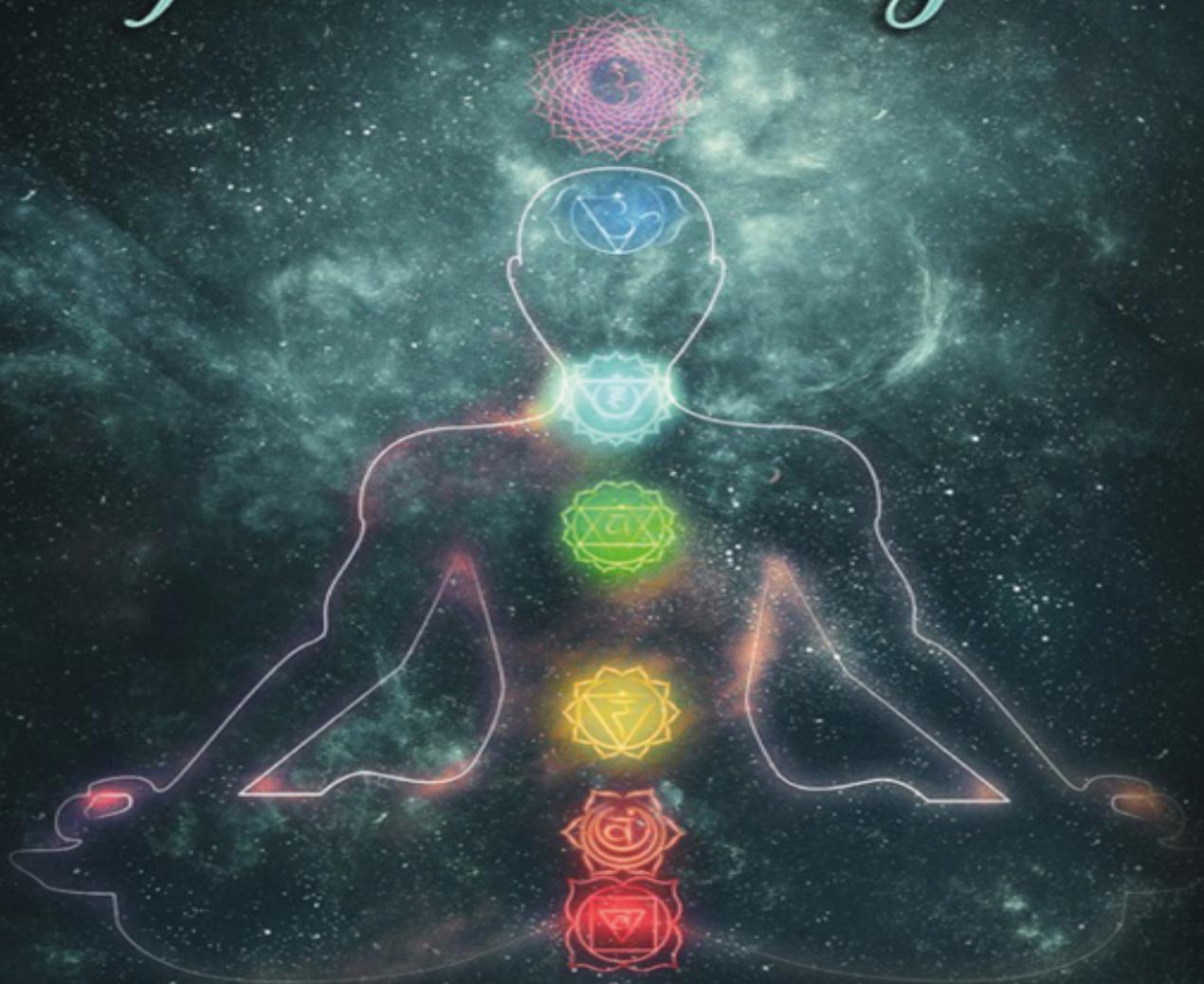


CHAKREN

für Einsteiger



WIE SIE IHR CHAKRA HEILEN, AKTIVIEREN UND STÄRKEN UND IHREN KÖRPER AUF EINER NEUEN SPIRITUELLEN EBENE ENTDECKEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Chakren

Was sind Chakren?

Wo liegen die Chakren?

Wie werden die Chakren dargestellt?

Welche Funktionen besitzen die Chakren?

Die sieben Hauptchakren

1 Muladhara - das Wurzelchakra

2 Svadishthana - das Sakralchakra

3 Manipura - das Nabelchakra

4 Anahata - das Herzchakra

5 Vishuddha - das Halschakra

6 Ajna - das Stirnchakra

7 Sahasrara - das Kronenchakra

Heilen, aktivieren & stärken

Übungen zur Heilung der Chakren

Übungen zur Aktivierung der Chakren

Übungen zur Stärkung der Chakren

Arbeit mit den Chakren

Kundalini-Energie

Chakra-Meditationen

Yoga-Übungen

Das erwartet Sie in diesem Buch

In diesem Buch erwartet Sie einiges, das Ihnen helfen wird, Ihren Körper und Ihre Seele auf einer spirituellen Ebene besser kennenzulernen und zu lernen, sich selbst zu verstehen. Hierbei soll es nicht um medizinisches Fachwissen gehen, sondern um spirituell-wahrnehmbares Wissen. Sie werden die Chakren kennenlernen. Diese Energiewirbel können Sie in Ihrem Körper spüren – fühlen Sie nur in sich hinein. Das Wissen um die Chakren stammt, wie auch die Yoga-Praxis, aus Indien. Vielleicht nehmen Sie des Öfteren an Yoga-Kursen teil und kennen die bewussten Atemtechniken und meditativen Übungen? Dann ist es auf jeden Fall lohnenswert, wenn Sie sich mit Ihren Chakren auseinandersetzen.

Wenn Ihre Chakren ausgeglichen und aktiviert sind, dann sind Sie mit Ihrem Körper und der Sie umgebenden Welt im Reinen. Sie fühlen sich wohl, akzeptiert und mit all Ihren Stärken und Schwächen angenommen. Die Chakren können jedoch auch blockiert und damit in ihrer Funktion gestört sein. Daraus können sich körperliche wie seelische Beschwerden entwickeln, die Sie dann wahrnehmen und die Sie schließlich in Ihrem Leben beeinträchtigen können.

Auf den folgenden Seiten werden Sie lernen, was die Chakren überhaupt sind, wie sie symbolisch dargestellt werden, wo sie sich im menschlichen Körper befinden und welche Funktionen sie besitzen. Aber auch mögliche Störungen und Blockaden der einzelnen Chakren werden aufgegriffen und deren physische und psychische Auswirkungen auf den Körper thematisiert. Auf diesen