

## Chakren

Unser Körper ist ein hochorganisiertes energetisches System, das auf alle Gedanken, Gefühle, innere Bilder und auf unser Handeln reagiert.

Chakren sind Energiezentren oder Energiewirbel und finden sich entlang der Wirbelsäule. Diese Zentren befinden sich dabei zwischen dem physischen Körper und den feinstofflichen Körpern. Die Chakren haben die Form einer Lotusblüte, sind rund, öffnen und schließen sich. Wörtlich übersetzt bedeutet das Wort Chakra Rad oder Kreis. Die Chakren verbinden alle fünf Körperhüllen miteinander und versorgen diese durch die Nadis mit Prana. Mit unserem Inneren können wir sie nicht wahrnehmen, jedoch spüren wir sie bei Wut, Trauer und Ohnmacht.

Es gibt sehr viele Chakren. An dieser Stelle wollen wir die sieben Hauptchakren etwas näher betrachten. Die Chakren stehen dabei nicht nur für Energiezentren, sie bestimmen auch bestimmte Lebensthemen und haben einen körperlichen Bezug.

Das erste Energiezentrum (Wurzel Chakra) steht für Fülle, Sicherheit und Wohlbefinden.

Das zweite (Sakral Chakra) steht für Freude, Genuss und Sinnlichkeit.

Das dritte (Solarplexus Chakra) steht für persönliche Kraft, Sinn und Autonomie.

Das vierte (Herz Chakra) steht für Liebe, Beziehung und Selbstliebe.

Das fünfte (Hals Chakra) steht für Ausdruck, Kommunikation und Wahrhaftigkeit.

Das sechste (Stirn Chakra) steht für Vision, Klarheit und Intuition.

Das siebte (Kronen Chakra) steht für Bewusstsein, „das große Ganze“, das was über persönliches Leben hinausgeht.

Das Chakren System ist ein Schwingungssystem mit eigener Empfangs- und Sendefähigkeit, es verbindet unsere Innenwelt mit der Außenwelt. Chakren werden vor allem von unserer Gefühls- und Gedankenwelt beeinflusst und stehen in enger Beziehung zu den Sinnesorganen.

Chakren können verschiedene Zustände haben: offen, blockiert oder überlastet. Es kommt äußerst selten vor, dass alle Chakren gleichzeitig ausgeglichen sind.

### 1. Wurzelchakra



Es befindet sich an der Basis der Wirbelsäule am Steißbein, zwischen Damm und Genitalien. Es ist mit seiner Öffnung nach unten zur Erde gerichtet, und somit energetisch mit der Erde verbunden. Es entfaltet sich vom 1 – 7 Lebensjahr. Das Wurzelchakra wird der Farbe rot zugeordnet. Lebensthemen sind Erdung, Stabilität, Sicherheit und Versorgung. Seine Bewusstseinsenergie ist Urvertrauen. Durch dieses Basis Chakra sind wir mit der Erde verbunden, auch die Ahnen / die Herkunftsfamilie ist ein Thema.

Eine schwierige Geburt, Verlust, Traumata in den ersten Lebensjahren können wesentliche Blockaden sein und verhindern, dass man sich willkommen und geborgen fühlt. Es fällt dann schwer Vertrauen ins Leben zu fassen. Somit ist die Basis von Anfang an schwer. Man ist besonders vorsichtig und man fühlt sich nicht zugehörig. Fühlst du dich hier angesprochen, solltest du wissen, dass es besonders wenige Menschen gibt, die von Anfang an besonders gute Bedingungen hatten. Die meisten von uns haben begrenzte Elternzuwendung oder widrige Umstände in den ersten Lebensjahren erlebt. So war es bei mir und vielleicht bei dir ja auch.

