

Booklet

Chakren



LACASITA

BONUSTHEMA

Chakren

WAS SIND CHAKREN?

- "Chakra" ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Rad“, „Scheibe“ oder „Wirbel“
- Chakren sammeln, transformieren und verteilen die sie durchströmende Energie.
- Chakren sind unsere Energie- und Bewusstseinszentren im Körper.
- Versorgen den feinstofflichen und den physischen Körper mit Lebensenergie (Prana)
- Die Yogalehre geht davon aus, dass unser Körper rund 72.000 feinstoffliche Energiebahnen (Sanskrit: Nadis) besitzt. Nadis bilden ein feines Netzwerk von Leitbahnen in unserem kompletten Körper, die aus Körperlicher, grobstofflicher Ebene den Nerven entspricht.
- Jedes Chakra ist Ausgangspunkt tausender von Nadis.
- Es gibt 7 Hauptchakren (unten nach oben): Wurzelchakra, Sakralchakra, Solarplexuschakra, Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra, Kronenchakra

WOHER KOMMT DIE CHAKRENLEHRE?

- Jahrtausendalte Lehre aus Indien
 - Sie sind in unterschiedlichen Kulturen anerkannt und werden in verschiedenen Healing-Methoden mit eingebunden.
 - Z. B. im Buddhismus, Hinduismus, Yoga, Tantra, in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Qigong, bei den Inka und bei den nordamerikanischen Indianern.
 - Im Westen zum Beispiel das 12-Chakren-System, das von vielen Energie-Heilern verwendet wird.

WIESO IST CHAKRENARBEIT WICHTIG?

- Chakrenarbeit ist Körperpflege auf energetischer Ebene
- Rund laufende Chakren stärken unser Wohlbefinden
- Chakren pflegen und stärken kannst du mit: Meditation, Yoga, Edelsteine, Räucherwerk, Klänge bestimmter Frequenzen, Mantrien, Ernährung.
- All unsere Gedanken, Gefühle, Eigenschaften und Wahrnehmungen sind verbunden mit der Energie unserer Chakren
- Die Energie im Körper befindet sich stets in Bewegung und fließt durch die Chakren hindurch.
 - Deshalb ist es wichtig, dass die Chakren geöffnet bleiben und rund laufen.
 - Sobald ein Chakra blockiert ist, kommen wir in ein Ungleichgewicht, welches körperliche, emotionale und mentale Probleme verursachen kann.
 - Chakren beeinflussen Zellen, Organe, Hormone, Gedanken & Gefühle und werden daher auch psychoenergetischen Bewusstseinszentren genannt
 - Chakra-Übungen zu einer Erweiterung des Bewusstseins und der spirituellen Entwicklung.

DIE 7 HAUPTCHAKREN

- Wurzelchakra (Muladhara Chakra)
 - Farbe Rot, Element Erde, Sitz Steiß/Becken/Damm
 - Verbindung zum Irdischen, Lebenskraft, Erfolg, Überleben
 - Zuständig für Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, Erdung
 - Verletztes Vertrauen, toxische Beziehungen, Familienprobleme u.ä. können dein Wurzelchakra aus dem Gleichgewicht bringen
 - Symptome: existenzielle Ängste, Unzufriedenheit, körperliche Krankheiten, Selbstzweifel, kein gutes Verhältnis zu Geld
 - Symptome für ein rund laufendes Wurzelchakra: Einklang mit eigenem Körper, Urvertrauen, Gute Beziehung zu Geld, Naturverbundenheit, Hingabe
 - Edelsteine: Roter Jaspis, Granat
 - Ätherische Öle: Black Pepper, Cederwood, Rosmarin
 - Reflexionsfragen: Wann fühlst du dich mit der Natur verbunden? Wann fühlst du dich im Vertrauen (welche Situation, bei welchen Menschen)? Wovor hast du Angst?
 - Affirmation: Ich bin verbunden mit unendlicher Lebensenergie

BONUSTHEMA

Chakren

- Sakralchakra (Svadhithana Chakra)
 - Farbe Orange, Element Wasser, Sitz Kreuzbein, Unterhalb Bauchnabel
 - Verbindung zur Sinnlichkeit, Sexualität, Kreativität
 - Zuständig für Emotionen, Hingabe und Selbstliebe
 - Unterdrückte Emotionen und das Zurückhalten von Bedürfnissen können dein Sakralchakra aus dem Gleichgewicht bringen
 - Symptome: Aggressivität, Verlustangst, Eifersucht, Scham- und Schuldgefühle
 - Symptome für ein rund laufendes Sakralchakra: Leichtigkeit, Sinnlichkeit, Begeisterung, Zugang zur Kreativität
 - Edelsteine: Mondstein, Carneol
 - Ätherische Öle: Ylang Ylang, Wild Orange
 - Reflexionsfragen: Wann bin ich kreativ und wie? Was bedeutet für dich Sinnlichkeit und wann lebst du sie?
 - Affirmation: Ich erlaube meinen Gefühlen und Emotionen sich zu zeigen.

