

CHAKREN

VERSTEHEN & ÖFFNEN

Wie Sie mit Chakrenmeditation Ihre
Selbstheilungskräfte aktivieren und
Ihre körperliche und seelische
Gesundheit steigern



MELANIE VÖLKER

Table of Contents

[Chakren](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Einleitung](#)

[Was sind Chakren?](#)

[Die feinstoffliche Energiewelt](#)

[Chakren und die Kundalini-Energie](#)

[Die sieben Hauptchakren](#)

[Das Wurzelchakra: Vertrauen, Instinkte & Überleben](#)

[Das Sakralchakra: Gefühle, Sexualität & Kreativität](#)

[Das Solarplexus-Chakra: Wille & Macht](#)

[Das Herzchakra: Liebe & Beziehungen](#)

[Das Halschakra: Ausdruck & Kommunikation](#)

[Das Stirnchakra: Wahrnehmung & Intuition](#)

[Das Kronenchakra: Wissen](#)

[Die Polarität der Chakren](#)

[Blockaden: Unterfunktion oder Überaktivität?](#)

[Blockaden im Wurzelchakra](#)

[Blockaden im Sakralchakra](#)

[Blockaden im Solarplexus-Chakra](#)

[Blockaden im Herzchakra](#)

[Blockaden im Hals-Chakra](#)

[Blockaden im Stirnchakra](#)

[Blockaden im Kronenchakra](#)

[Die wichtigsten Nebenchakren](#)

[Die 7 Chakra-Persönlichkeitstypen](#)

[Chakrentest](#)

[Die Arbeit mit den Chakren](#)

[Grundmeditation: Chakren reinigen & öffnen](#)

[Der Chakrenausgleich](#)

[Yoga-Workout für die Chakren](#)

[Klänge und Musik](#)

[Räuchern & Aromatherapie](#)

[Heilsteine zur Chakra-Unterstützung](#)

[Anregungen zur Ernährung](#)

[Chakren in unterschiedlichen Kulturen](#)

[Chakrenarbeit mit Tieren](#)

[Quellenangaben](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Weitere E-Books](#)

CHAKREN

VERSTEHEN & ÖFFNEN

***Wie Sie mit Chakrenmeditation Ihre
Selbstheilungskräfte aktivieren und
Ihre körperliche und seelische
Gesundheit steigern***

1. Auflage
© 2021 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:
BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-5979-0

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Was sind Chakren?](#)

[Die feinstoffliche Energiewelt](#)

[Chakren und die Kundalini-Energie](#)

[Die sieben Hauptchakren](#)

[Das Wurzelchakra: Vertrauen, Instinkte & Überleben](#)

[Das Sakralchakra: Gefühle, Sexualität & Kreativität](#)

[Das Solarplexus-Chakra: Wille & Macht](#)

[Das Herzchakra: Liebe & Beziehungen](#)

[Das Hals-Chakra: Ausdruck & Kommunikation](#)

[Das Stirnchakra: Wahrnehmung & Intuition](#)

[Das Kronenchakra: Wissen](#)

[Die Polarität der Chakren](#)

[Blockaden: Unterfunktion oder Überaktivität?](#)

[Blockaden im Wurzelchakra](#)

[Blockaden im Sakralchakra](#)

[Blockaden im Solarplexus-Chakra](#)

[Blockaden im Herzchakra](#)

[Blockaden im Hals-Chakra](#)

[Blockaden im Stirnchakra](#)

[Blockaden im Kronenchakra](#)

[Die wichtigsten Nebenchakren](#)

[Die 7 Chakra-Persönlichkeitstypen](#)

[Chakrentest](#)

[Die Arbeit mit den Chakren](#)

[Grundmeditation: Chakren reinigen und öffnen](#)

[Der Chakrenausgleich](#)

[Yoga-Workout für die Chakren](#)

[Klänge und Musik](#)

[Räuchern & Aromatherapie](#)

[Heilsteine zur Chakra-Unterstützung](#)

[Anregungen zur Ernährung](#)

[Chakren in unterschiedlichen Kulturen](#)

[Chakrenarbeit mit Tieren](#)

[Quellenangaben](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Weitere E-Books](#)

Einleitung

Die Chakren spielen in der ganzheitlichen Heilkunde seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Ihre Beschaffenheit bestimmt, wie viel Energie wir in uns tragen, ob wir im Einklang mit uns sind oder wichtigen Lebensaufgaben ausweichen. Sie zeigt, wie wir uns in den verschiedenen Lebensbereichen persönlich weiterentwickeln können.