Mit etwas Abstand gesehen ist diese Herausforderung in jungen Jahren auch eine große Chance. Die meisten Menschen werden hier an ihre frühen Lebensthemen herangeführt. Später im Leben wirkt sich diese Arbeit in Form von größerer Offenheit in Bezug auf andere Lebensthemen aus. In dir wächst Sicherheit und ein Grundvertrauen. Du kannst akzeptieren, dass Veränderungen im Leben dazu gehören. Je mehr du mit beiden Beinen im Leben stehst, also verwurzelt bist, desto mehr kannst du loslassen und zulassen. Dies gilt gleichermaßen für Emotionen und auch Lebensumstände, die du ansonsten eher festhalten möchtest.

Die Grundangst des Wurzel Chakras ist Existenzangst. Ist das Wurzelchakra offen und ausgeglichen, hast du viel Lebensenergie.

*Versuche häufiger barfuß zu laufen. Dadurch stärkst und aktivierst du dein Wurzel Chakra.*

*An den Sohlen beider Füße liegen die Verbindungen zum Wurzelchakra. Versuche Vertrauen zu gewinnen und las deine Ängste los.*

Sakral Chakra



## 2. Sakral Chakra

Das zweite Chakra, ist das Sakral Chakra und liegt direkt unter dem Bauchnabel, es hat die symbolische Farbe Orange und ist mit dem Element Wasser verbunden. Dieses Zentrum wird im Zeitraum vom 7 bis 14 Lebensjahr ausgebildet. Im Sakral Chakra befindet sich der Sitz von Genuss, Wohlbefinden und Sexualität. Es ist verantwortlich für ein erfülltes und sinnliches Leben. Das Hauptthema ist die Selbstfindung. Es ist das Zentrum ursprünglicher, ungefilterter Emotionen, sexueller Energien, Leidenschaft und schöpferischer Kräfte.

Wenn dieses Chakra blockiert ist, fällt es dir schwer, Genuss und Leidenschaft im Leben zu erfahren.

„Wer nicht genießt, ist ungenießbar.“

Wenn die Leidenschaft und Begeisterung in unserem Leben abnehmen, nehmen wir auch Emotionen weniger oder nur gedämpft wahr. Du kannst diese positive Energie dann nur begrenzt ausdrücken und in Beziehungen einbringen. Als Folge können wir für Süchte anfällig werden, wir fliehen in die Arbeit oder wir grenzen uns anderweitig ab. Das Sakral Chakra steht für Aggression.

Wenn dieses Chakra frei und offen ist, können wir uns selbst lieben und stehen zu dem was wir fühlen oder wollen. Wir haben ein Selbstwertgefühl.

*Dein Sakral Chakra liebt Wasser, sinnbildlich und auch ganz real. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen diesem Energiezentrum und allem fließenden in deinem Leben. Die Berührung von Wasser, schwimmen im Meer oder einem See, der Aufenthalt am Meer, können dein Sakral Chakra aktivieren. Wenn du gerne spazieren gehst, empfehle ich dir in die Nähe eines natürlichen Gewässers zu gehen. Bilder von Wasser haben ebenso eine aktivierende Wirkung.*

Solarplexus Chakra



### 3. Solarplexus Chakra

Dieses Chakra sitzt etwas oberhalb des Bauchnabels und ist mit dem unteren Rücken, der Bauchhöhle und dem Verdauungssystem verbunden. Dieses Chakra hat die Farbe Gelb, und ist mit dem Feuerelement verbunden. Es bildet sich aus, wenn junge Menschen anfangen ihren eigenen Lebensweg zu gehen, es ist der Schritt weg von der Herkunftsfamilie. Es entwickelt sich eine Bewusstheit für das eigene Ich. Das Hauptthema ist die Selbstbestimmung.

