

Jennie Harding

# **Chakraheilung für jeden Tag**

Anleitung und Übungen

Aus dem Englischen von Svenja Tengs

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe: *Instant Chakra Healing*

All Rights Reserved

Design and typography © Watkins Media Ltd 2006, 2018

Text copyright © Jennie Harding 2006, 2018

Artwork copyright © Watkins Media Ltd 2018

Photography copyright © Watkins Media Ltd 2006, 2018

First published in 2002 by Duncan Baird Publishers Ltd as *Live Better: Chakra Therapy*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC © N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

© dieser Ausgabe 2019, 2021 by Anaconda Verlag,

einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: People in yoga positions, Shutterstock / Vector\_dream\_team (Figur). –

Collection of yoga icons, Shutterstock / Anna Frajtova (Lotus)

Umschlaggestaltung: [www.katjaholst.de](http://www.katjaholst.de)

Satz: F5 Mediengestaltung, Bonn

Druck und Bindung: Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7306-0692-6

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)



# Inhalt

Einleitung 6

## ERSTES KAPITEL

### **Chakra-Grundlagen 8**

- Die Chakren im Körper finden 11
- Inspirationen 13
- Wie können mir die Chakren helfen? 14
- Der Kreis des Lebens 16
- Anleitung zu diesem Buch 18
- Inspirationen 21

## ZWEITES KAPITEL

### **Chakren und der Körper 22**

- Wie Chakren den Körper ins Gleichgewicht bringen 24
- Inspirationen 27
- Das Wurzel- und Sakralchakra und der Körper 28
- Das Solarplexus- und Herzchakra und der Körper 30
- Das Hals- und Stirnchakra und der Körper 32
- Das Kronenchakra und der Körper 34

## DRITTES KAPITEL

### **Chakra-Profile 36**

- Das Wurzelchakra 38
- Gefühle des Wurzelchakras 40
- Inspirationen 43
- Yoga für das Wurzelchakra 44
- Visualisierung 47
- Das Sakralchakra 48
- Gefühle des Sakralchakras 50
- Inspirationen 52
- Yoga für das Sakralchakra 54
- Visualisierung 57
- Das Solarplexuschakra 58

- Gefühle des Solarplexuschakras 60 • Inspirationen 62
- Yoga für das Solarplexuschakra 64 • Visualisierung 67
- Das Herzchakra 68 • Gefühle des Herzchakras 70
- Inspirationen 73 • Yoga für das Herzchakra 74
- Visualisierung 76 • Das Halschakra 78 • Gefühle des Halschakras 81 • Inspirationen 82 • Yoga für das Halschakra 84
- Visualisierung 87 • Das Stirnchakra 88 • Gefühle des Stirnchakras 91 • Inspirationen 92 • Yoga für das Stirnchakra 94
- Visualisierung 97 • Das Kronenchakra 98 • Gefühle des Kronenchakras 100 • Inspirationen 103 • Yoga für das Kronenchakra 104 • Visualisierung 106

#### VIERTES KAPITEL

### **Das gesamte System 108**

- 7-Chakren-Farbmeditation 110 • Inspirationen 113
- 7-Chakren-Tönübung 114 • Ätherische Öle und die Chakren 116 • Inspirationen 121 • Kristalle und die Chakren 122

Register 126

# EINLEITUNG

Willkommen zu dieser Anleitung für mehr Entspannung und Wohlbefinden, die auf dem indischen Chakra-System basiert. Diese Philosophie zeigt uns auf, wie wir ein inspiriertes, harmonisches Leben führen und ein tiefes Verständnis vom Energiesystem des Körpers gewinnen können.

In unserer schnelllebigen Welt von heute neigen wir dazu, unsere Aufmerksamkeit auf die physischen Aspekte des Daseins zu richten – die Dinge, die wir sehen und berühren können. Wir wissen zum Beispiel, dass ein Stuhl existiert, weil wir ihn sehen, berühren und auf ihm sitzen können. Jeden Tag füllt sich unser Geist mit tausenden physischen Wahrnehmungen, die uns manchmal zu viel werden können.

