben. Damit du den Überblick behältst, sind folgend die gängigsten Bezeichnungen und die Themenbereiche, die den Chakren zugeordnet werden, dargestellt.

Kronenchakra | Sahasrara (weiß/violett)

Tor zum Höheren Selbst

Stirnchakra | Ajna (violett/indigo)

Verbindung zur inkarnierten Seele | Intuition

Hals-/Kehlochakra | Vishuddha (blau)

Seelischer Ausdruck auf Erden

Herzchakra | Anahata (grün)

Verbindung zur höheren Liebe

Solarplexuschakra | Manipura (gelb)

Gedankenmuster & Glaubenssätze

Sakralchakra | Svadhisthana (orange)

Emotionen & Sexualität

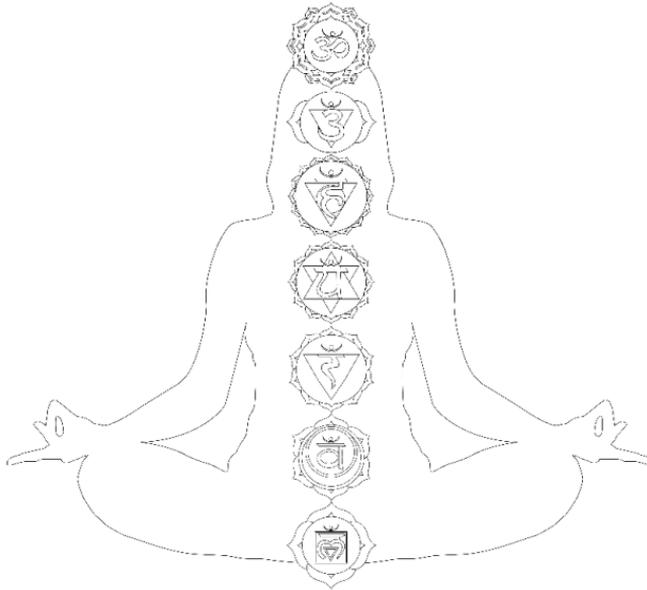
Wurzelchakra | Muladhara (rot)

Materialität, Vertrauen & Erdung

Die Energie der Chakren zwei bis sechs strahlt kegelförmig nach vorn und hinten aus, so durchdringen sie alle Schichten des menschlichen Seins, auch die physischen Organsysteme und das feinstoffliche System der Aura.

Das Wurzelchakra (das erste Chakra) strahlt kegelförmig nach unten aus. Darüber kann Energie aus der Erde aufgenommen oder an sie abgegeben werden. Als Pendant strahlt das Kronenchakra (das siebte Chakra) kegelförmig nach oben aus. Dadurch ist der Mensch energetisch mit dem Kosmos verbunden, denn über dieses Chakra wird der Zugang zur geistigen Welt hergestellt.

CHAKRENLAGE UND SYMBOLZUORDNUNG



*Abbildung 1: Von unten nach oben. Wurzelchakra | Sakralchakra | Solarplexuschakra
| Herzchakra | Hals-/Kehlkammerchakra | Stirnchakra | Kronenchakra*

Wenn ein Chakra blockiert ist, dreht es sich langsam, eventuell sogar in die falsche Richtung. Sind die einzelnen Chakren gesund, drehen sie sich in optimaler Weise und beleben uns.

Die drei unteren Chakren bedienen den Bereich des menschlichen Daseins in seiner Körperlichkeit. Die drei oberen Chakren stehen für die spirituelle Verbindung. Im Herzchakra befindet sich die Schnittstelle zwischen beiden Bereichen. Dadurch werden die Ganzwerdung und das Erkennen der Göttlichkeit im eigenen Körper möglich.

BLOCKADEN ERKENNEN

Um zu erkennen, wo Probleme oder Blockaden liegen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Oft gelangt man über spezielle Fragestellungen zu einem Thema und kann so das blockierte Chakra zuordnen. Hat ein Mensch beispielsweise Probleme sich auszudrücken, weil ihm die Worte fehlen, deutet das auf eine Blockade im fünften Chakra, dem Halschakra, hin.