Wenn dieses Chakra blockiert ist, kommen wir schnell in eine Opfermentalität. Die anderen oder die Umstände sind schuld an deiner Lebenslage. Du bist von außen leicht beeinflussbar, weil deine Persönlichkeit sich nicht stark genug ausgeprägt hat. Dies zeigt sich in Angst vor Kritik und Ablehnung. Meistens wird die Grundlage für ein gestörtes Solarplexus Chakra in der Kindheit gelegt. Vielleicht wurdest du körperlich oder psychisch gewaltsam in eine Richtung gedrängt, die für deine Entwicklung ungünstig war. Du tust fast alles, um anderen zu gefallen oder du möchtest ständig deinen Selbstwert unter Beweis stellen und strebst nach Ansehen und Erfolg.

Das Solarplexus Chakra steht für Unzufriedenheit, ist es hingegen offen, fühlen wir innere Harmonie.

Durch ein ausgeglichenes Solarplexus Chakra fällt es dir leicht dich anzunehmen und wertzuschätzen und du bekommst einen realistischen Blick

für deine Stärken und Begrenzungen. Eine reife Persönlichkeit kann entstehen. Das Solarplexus Chakra entspricht der Sonne in uns, es ist unser Kraftzentrum, welches uns Persönlichkeit und Klarheit verleiht. Menschen mit einem ausgeglichenen Solarplexus Chakra haben ein gutes Urteilsvermögen, treffen die richtigen Entscheidungen und übernehmen Verantwortung.

*Der wichtigste Praxistipp, um dieses Chakra zu stärken, ist Meditation. Beginne damit deine Gefühle wahrzunehmen und versuche herauszufinden, in welchen Situationen du ähnlich negativ reagiert hast. Gehe so weit zurück, bis du dich aus deiner Kindheit an Situationen erinnerst, in denen vergleichbare Emotionen entstanden sind. Denn um zu überleben, lernen wir unsere Emotionen so gut zu unterdrücken, dass wir uns ihrer Existenz überhaupt nicht bewusst sind.*

Herz Chakra



#### 4. Herz Chakra

Das Herz Chakra wird der Farbe Grün zugeordnet. Neben dem Herzen steht es mit dem Blutkreislauf und unserer Haut in Verbindung. Das Herz Chakra hat eine besondere Bedeutung. Es liegt in der Mitte unseres Körpers. Also die Verbindung zwischen den unteren drei und den oberen drei Chakren. Es ist das Zentrum des Ausgleichs zwischen oben und unten, es ist die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Die unteren drei Chakren stehen für die menschliche Individualität, also die ICH-Werdung. Die oberen drei Chakren sind eher spiritueller Natur.

Das Hauptthema des Herz Chakras ist die Selbstliebe und es symbolisiert bindungslose Liebe. Im jungen Alter von etwa 21 bis 28 Jahren haben wir jetzt das große Bedürfnis uns mit jemandem zu verbinden.

Erst wenn wir uns unseres Selbst sicher sind, können wir uns für ein anderes Ich öffnen. Jetzt kann die Verbindung aus dem Bedürfnis heraus bestehen unsere Liebe zu teilen, sie zu verschenken. Es ist uns ein Bedürfnis uns neu zu öffnen und unsere Erfahrungen zu teilen. Das Herz Chakra symbolisiert bedingungslose Liebe und es fördert die Fähigkeit zum Mitgefühl und

Verständnis allen Lebewesen gegenüber. Wenn in den ersten Lebensjahrzehnten alles gut gegangen ist, dann geschieht dieser Vorgang wie von selbst.

Gab es in der Vergangenheit Verletzungen, die nicht geheilt wurden, kann sich unser Herz eine Schutzmauer aufbauen. In Beziehungen neigst du dann schnell zu Eifersucht und knüpfst deine Liebe an Bedingungen. Es fällt dir schwer anderen zu vergeben und du trägst viel Zorn und Wut in dir. Das Nehmen und Geben ist gestört. Viele flüchten sich hier in Traumwelten, beispielsweise in extreme Ideologien, Liebesromane oder verhalten sich übertrieben stark hilfsbereit. Ist dein Herz Chakra nicht gut ausgebildet, gehst du mit einem Mangelbewusstsein in Beziehungen und versuchst durch beständige Hilfsbereitschaft oder Anpassung deine Beziehung zu halten. Dahinter steckt dann die Angst verlassen zu werden. Wenn du Liebe schwer in deinem Inneren kultivieren kannst, suchst du sie im Außen. Dein Partner soll die Quelle der Liebe für dich sein, du gehst Beziehungen ein, um ein inneres Loch zu füllen. Dieses Chakra steht für Unsicherheit.