Antiken Lehren aus Indien ist ein anderer Lebensentwurf gemein. Neben der physischen Erfahrung glaubt man an ein darunterliegendes unsichtbares System, das alle Dinge durchdringt. Es besteht aus einer Energie namens prana, der »Lebenskraft« oder »Lebensenergie«. Auf unterschiedlichen Frequenzen tritt diese Energie an bestimmten Stellen oder Energiezentren in den Körper ein. Diese Energiewirbel heißen Chakren, was in der altindischen Sprache Sanskrit »Rad« bedeutet.

## EINLEITUNG

Das Chakra-System gehört zur Yoga-Tradition, die vor mehreren Tausend Jahren in Indien entstand. Indische Gelehrte glaubten, dass sich die universale Energie – die alles erschaffende Kraft – über die Chakren in Frequenzen verwandelt, die für den menschlichen Körper nutzbar ist. Eines der fundamentalen Universalgesetze der Antike besagt, dass Energie der Form vorausgeht – in der Neuzeit wird in der Quantenphysik dieselbe Idee vertreten. Wir haben also nicht nur einen physischen Körper, den wir sehen und berühren können, sondern auch einen unsichtbaren »Energiekörper«, der unsere materielle Form durchdringt. Die Chakren sind unser Energiegerüst, das auf der unsichtbaren Ebene nötig ist, um den menschlichen Körper auf der physischen Ebene zu erschaffen, zu heilen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Körper des Menschen gibt es sieben große Chakren und mithilfe dieses Buch können Sie herausfinden, wofür sie stehen, wo sie liegen und wie Sie Ihr Leben verbessern können, indem Sie mit ihnen arbeiten, sie ins Gleichgewicht bringen und sie unterstützen. Auf dieser Reise können Sie die positiven Effekte der Chakra-Energie in Ihrem Körper erleben. Wenn Sie sich gerade erst dafür geöffnet haben, wird Ihnen das Leben auf neue, bereichernde Art und Weise begegnen.

# ERSTES

## Chakra-Grundlagen

Ein Chakra ist eine Stelle im Körper, an dem sich die Energie wirbelförmig dreht. Manchmal wird es als etwas beschrieben, das wie eine Lotusblume Blütenblätter hat. Wenn das Chakra geöffnet ist und seine Energie frei fließt, sind die Blütenblätter geöffnet. Ist es geschlossen, leer oder blockiert, sind die Blütenblätter fest verschlossen. Dieses Bild wird häufig bei Visualisierungen verwendet, um den Fluss von lebensspendender Energie durch alle sieben Chakren zu öffnen und zu erhalten. Wir werden die entsprechenden Techniken später in diesem Buch üben.

Jedes Chakra befindet sich an der Vorder- und Rückseite des Körpers und verläuft durch die dreidimensionale Struktur des physischen Rahmens. In der Brustmitte gibt es zum Beispiel einen Bereich

# KAPITEL



namens Herzchakra, wo die Energie wirbelförmig in den Körper hinein, durch die Wirbelsäule hindurch und zwischen den Schulterblättern wieder hinausfließt. Jedes der sieben großen Chakren hat einen vorderen und hinteren Bereich, auch wenn für gewöhnlich nur eine Seite gezeigt wird (siehe Schaubild auf Seite 10).

Das Wort »Chakra« ist auch mit den Sanskrit-Begriffen für Kosmos oder Universum verwandt, und das Chakra-System veranschaulicht, inwiefern wir ein Teil des Universums sind und das Universum ein Teil von uns ist. Wir kommen aus der Energie, nehmen eine physische Form an, gehen durchs Leben und kehren zur Energie zurück – dies ist das Muster des Daseins.