Dieses Buch erklärt, wie es uns gelingen kann, mit dem Wissen um die Chakren gewisse innere Blockaden und damit zusammenhängende physische und emotional-seelische Probleme zu lösen. Es hilft, die Aufgaben und Funktionen der einzelnen Chakren besser zu verstehen und ein tieferes Bewusstsein für das Energiesystem des Menschen und den Fluss unserer Lebensenergie zu entwickeln. Dadurch sind wir in der Lage, die natürliche Tendenz unseres Körpers zur Selbstheilung zu aktivieren.

Zunächst wird erläutert, worum es sich bei den Chakren handelt und welche Haupt-, wichtigen Nebenchakren und zugehörige Systeme existieren. Anschließend widmen wir uns den einzelnen Chakren und ihren Aufgaben, betrachten im Detail, wie physische und psychische Aspekte einander bedingen und gehen näher auf die Auswirkungen unausgeglichener Chakren ein.

Daran anschließend geht es um die Arbeit mit den Chakren und die Frage nach praktischen Tipps und Übungen, mit denen wir Blockaden lösen und unser Energiesystem im Alltag stärken können. Dabei prüfen wir die einzelnen Chakren im Hinblick auf stärkende und unterstützende Aspekte unter anderem aus der Meditation, dem Yoga und der Ernährung. Zudem kommen Klänge, Düfte und Heilsteine zum Einsatz.

Abschließend werfen wir auch einen Blick auf die Chakren bei Tieren, erläutern ihren Sitz im Körper und geben Anregungen, in welchen Anwendungsfällen Chakrenarbeit hier beruhigend oder stärkend wirken kann.

Am Ende des Buches steht Ihnen ein neues Bewusstsein für die Chakren zur Verfügung, mit dem Sie in der Lage sind, körperliche und geistige Aspekte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Gesundheit.

Was sind Chakren?

Der Begriff Chakra kommt aus dem Sanskrit und meint wörtlich übersetzt „Rad“, „Diskus“ oder „Kreis“.

Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel, die im und außerhalb des Körpers liegen. Sie stellen die Verbindungspunkte zwischen dem Körper und der unsichtbaren energetischen Hülle (Astralleib) des Menschen dar. Im Yoga, der Meditation, im Reiki und ebenso in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder im Ayurveda haben sie seit Jahrtausenden einen festen Platz.

Aufgabe und Funktion der Chakren

Die Chakren agieren wie Pumpen. Sie dienen dazu, Energien von außen aufzunehmen und dem Energiesystem des Menschen zuzuführen, damit der physische Körper sich weiterentwickeln kann. Jedes Chakra ist dabei einem bestimmten Körperbereich zugeordnet und je nach Entwicklungs- und Bewusstseinszustand des Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Beschaffenheit der Chakren entscheidet darüber, wie viel Energie in den Körper gelangt. Im harmonischen und geöffneten Zustand drehen sich die Energiewirbel schnell und leuchten intensiv in der ihnen jeweils zugewiesenen Farbe. Dann kann die Lebensenergie in uns frei fließen und wir fühlen uns lebendig und ausgeglichen.

Jedes Chakra symbolisiert auch einen speziellen Lebensabschnitt. Denn in jedem Lebensalter lernen wir Neues hinzu, um harmonisch mit unserer Umwelt leben zu können. Durchlaufen wir alle Abschnitte erfolgreich,

entwickelt sich unsere Seele weiter und wir leben unser eigenes schöpferisches Potenzial.

Der Ursprung der Chakren

Das Wissen um die Chakren stammt ursprünglich aus Indien. Es entspringt den vedischen Schriften und den philosophischen Schriften (Upanishaden) aus dem Hinduismus. Inzwischen ist die Chakrenlehre – insbesondere aus dem Yoga – auch im Westen weit verbreitet.