Wenn dein Herz Chakra frei und offen ist, dann kannst du dich und andere von Herzen lieben. Du strahlst Freude und Dankbarkeit im Leben aus. Du nimmst dich selbst so an wie du bist. Es fällt dir auch nicht schwer, dich in andere Menschen hineinzuversetzen, weil dein Mitempfinden für andere gut entwickelt ist. Ein starkes Herz Chakra verbindet uns mit unserer wahren göttlichen Identität.

*Um das Chakra zu stärken, hilft dir hier regelmäßige Meditation, sakrale oder klassische Musik und die Hinwendung zu anderen Menschen.*

Hals Chakra



## 5. Hals Chakra

Das Hals Chakra, auch Kehl Chakra genannt, befindet sich in Höhe des Kehlkopfes. Es ist unser Kommunikationszentrum und wird der Farbe Blau, und dem Element Raum und Hören zugeordnet. Diesem Zentrum werden

der Hals, Nacken, Kieferbereich, Ohren, Stimme und der obere Lungenbereich zugeordnet. Es ist das Zentrum der Ausdrucksfähigkeit und der Kommunikation.

Viele emotionale Schrecken und Verletzungen haben Auswirkungen auf dieses Chakra. Wenn es blockiert ist, kann es uns die Stimme verschlagen. In bestimmten Situationen bekommen wir kein Wort mehr heraus, beißen die Zähne zusammen oder schlucken Verletzungen runter, die uns schaden. Unsere Kommunikation ist brüchig und nicht frei fließend. Wenn es überlastet ist, kann es sich durch übermäßiges Reden zeigen. Durch das zu viel an Worten, können tiefer liegende Bedürfnisse, um die es eigentlich geht, überdeckt werden. Oft ist es die Suche nach Anerkennung und wirklicher Wertschätzung. Hier sehen wir die Verbindung zum vorherigen Chakra, dem Herz Chakra, wenn dieses nicht gutausgebildet ist. In beiden Fällen ist die Verbindung vom Kopf zum Körper gestört. Dies führt entweder zu unbedachten Handlungen, da Gefühle nicht bedacht werden können oder die Gefühle werden vom Kopf intellektualisiert. In unserer Gesellschaft besteht die Gefahr, dass unsere Gefühlsebene in den Hintergrund gerückt wird, da viele der Meinung sind, dass der Intellekt der Gefühlswelt überlegen ist. Doch ohne Gefühle werden wir herzlos und engstirnig. Wichtige Frage sind hier:

„Was hat dir oder jemandem in deiner Familie damals die Sprache verschlagen“?

„Was ist unaussprechlich“?

„Welche Gefühle oder Familiengeheimnisse dürfen nicht beim Namen genannt werden“?

„Was ist Unerhörtes oder Unsagbares in deiner Familie geschehen“?

Dieses Chakra steht für Kommunikationsschwierigkeiten.

Das Hals Chakra steht auch für Wahrhaftigkeit, für deine eigene innere Wahrheit.

