

Chakras

Kalashatra Govinda

Chakras

Der Einfluss der sieben Chakras auf Gesundheit,
Ausstrahlung und Vitalität

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

Inhalt



Die Chakras	6
Der Chakra-Persönlichkeitstest	9
Die sieben Chakra-Persönlichkeiten	14
Der Wurzelchakra-Typus	15
Der Sakralchakra-Typus	19
Der Nabelchakra-Typus	24
Der Herzchakra-Typus	29
Der Halschakra-Typus	33
Der Stirnchakra-Typus	38
Der Kronenchakra-Typus	42
Harmonieprogramme für die sieben Chakras	47
Die Methoden der Chakra-Therapie	47
Das Wurzelchakra und die Gesundheit	58
Das Wurzelchakra-Programm	60
Das Sakralchakra und die Gesundheit	67
Das Sakralchakra-Programm	70

Das Nabelchakra und die Gesundheit	78
Das Nabelchakra-Programm	80
Das Herzchakra und die Gesundheit	88
Das Herzchakra-Programm	90
Das Halschakra und die Gesundheit	99
Das Halschakra-Programm	101
Das Stirnchakra und die Gesundheit	110
Das Stirnchakra-Programm	111
Das Kronenchakra und die Gesundheit	121
Das Kronenchakra-Programm	122
Chakra-Yoga	129
Hinweise für die Praxis	129
Chakra-Yoga-Programm für das Wurzelchakra	131
Chakra-Yoga-Programm für das Sakralchakra	135
Chakra-Yoga-Programm für das Nabelchakra	140
Chakra-Yoga-Programm für das Herzchakra	143
Chakra-Yoga-Programm für das Halschakra	147
Chakra-Yoga-Programm für das Stirnchakra	150
Chakra-Yoga-Programm für das Kronenchakra	154
Register	158
Impressum	160

Die Chakras

Die Chakras sind wichtige Bewusstseinszentren im menschlichen Körper. Bei den Chakras handelt es sich nicht um materielle oder anatomische, sondern um energetische Zentren. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen jedoch entsprechend ihrer Lage auch den ganzen physischen Leib. Sie beeinflussen aber nicht nur die Zellen, die Organe und das Hormonsystem, sondern wirken sich

Chakra	Lage	Thema
Wurzelchakra (1. Chakra)	Steißbein	Überleben, Urvertrauen
Sakralchakra (2. Chakra)	drei Fingerbreit unter dem Nabel	Sinnlichkeit, schöpferische Energie
Nabelchakra (3. Chakra)	drei Fingerbreit über dem Nabel	Willenskraft, Persönlichkeit
Herzchakra (4. Chakra)	Brustmitte	Liebe, Güte, Mitgefühl
Halschakra (5. Chakra)	Kehlkopf	Kommunikation, Kreativität
Stirnochakra (6. Chakra)	Stirnmitte	Intuition, Selbsterkenntnis
Kronenchakra (7. Chakra)	Scheitel	Spiritualität, Selbstverwirklichung

auch auf die Gefühle und Gedanken aus, weshalb wir sie auch als psychoenergetische Zentren bezeichnen können.

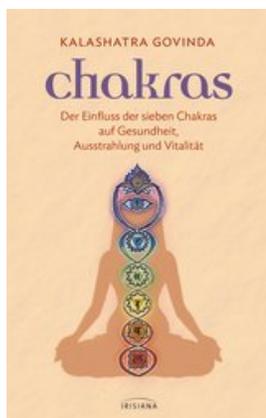
Der Begriff Chakra stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Gelehrtensprache – er bedeutet soviel wie Rad oder Wirbel. Tatsächlich befinden sich die Chakras in einer ständigen Drehbewegung. Durch das Kreisen ziehen sie Energie von außen an und verteilen diese im Feinstoffleib – dem Astralkörper. Über die Chakras nehmen wir Energie aus unserer Umwelt auf.

Es gibt sieben Hauptchakras, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind:

Jedes einzelne Chakra versorgt bestimmte Organe, aber auch bestimmte seelische Vorgänge, mit Energie. Jedes Chakra betrifft einen wichtigen Lebensbereich:

Auf jeder einzelnen Chakra-Ebene können Sie einen Lernprozess auslösen, der zu mehr Intensität und Bewusstheit führt. Die Arbeit an den sieben Chakras ermöglicht es Ihnen, das Beste aus allen Bereichen Ihres Lebens zu machen:

- Durch die Entfaltung des ersten Chakras lernen Sie, »Ja« zum Leben zu sagen und Ihre ursprüngliche Lebensenergie aufzuspüren.
- Wenn Sie das zweite Chakra erwecken, lernen Sie, »Ja« zu Ihren sexuellen Kräften und Ihrer Sinnlichkeit zu sagen, sie anzunehmen und einen guten Kontakt zu Ihrem Körper herzustellen.



Kalashatra Govinda

Chakras

Der Einfluss der sieben Chakras auf Gesundheit,
Ausstrahlung und Vitalität

Paperback, Flexobroschur, 160 Seiten, 10,0 x 15,5 cm
ISBN: 978-3-424-15191-6

Irisiana

Erscheinungstermin: Juli 2013

Die Chakras auf einen Blick

Die sieben Chakras sind wichtige Bewusstseins- und Energiezentren. Durch gezielte Übungen lassen sich feinstoffliche Blockaden in ihnen erkennen und auflösen. Dies wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und führt zu mehr Harmonie, Stabilität und Lebensenergie.

Dieser handliche Ratgeber vermittelt alles Wissenswerte über die praktische Arbeit mit den Chakras. Über zahlreiche Tests und Programme zur Harmonisierung der Chakras bis hin zu Chakra-Yoga-Übungen werden die verschiedenen Bereiche zur Herstellung eines stabilen Gleichgewichts aufgezeigt.