LINKE SEITE – ida

RECHTE SEITE – pingala

Kronenchakra –  
sahasrara

Stirnchakra –  
ajna

Halschakra –  
vishuddha

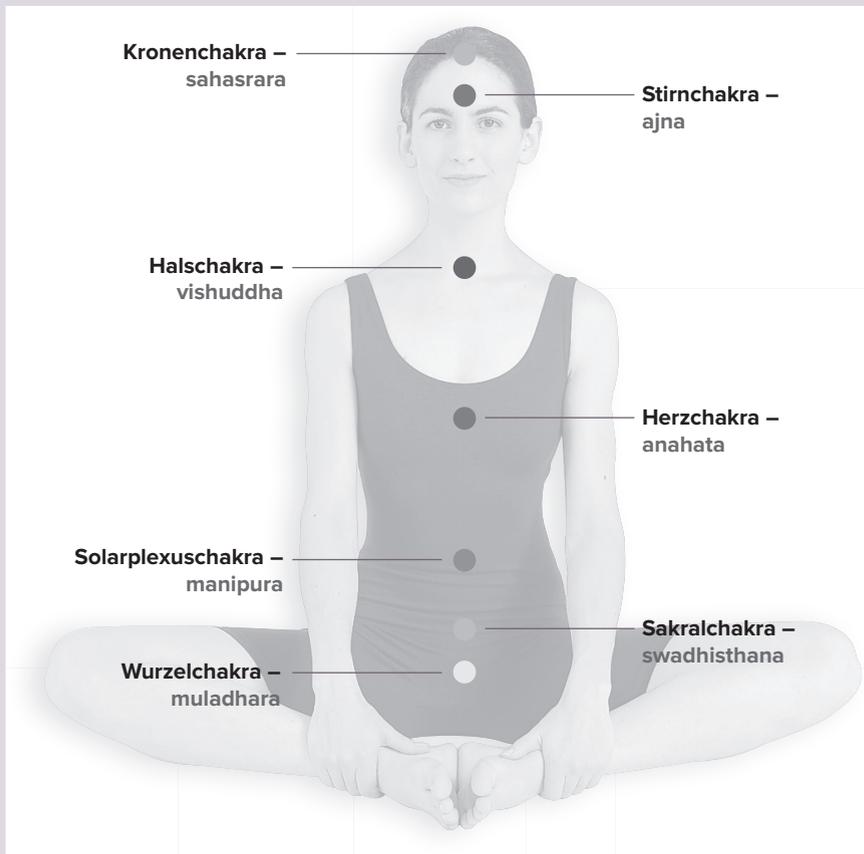
Herzchakra –  
anahata

Solarplexuschakra –  
manipura

Sakralchakra –  
swadhisthana

Wurzelchakra –  
muladhara

Zentrum – sushumna



## DIE CHAKREN IM KÖRPER FINDEN

# DIE CHAKREN IM KÖRPER FINDEN

Die sieben großen Chakren verlaufen vom Scheitelpunkt des Kopfes zu Stirn, Hals, Brust und Bauch bis zum unteren Ende der Wirbelsäule. In der indischen Tradition gibt es auch kleine Chakren, zum Beispiel in den Handflächen, doch die sieben großen Chakren sind die wichtigsten. Sie sind wie Transformatoren in einem Stromnetz, in dem die Frequenz geändert wird.

Jedem der sieben großen Chakren ist eine Farbe zugeordnet – zusammen ergeben sie das komplette Regenbogenspektrum. Das Wurzel- und Sakralchakra sind rot und orange – warme Farben, die für die Verbindung der Chakren mit physischer Energie stehen. Der Solarplexus ist goldgelb, voller Dynamik. Das Herz ist grün, vibrierend und dehnt sich aus wie eine Pflanze, die wächst. Das Hals-, Stirn- und Kronenchakra haben blaue und lilafarbene Töne, die mit den kühlen, doch schnellen Energieschwingungen von Kommunikation, Denken und Kreativität verbunden sind. Jedes Chakra ist mit verschiedenen Alltagsaktivitäten verknüpft. Unsere Chakra-Energien nutzen wir die ganze Zeit; indem wir mehr über Chakren lernen, können wir dies bewusst tun.