*Um ein freies, geöffnetes Hals Chakra zu fördern, ist es wichtig, dass du dich mit deinen Werten und Überzeugungen beschäftigst.*

*„Wo hast du einfach etwas übernommen, ohne das es wirklich deine eigene Überzeugung ist“?*

*Lerne es, zu deiner Wahrheit zu stehen. Wenn du das tust, wirst du auch hier und da auf Widerstand stoßen, man kann es nicht allen „Recht“ machen.*

*Genau dieser Prozess wird dir helfen dieses Energiezentrum zu einer freien Stimme zu kommen. Dies meint nicht nur eine freie Stimme, sondern es betrifft deine grundlegende Fähigkeit dich deutlich zu machen und dich auszudrücken; mit Sprache, Kreativität und deinem Körper.*

Stirn Chakra



## 6. Stirn Chakra

Es befindet sich einen Fingerbreit über der Nasenwurzel in der Mitte auf der Stirn zwischen den Augenbrauen. Die Farbe ist Indigoblau. Diesem werden alle Sinne, auch in Form intuitiver Wahrnehmung, zugeordnet. Visionen, klares Denken, Vorstellungskraft: all das findet in diesem Bereich statt. Unter dem Begriff „drittes Auge“ ist dieses Energiezentrum auch bekannt. Es ist der Sitz aller Bewusstwerdungsprozesse. Diese finden frei und fließend statt, wenn beide Gehirnhälften gut miteinander synchronisiert sind. Die linke Gehirnhälfte steht grob gesagt für das logische, analytische Denken und die rechte Hälfte eher für das Kreative intuitive Denken.

Ein freies Stirn Chakra ermöglicht dir diese Synchronisation und das Erlebnis, dass du leicht in ein Flowzustand kommen kannst.

Blockaden treten auf, wenn unsere Gedanken noch stark von unseren unerlösten emotionalen Mustern gesteuert werden. Hier sind wir wieder bei den fünf vorher genannten Chakren angelangt. Denn diese Chakren stehen auch in Verbindung mit den Emotionen unserer Kindheit und Jugend. Klares und freies Denken wird erst in dem Maße möglich, wenn die Emotionen, die unser Denken lenken, frei von Traumata, Verstrickungen und anhaltenden Schmerz sind.

Du könntest dir folgende Fragen stellen:

„Kannst du erkennen, wie und was du denkst“?

„Welche Gefühle lassen diese Gedanken entstehen“?

„Wie denkst du über dich selbst“?

„Über deine Eltern“?

„Deinen Partner, deine Kinder“?

„Was sind deine Glaubenssätze, zu den Themen Finanzen, Gesundheit und den Sinn des Lebens“?

Dieses Chakra steht für Kopfplastigkeit.

Wenn dein Stirn Chakra ausgeglichen und geöffnet ist, dann hast du eine gute Verbindung zu deiner inneren Stimme und deinem Unterscheidungsvermögen. Damit bist du weniger anfällig für Verschwörungstheorien und anderen Verführungen. Deine Intuition ist sehr stark und du kannst auch gut zwischen den Zeilen lesen.

*Räume dir genügend Zeit in der freien Natur ein. Zu viel Zeit vor dem Bildschirm und der digitalen Welt überlastet deine linke Gehirnhälfte und bringt dich aus dem Gleichgewicht.*



## 7. Kronen Chakra

Dieses Zentrum befindet sich am höchsten Punkt, in der Mitte unseres Kopfes und öffnet sich nach oben. Es hat die Farbe violett. Es ist mit dem Großhirn und der Zirbeldrüse verbunden. Es ist das Bewusstseinszentrum der Spiritualität und der Religiösität des Menschen. Dieses Chakra steht für Selbsterkenntnis und die Verbindung mit dem höheren Wissen außerhalb von Zeit und Raum.

In diesem Chakra gibt es keine Blockaden im eigentlichen Sinn. Es kann nur mehr oder weniger entwickelt sein. Bei einer schwachen Entwicklung bleiben wir sehr oft auf einer materialistischen Weltsicht hängen. Zum Beispiel; „Ich glaube nur das, was ich sehe“. Auch das Gegenteil kann der Fall sein, die Welt wird nur noch spirituell gesehen und man kennt die geheime Formel für alle Probleme auf diesen Planeten.

Ist dieses Chakra nicht gut ausgebildet, kann es zu Ziellosigkeit kommen.

