


Erfahre mehr über die sieben Chakren...

Kann es sein, dass du manchmal eine enorme Kraft wahrnimmst, diese aber nicht zu ordnen kannst? Diese Energie könnte von einem deiner **sieben Chakren** stammen. Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel. Auch wenn du sie nicht sehen kannst, so sind sie massgeblich an deinem Wohlergehen beteiligt. Je ausgeglichener sie sind, desto mehr **Energie** und weniger Stress wirst du in deinem Leben spüren. Je freier die Energie zwischen ihnen fließt, desto **belastbarer** und **glücklicher** bist du. Die **sieben Chakren sind Energiezentren im Körper**, die entlang der Wirbelsäule verteilt sind. Jedes Chakra ist mit bestimmten körperlichen, emotionalen und spirituellen Eigenschaften verbunden.

Hier sind die **sieben Hauptchakren** und ihre jeweiligen **Körperübungen**:

<p>Das Wurzelchakra (Muladhara-Chakra) Zentrale Themen: Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Sicherheit, Urvertrauen, Erdung Anzahl der Blütenblätter: Vier, Farbe: Rot Mantra: LAM Element: Erde Grundsymbol: Quadrat, Planet: Merkur Sinnesfunktion: Riechen</p>	
---	---

«Ich gehöre in die Welt!»


1. Wurzelchakra (Muladhara): Das Wurzelchakra befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule und ist mit Überleben, Sicherheit und Stabilität verbunden.

-> Körperübungen wie Beinübungen, Sitzhaltungen und Balanceübungen können helfen, das Wurzelchakra zu stärken und ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu fördern.

1. Übungen für das Wurzelchakra



Das Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)

<p>Zentrale Themen: Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Kreativität, Schöpferische Lebensenergie Anzahl der Blütenblätter: Sechs Farbe: Orange Mantra: VAM Element: Wasser Grundsymbol: Mondsichel Planet: Venus Sinnesfunktion: Schmecken</p>	
--	--

«Ich lasse es fließen!»

Menschen, die ein starkes Sakralchakra haben, sind voller Vitalität und Lebensfreude.

2. Sakralchakra (Svadhithana): Das Sakralchakra befindet sich im unteren Bauchbereich und ist mit Kreativität, Sexualität und Emotionen verbunden.

-> Hüftöffner, wie das Krokodil, können das Sakralchakra aktivieren und die Kreativität und Leidenschaft steigern.

2. Übungen für das Sakralchakra



Krokodil



Schildkröte



Vorwärtsbeuge



Berg



Kniekuss



Rückbeuge

Das Solarplexuschakra (Manipura)

Zentrale Themen: Willenskraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft

Anzahl der Blütenblätter: Zehn

Farbe: Gelb, goldgelb, golden

Mantra: RAM

Element: Feuer

Grundsymbol: Dreieck

Planet: Mars

Sinnesfunktion: Sehen



«Ich mache meinen Job!»

3. Solarplexuschakra (Manipura): Das Solarplexuschakra befindet sich im Bauchbereich und ist mit Selbstwertgefühl, Willenskraft und persönlicher Macht verbunden.

-> Körperübungen wie die Kobra, Bogen oder Drehsitz können das Solarplexuschakra stärken und das Selbstbewusstsein und die Willenskraft fördern.

3. Übungen für das Nabelchakra



Bauchlage



Kobra



Bogen



Drehsitz



Kröhe



Dreieck



Bauchlage

Das Herzchakra (Anahata-Chakra)

Zentrale Themen: Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte

Anzahl der Blütenblätter: Zwölf

Farbe: Grün, rauchfarben

Mantra: YAM

Element: Luft

Grundsymbol: Hexagramm

Planet: Jupiter

Sinnesfunktion: Tasten



Das Herzchakra liegt im Zentrum des Chakra-Systems.

Das Herz symbolisiert die Liebe. Menschen mit einem starken Herzchakra pflegen Beziehungen, die von Toleranz und Offenheit geprägt sind.

«Ich schenke mir selbst Liebe, damit ich anderen Liebe geben kann!»

4. Herzchakra (Anahata): Das Herzchakra befindet sich im Brustbereich und ist mit Liebe, Mitgefühl und Beziehungen verbunden.

-> Herzöffner, wie der Fisch oder das Brett können das Herzchakra öffnen und Mitgefühl und Liebe fördern.

4. Übungen für das Herzchakra



Fisch



Kuhgesicht



Brett



Hund



Halbmond




Kamel



Rückenlage

Das Halschakra (Vishuddha-Chakra)

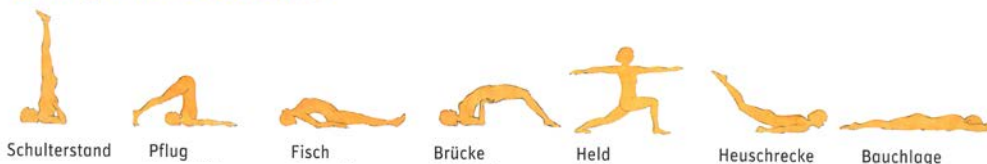
Mit aktivem und offenem Hals-Chakra kann ich der Welt offen gegenüberstehen, mich frei, natürlich und ehrlich verhalten.