Chakren sind übrigens nie komplett zu, denn dann wäre der Mensch tot. Liegt eine Blockade vor, spricht man davon, dass ein Chakra nicht vollständig geöffnet ist. Die Blockaden in den Chakren sind nicht zufällig, man baut sie selbst auf, um sich zu einem gewissen Zeitpunkt zu schützen oder etwas zu verhindern. Das können unterdrückte Gefühle, Zorn oder Ängste sein.



Welche Themen oder Schwierigkeiten hast du im Moment? Schreibe einige Stickpunkte dazu auf.

DIE FARBEN DER CHAKREN

Jede Farbe hat einen Einfluss auf die Energiesysteme des Körpers. Rot und gelb sind die ideale Kombination, wenn es um das Thema NÄHREN geht. Vielleicht ist das ein Grund für den Erfolg von McDonalds.

In der Natur spielen Farben eine wichtige Rolle. Rot kommt dort kaum vor, sie wird von uns als Warnfarbe wahrgenommen. Aus diesem Grund fällt uns ein Stoppschild schnell auf und wir hüten uns davor, rote Vogelbeeren zu essen. Grün ist in der Natur besonders häufig vertreten, wir fühlen uns beim Anblick der Farbe meist wohl und geborgen.

Die Bedeutung der einzelnen Farben zu kennen, ist für die Arbeit mit Chakren oder der Aura besonders wichtig. Die Farben können bei der Aktivierung der Chakren zur Unterstützung eingesetzt werden und sind bei der Chakrenarbeit klar vorgegeben. Bei der Arbeit mit Auren sind Farben, in ihrem Auftreten viel variabler, nicht aber in ihrer Bedeutung.

Die einzelnen Farben haben eine Grundbedeutung und diese machen wir uns bei der Chakrenarbeit zu nutze. Du kannst dich beispielsweise in ein komplett rotes Gewand hüllen, wenn du mit dem Wurzelchakra arbeiten möchtest. Genauso kannst du aber auch dein Trinkwasser mit einer Farbe aktivieren oder einen entsprechenden Heilstein tragen. Lass uns die Farben und ihre individuelle Bedeutung noch einmal im Einzelnen betrachten.



ÜBUNG 1: CHAKRENFARBEN

Nimm dir pro Chakra einen entsprechenden Buntstift. Zeichne die Linien nach oder male die folgenden Chakrasymbole in ihrer entsprechenden Farbe an! Entscheide dich bei den letzten beiden Chakren für eine Farbe.



1. Wurzelchakra – Rot
Energie, Leidenschaft und Gefahr



2. Sakralchakra – Orange
Kreativität, Jugend und Enthusiasmus



3. Solarplexus – Gelb
Fröhlichkeit, Hoffnung und Spontanität



4. Herzchakra – Grün
Natur, Wachstum und Harmonie



5. Halschakra – Blau
Kommunikation und Intelligenz



6. Stirnchakra – Violett/Indigoblau
Violett: Spiritualität



7. Kronenchakra – Weiß/Violett
Weiß: Klarheit und Reinheit

Konntest du dich leicht für eine der beiden Farben entscheiden? Wenn nicht: Fühle in dich hinein und entscheide. Welche Farben haben für ich das sechste und siebte Chakra. Streiche die nichtzutreffende Farbe einfach oben aus der Liste.

Bei der klaren Zuordnung der letzten Chakren kommt es oft zu Problemen. Violett ist die Farbe der Spiritualität, man kann sie also mit dem sechsten Chakra verbinden oder sie, aufgrund der Anbindung an die Urquelle, beim siebten Chakra verorten.

Farben spielen bei der Chakrenarbeit eine wichtige Rolle. Daher ist es von besonderer Bedeutung, dass du dir über die Zuordnungen im Klaren bist. Über die Farben wird die energetische Versorgung des Menschen ausgedrückt. Sind „falsche“ Farben im System, bedeutet das meist, dass der Mensch im Ungleichgewicht mit sich und seiner Umwelt lebt. Diese Disharmonie ist ein Hinweis auf blockierte Lebensenergie. An der Stelle liegt der Grundstein für die Arbeit, die wir vor uns haben.



Platz für Notizen und Gedanken:



ÜBUNG 2: WAHRNEHMUNG FARBENERGIEN

Überlege dir, mit welchem Chakra du arbeiten möchtest.