Wenn das Kronen Chakra gut ausgebildet ist, kannst du das Gefühl von Einheit und Verbundenheit erleben. Du lebst stärker im Jetzt als in der Vergangenheit oder Zukunft. Du hast ein gutes Gespür für deine Lebensaufgabe und siehst dich selbst als Teil von etwas viel Größerem.

Beschäftigung mit Spiritualität ist ein wichtiger und wesentlicher Teil deines Lebens geworden. Im besten Fall fühlst du dich geborgen und verlierst die Angst vor dem Tod. Denn tief in dir entsteht die Überzeugung, dass Leben nicht sterben kann.

Sterben ist nur eine Form des Lebens. Mit diesem Wissen wird die äußere Welt relativ, d.h. sie ist nicht mehr dein einziger Bezugspunkt, wie in einem Hologramm kannst du dann Gottes Gegenwart in allen Dingen erkennen.

	Offenes Chakra	Gestörtes Chakra	
<b>1. Wurzel Chakra</b>  Farbe: <b>Rot</b>  Hauptthema: <i>Selbsterhaltung</i> <i>Urvertrauen</i> <i>Sicherheit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Gefühl von Sicherheit</li> <li>*Stabilität, Urvertrauen</li> <li>*Mit beiden Beinen fest im Leben stehen</li> <li>*gesunde Beziehung</li> <li>*Lebensenergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>*Auf körperlicher Ebene:</b> kann es zu Verstopfungen, Durchfall, Rücken-, Ischiaschmerzen kommen</li> <li><b>*Zahnerkrankungen</b></li> <li><b>*leichtes frieren, häufiger Erkranken oder erschöpft sein</b></li> <li><b>*Auf psychischer Ebene:</b> Unsicherheit Antriebslosigkeit existentielle Ängste kein Vertrauen ins Leben fühlt sich nicht dazugehörig</li> </ul>	<b>Öffnen des Wurzel Chakra's</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Innere Sicherheit finden Meditation, sich Ängsten stellen</li> <li>*unbewußte Anspannung loslassen die Beine entspannen, Yoga</li> <li>*Verhältnis zur Körperlichkeit entwickeln Erhöhung der Sensitivität, Bewegung, Sport, Massagen (Achtung: bei Extremsportlern, wie Marathon usw. geschieht es schnell, dass sie neben dem Körper sind)</li> <li>*Edelsteine, schwarz bis dunkelrot</li> </ul>
<b>2. Sakral Chakra</b>  Farbe: <b>Orange</b>  Hauptthema: <i>Selbsterfüllung</i> <i>Kreativität</i> <i>Lebenslust</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Du kannst dich deiner Aufgabe voll hingeben</li> <li>*Offen in Beziehungen</li> <li>*das Leben selbstsicher genießen</li> <li>*Du strahlst Ruhe und Gelassenheit aus</li> <li>*Du liebst dich und andere</li> <li>*gutes Selbstwertgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>*Auf körperlicher Ebene:</b> es kann zu Frigidität und Impotenz oder das Gegenteil zu Nymphomanie und deren männlichen Pendant Don Juanismus führen Fettleibigkeit oder Magersucht Nieren-, Blasen-, Harnwegsinfektionen Schmerzen im Lenden-, und Hüftbereich Menstruationsbeschwerden Erkrankungen der Geschlechtsorgane</li> <li><b>*Auf psychischer Ebene:</b> seelische Kraftlosigkeit eigene Gefühle können nicht zugelassen werden Suchterkrankungen</li> </ul>	<b>Öffnen des Sakral Chakra's</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*sinnliche Erfahrungen, Tanz, Kreativität, Geselligkeit, Sexualität</li> <li>*Auseinandersetzung mit Schuld und Scham,</li> <li>*Chakren-Meditation</li> <li>*Verbindung mit dem Element Wasser</li> <li>*Aufarbeiten fröhkindlicher und karmischer Traumata</li> <li>*Edelstein, Citrin, Karneol, Koralle, Jaspis, Mondstein, Mookait</li> </ul>
<b>3. Solarplexus Chakra</b>  Farbe: <b>Gold</b>  Hauptthema: <i>Selbstbestimmung</i> <i>Willenskraft</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Wir fühlen uns freudig, innerlich klar und erfüllt</li> <li>*gutes Urteilsvermögen</li> <li>*Verantwortung übernehmen</li> <li>*gesunde Selbstachtung</li> <li>*innere Harmonie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>*Auf körperlicher Ebene:</b> Bluthochdruck, Verdauungsorgane, Milz, Galle, Gallenblase, Verspannt,</li> <li><b>*Auf psychischer Ebene:</b> schnell in der Opferrolle Ärger wird runtergeschluckt Unzufrieden</li> </ul>	<b>Öffnen des Solarplexus Chakra's</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Aufsteigende Emotionen zulassen</li> <li>*Glaubenssätze bewusst machen</li> <li>*Chakren-Meditation</li> <li>*Innere Kindarbeit</li> <li>*Herausfordernde körperliche Tätigkeit, Wettbewerb</li> <li>*Edelsteine, Tigerauge</li> </ul>