<p>Zentrale Themen: Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit, mentale Kraft, Synthese, Kreativität, Musikalität Anzahl der Blütenblätter: 16, Farbe: Hellblau Mantra: HAM Element: Äther Grundsymbol: Kreis Planet: Saturn Sinnesfunktion: Hören</p>	
--	--

5. Halschakra (Vishuddha): Das Halschakra befindet sich im Halsbereich und ist mit Kommunikation, Ausdruck und Wahrheit verbunden.

-> Schulterstand, Pflug und Brücke können das Halschakra aktivieren und die Kommunikation und Ausdruckskraft verbessern.


5. Übungen für das Halschakra



Das Stirnchakra (Ajna)

Das Stirn-Chakra ist das geistige Zentrum der Erkenntnis und Intuition.

Ein aktives, offenes Stirn-Chakra versorgt den Geist mit feinstofflicher Energie, damit ich mein geistiges Potenzial nutzen kann, indem ich es durch Intuition schaffe, Zusammenhänge zwischen tiefer liegender und bewusster Informationen zu schaffen.

<p>Zentrale Themen: Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Anzahl der Blütenblätter: Zwei Farbe: Dunkelblau, indigoblau Mantra: KSHAM oder OM Element: - Grundsymbol: Geflügelter Kreis Planet: Uranus Sinnesfunktion: Siebter Sinn, übersinnliche Wahrnehmung</p>	
---	--

«Ich darf mich von alten Mustern befreien!»

6. Stirnchakra (Ajna): Das Stirnchakra befindet sich zwischen den Augenbrauen und ist mit Intuition, Klarheit und Weisheit verbunden.


-> Der Löwe, Tänzer oder das Rad können das Stirnchakra öffnen und die Intuition und Klarheit fördern.

6. Übungen für das Stirnchakra



7. Kronenchakra (Sahasrara):

Das Kronenchakra befindet sich am oberen Ende des Kopfes und ist mit Spiritualität, Erleuchtung und Verbindung zum Universum verbunden.

<p>Zentrale Themen: Spiritualität, Erfahrung geistiger Welten, Gotterkenntnis, Erleuchtung, Selbstverwirklichung, kosmische Vereinigung, Religiosität, Verbundenheit mit dem Kosmos</p> <p>Anzahl der Blütenblätter: 1.000</p> <p>Farbe: Violett, weiß oder gold, Mantra: OM</p> <p>Element: -</p> <p>Grundsymbol: Lotus</p> <p>Planet: Neptun</p> <p>Sinnesfunktion: Kosmisches Bewusstsein</p>	
---	--

«Ich bin mit allem verbunden»

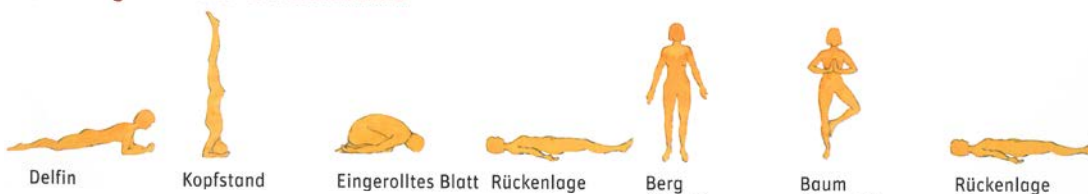
-> Kopfstand oder Meditationen zur Verbindung mit dem Universum können das Kronenchakra aktivieren und spirituelles Bewusstsein und Erleuchtung fördern.

Dieses Aufsteigen von der Dunkelheit ins Licht wird auch im Symbol des Lotus deutlich: der Lotus wächst aus dem Schlamm und der Dunkelheit und gelangt schliesslich zu strahlender, reiner Blüte.

Wenn ich realisiere, dass ich ein Teil vom Ganzen bin und das Ganze ein Teil von mir ist, lösen sich meine Grenzen auf.

Körperübung für das Kronen-Chakra: Lege dir etwas Angenehmes, z.B. ein leichtes Sandsäckchen, auf den höchsten Punkt deines Kopfes, nehme den Lotussitz oder einfachen Schneidersitz ein. Konzentriere dich auf den höchsten Punkt deines Kopfes. Stelle dir vor, dass Energie von oben in dich hineinfließt.

7. Übungen für das Scheitelchakra



Es ist wichtig, die Körperübungen mit Achtsamkeit und Respekt für den eigenen Körper durchzuführen und auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Chakras einzugehen. Durch regelmässige Praxis können die Chakren in Balance gehalten werden, was zu einem harmonischen Energiefluss im Körper führt.

Die Hauptthemen der Kronenchakras lauten Spiritualität, Selbstverwirklichung und Erleuchtung

