

Was sind Chakras?

Die Chakras sind Bewusstseins- Zentren im menschlichen Körper- energetische Zentren, keine materiellen oder anatomischen. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen jedoch entsprechend ihrer Lage auch den physischen Leib.

Die Chakras beeinflussen die Zellen, die Organe und das gesamte Hormonsystem und wirken sich auf die Gefühle und Gedanken aus; sie sind also psychoenergetische Zentren.

Auszug aus dem Buch:

Check: Wann sollten Sie Ihr Wurzelchakra harmonisieren?

- ...wenn Sie zu wenig Vertrauen in das Leben haben,
- ...wenn Sie sich in Ihrem Körper nicht geborgen fühlen,
- ...wenn Sie an Zukunfts- oder Existenzängsten leiden,
- ...wenn Sie leicht den Boden unter den Füßen verlieren,
- ...wenn Schwierigkeiten Sie schnell umwerfen
- ... wenn Sie sich oft erschöpft und energielos fühlen,
- ... wenn Sie sich zu wenig bewegen,
- ...wenn Sie leicht frieren und oft kalte Hände und Füße haben,
- ... wenn Ihre Verdauung schlecht funktioniert und/oder
- ... wenn Sie an Darmproblemen leiden,
- ... wenn Sie zu Kreuzschmerzen neigen oder
- ... wenn Sie unter Ischiasproblemen oder Hexenschuss leiden

Zur Übung:

Harmonisierung des Wurzelchakras

Vokalvibration

Führen Sie zweimal täglich die Vokalvibration durch. Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin; schließen Sie die Augen. Der Vokal >U< regt das Wurzelchakra an. Atmen Sie durch die Nase ein, und lassen Sie mit dem Ausatmen ein lang gezogenes >U< ertönen. Führen Sie die Übung einige Minuten durch; spüren Sie den Vibrationen bis zum Beckenboden nach.