<b>4. Herz Chakra</b>  Farbe: <b>Grün</b>  Hauptthema: <i>Selbstliebe</i> <i>Liebesenergie</i>	*Du hast Verständnis für dich selbst und andere *Du liebst dich und andere *Du bist dankbar *Du gibst von Herzen *Du kannst dich hingeben	* <b>Auf körperlicher Ebene:</b> Bluthochdruck, Unterarme, Handflächen Herz, Lunge, Brüste, Immunsystem  * <b>Auf Psychischer Ebene:</b> das Geben und Nehmen ist gestört schnell eifersüchtig knüpft Liebe an Bedingungen es fällt dir schwer zu vergeben du flüchtest in Traumwelten	<b>Öffnen des Herz Chakra's</b>  *Bedingungslos fühlen und spüren *Die Liebe leben *Blockaden und Schutzmechanismen lösen und heilen *Meditation Herzöffnung *Edelsteine, grüne Steine
<b>5. Hals Chakra</b>  Farbe: <b>Blau</b>  Hauptthema: <i>Selbstverwirklichung</i> <i>Wahrhaftigkeit</i>	*du hast viel Humor *bist Verständnisvoll *du hörst mit offenem Herzen zu  *kannst deine Gefühle reflektieren *dich aufrichtig in Wort und Tat ausdrücken	* <b>Auf körperlicher Ebene:</b> Hals, Nacken, Schulter, Heiserkeit Schilddrüse, Ohren, Nase Halswirbelsäule Kiefer, obere Luftwege Sprachstörungen  * <b>Auf psychischer Ebene:</b> Gefühlsebene tritt in Hintergrund Das Wort "Nein" fällt dir schwer Angst vor Kritik	<b>Öffnen des Hals Chakra's</b>  *Die eigene, innere Wahrheit nicht verleugnen *Eigene Lügen und Unaufrichtigkeit aufdecken *Chakren Meditation *Edelsteine, hellblauen Topas, blauen Achat, Larimar, Türkis, Apati
<b>6. Stirn Chakra</b>  Farbe: <b>Indigoblau</b>  Hauptthema: <i>Selbstreflexion</i> <i>Erkenntnisfähigkeit</i>	*starke Intuition *Verbindung mit deiner inneren Stimme *Konzentrationsfähigkeit *es ermöglicht übersinnliche Wahrnehmungen, Hellsehen, Hellfühlen, Hellhören *Seelenkommunikation	* <b>Auf körperlicher Ebene:</b> Kopfschmerzen, Migräne Augen-, Ohrenschmerzen Gehirnerkrankungen Entzündung der Nasennebenhöhlen Schnupfen Gedächtnisstörungen Neurologische Erkrankungen  * <b>Auf psychischer Ebene:</b> Gedankenkarussell, viel Grübeln Zerstreutheit Realitätsverlust Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit Depressionen	<b>Öffnen des Stirn Chakra's</b>  *Auf die innere Führung (Stimme) achten *Tiefer hinter die Dinge schauen *Chakren Meditation *Edelsteine, Indigoblauer Saphir, Lapislazuli, Sodalith