- ∞ Nimm einen Bogen Papier in der entsprechenden Farbe des Chakras zur Hand und schneide einen Untersetzer aus.
- ∞ Fülle eine Karaffe mit Wasser und stelle sie über Nacht auf diesen einfarbigen Untersetzer. Das Wasser speichert die Farbenergie und gibt sie dann an deinen Körper ab.
- ∞ Trinke es über den Tag verteilt.
- ∞ Stelle abends Wasser für den nächsten Tag her.
- ∞ Wiederhole das täglich über einen Zeitraum von einer Woche.

ABWANDLUNG DER ÜBUNG

Du könntest die Übung auch mit durch Heilsteine energetisiertem Wasser machen. Beachte aber, dass nicht alle Heilsteine für die Wasseraufbereitung geeignet sind.



ERSTES CHAKRA WURZELCHAKRA

Das erste Chakra stellt die Verbindung zur physischen Welt her. Wie ein Baum ist der Mensch über dieses Chakra mit der Erde verwurzelt. Die Energie kann in die Erde abgegeben und von ihr aufgenommen werden. Betrachten wir die menschlichen Grundbedürfnisse, sitzt im ersten Chakra die Anbindung an unsere Grund- und Existenzbedürfnisse sowie der Wunsch nach Sicherheit. So ist dort beispielsweise unser Heimatgefühl verankert.

Farbe: Rot
Sinn: Geruch
Element: Erde
Lage: zwischen Anus und Genitalien

Seelisch: Sitz des Lebenswillens, Energie und Durchhaltevermögen

Physisch: Empfinden für Körperhaltung, Steuerung der äußeren Fortpflanzungsorgane und unteren Gliedmaßen.

Übersinnlich: Kraft durch Erdverbindung (auch zerstörende)

Themen: Sicherheit, Lebenskraft, Ur-Vertrauen und Ur-Instinkte, Verbindung zu allem Irdischen, Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens (wie Geld, Beruf oder Macht), Stabilität und innere Stärke, Bodenhaftung, Überlebenswille, Verbindung zur Mutter

THEMEN BEI BLOCKADEN

Grundlegende menschliche Bedürfnisse sind nicht befriedigt. Sicherheit, Wohnraum und Nahrung sind knapp oder nicht vorhanden, was wiederum zu Überlebensangst führt. Der Mensch hat Angst vor Veränderungen, Angst durch mangelnde Zugehörigkeit zu einer Familie bzw. einer Gruppe oder Angst davor, im eigenen Körper zu sein. Das Geld fließt nicht. Es fehlt eine Berufung oder Tätigkeit, die mit voller Kraft und Energie gelebt werden kann.

FRAGEN ZUR BEWUSSTWERDUNG:

- ∞ Hast du genügend Geld zur Verfügung?
- ∞ Fühlst du dich in deinem Zuhause sicher?
- ∞ Macht dich dein Beruf glücklich?
- ∞ Besteht eine Verbundenheit zu deiner Herkunft?
- ∞ Bist du ausreichend genährt?

Beantwortest du mehrere Fragen mit Nein, kann das ein Hinweis darauf sein, dass dieses Chakra blockiert ist.



ÜBUNG 3: ERDEN

Laufe einen Tag komplett barfuß.



ÜBUNG 4: ERDEN 2

Führe die Übung am besten im Freien auf einer Wiese durch. Du kannst sie aber auch bei dir im Haus oder der Wohnung machen.

- ∞ Ziehe deine Schuhe und Socken aus
- ∞ Stampfe abwechselnd mit den Füßen auf den Boden. Schläge dabei mit den Fäusten tief in Richtung Erde.
- ∞ Führe diese Übung für mind. eine Minute aus.



ÜBUNG 5: WURZELNSCHLAGEN

- ∞ Stelle dich gerade hin. Deine bloßen Füße sollten schulterbreit aufgestellt sein.
- ∞ Nimm drei tiefe Atemzüge
- ∞ Stelle dir vor, aus deinen Beinen wachsen Wurzeln, die tief in das Erdreich eindringen.
- ∞ Stelle dir vor, wie diese Wurzeln immer tiefer vordringen.
- ∞ Stelle dir vor, die Wurzeln werden immer dicker und kräftiger, sodass dein Unterkörper bald kaum noch bewegen kann.
- ∞ Verwurzele dich weiter, bis du fest mit der Erde verbunden bist.