<b>7. Kronen Chakra:</b>  Farbe: <b>Violett</b>  Hauptthema: <i>Selbsterkenntnis</i> <i>Weisheit</i>	Können die Energien in den Chakren frei fließen, öffnet sich das Kronen Chakra von selbst.  Wenn diese Chakra geöffnet ist, sind die Erfahrungen, die wir erleben, schwer in Worte zu fassen.	Es gibt keine Blockaden. Es ist mehr oder weniger entwickelt.  Bei schwacher Entwicklung, bleiben wir in der materialistischen Welt hängen.  Bei guter Ausbildung, hast du das Gefühl von Einheit und Verbundenheit.	<b>Öffnen des Kronen Chakra's</b>  *Die Welt verstehen und begreifen jenseits des Verstandes *göttliche Führung annehmen *Chakren Meditation *Edelsteine, Amethyst, Bergkristall, Diamant
--	---	---	--

## Kundalini

Kundalini ist die schöpferische Kraft im Menschen, die durch Yoga oder Bewusstwerdung geweckt werden kann. Symbolisch wird sie in Form einer schlafenden zusammengerollten Schlange, welche sich im Wurzel Chakra befindet, dargestellt. Die Kundalini ist die Sehnsucht des Menschen nach dem Göttlichen.

Diese Kraft, die ein riesiges Potenzial an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten in sich trägt, kann schrittweise erwachen. Erste Anzeichen dafür sind, wenn ich anfange mir Fragen zu stellen, wie:

Wer bin ich?

Wo komme ich her?

Wohin gehe ich?

Was ist der Sinn meines Lebens?

Dies geschieht, wenn die Chakren gereinigt und geöffnet sind, dann steigt diese Bewusstseinsenergie fast unbemerkt auf, bis zum Kronen Chakra, was zur Verschmelzung mit der absoluten göttlichen Einheit führt.

Sie kann auch durch spirituelle Praktiken, beispielsweise durch Kundalini Yoga, aber auch andere Techniken, geweckt werden.

Die Kundalini-Energie ist in jedem Wesen mehr oder weniger aktiv. Bei den meisten ist sie eher schlafend und dadurch nur sehr gedämpft aktiv. Ihr Erwachen vollzieht sich schrittweise.

Ist die Energie stärker und sind die Chakren noch nicht ausreichend gereinigt, kann sie zu diversen Energieerweckungserfahrungen führen:

- starke Hitze, besonders in der Wirbelsäule,
- Erschütterungen und Zittern im ganzen Körper,
- Energieempfinden im ganzen Körper,
- Reduzierung des Schlafbedürfnisses,
- automatisches Ausführen von Atemübungen,
- Wahrnehmung subtilerer Welten,

- Manifestation diverser feinstofflicher Phänomene,
- Bewusstseinserweiterungserfahrungen,
- Wonnegefühl

Es wird immer wieder davor gewarnt, eine schnelle gewollte Kundalini-Erweckung anzugehen. Dies kann gefährlich werden, da meistens noch nicht alle Chakren geöffnet sind und der Mensch noch nicht dazu bereit ist. Jeder sollte es sich genau überlegen, ob er sich zu einer schnellen Erfahrung der Kundalini-Kraft hinreißen lässt oder den natürlichen Weg der Selbsterkenntnis wählt. Wenn die Erweckung durch Kundalini-Yoga unter achtsamer und kompetenter Anleitung erfolgt, ist dies ein sicherer Weg ohne größere Gefahren.