- Solarplexuschakra (Manipura Chakra)
 - Farbe Gelb, Element Feuer, Sitz Höhe Bauchnabel
 - Verbindung zur Identität & Individualität, Empathie und dem eigenen Selbstwertgefühl
 - Zuständig für deine Einzigartigkeit und dein Licht und dein Selbstbewusstsein
 - Wenn du dein Licht unter den Scheffel stellst und nicht für deine eigene Wahrheit einsteht, kann dein Solarplexuschakra aus dem Gleichgewicht kommen
 - Symptome: Gleichgültigkeit, Selbstzweifel, Erschöpft sein, Opferrolle oder Überheblichkeit
 - Symptome für ein ausgeglichenes Solarplexuschakra: Empathie, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung, Freude
 - Edelsteine: Calcit, Bernstein
 - Ätherische Öle: Lemongrass, Bergamotte
 - Reflexionsfragen: Wo in deinem Leben sprichst du deine Wahrheit nicht? Wo fühlst du dich limitiert?
 - Affirmation: Ich begegne Mitmenschen auf Augenhöhe

- Herzchakra (Anahata Chakra)
 - Farbe Grün, Element Luft, Herzregion
 - Verbindung zur universellen Liebe, innerem Frieden,
 - Zuständig für Mitgefühl, Dankbarkeit, Bewertungsfreie Akzeptanz
 - Enttäuschung, Ablehnung, Verlust u.ä. können dein Herzchakra in Dysbalance bringen
 - Symptome: Angst verletzt zu werden, keine Gefühle zulassen, emotionale Abhängigkeit
 - Symptome für ein rund laufendes Herzchakra: Empathie, Nächstenliebe, Toleranz, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Liebe
 - Edelsteine: Rosenquarz, Aventurin
 - Ätherische Öle: Rose, Eukalyptus
 - Reflexionsfragen: Was bringt dein Herz zum Leuchten? Wann empfindest du Frieden?
 - Affirmation: Ich empfinde Liebe für alle Menschen & Lebewesen auf dieser Welt.

- Kehlochakra (Vishuddha Chakra)
 - Farbe Hellblau, Element Äther, Sitz Mund, Kehlkopf
 - Verbindung zur höheren Wahrheit, Weisheit und Individualität
 - Zuständig für Kommunikation, Ausdrucksvermögen, Authentizität
 - Vorsicht, Angst, das nicht Einstehen für eigene Werte können dein Kehlochakra aus dem Gleichgewicht bringen
 - Symptome: Eingeschränkte Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit, Nervosität, Sprachstörungen, Schüchternheit,

BONUSTHEMA

Chakren

- Symptome für ein rund laufendes Kehlkakra: Kommunikationsfähigkeit, kann gut über Gefühle sprechen, im Einklang mit den eigenen Werten
 - Edelsteine: Aquamarin, Chalcedon
 - Ätherische Öle: Eukalyptus, Pfefferminz
 - Reflexionsfragen: Traust du dich deine Gedanken, Gefühle und Standpunkte zu Ausdruckbringen? Wie verhältst du dich dabei?
 - Affirmation: Ich erlaube meine eigene Wahrheit zu sprechen?
- Stirnchakra (Anja Chakra)
 - Farbe Indigo, Element nicht zugeordnet, Sitz zwischen den Augenbrauen, Drittes Auge
 - Verbindung mit und Ausdruck der Seele
 - Zuständig für deine Weisheit, Intuition und deine höhere Wahrnehmung
 - Wenn wir versuchen alles rational zu verstehen oder viel egogetrieben handeln, kann das Stirnchakra blockieren.
 - Symptome: Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrationsprobleme, Alpträume, Vergesslichkeit, zwanghaftes & verantwortungsloses Verhalten
 - Symptome für ein ausgeglichenes Stirnchakra: Einklang, Verbundenheit mit innerer Weisheit, Handeln aus der Fülle, innere Ausgeglichenheit
 - Edelsteine: Lapislazuli, Bergkristall
 - Ätherische Öle: Jasmin, Weihrauch
 - Reflexionsfragen: Wann hast du zuletzt deine Intuition gehört? Wann hat es sich gelohnt deiner Intuition zu folgen?
 - Affirmation: Ich bin verbunden mit meiner Intuition und folge ihr im Vertrauen
- Kronenchakra (Sahasrara Chakra)
 - Farbe Violett, Element Bewusstsein, Sitz Scheitel
 - Verbindung zum höheren Selbst und dem Göttlichen
 - Zuständig für deine Seelenaufgabe und den Sinn des Lebens.
 - Eine Dysbalance der anderen Chakren wirkt sich auch auf die Ausgeglichenheit des Kronenchakras aus.
 - Symptome: Depression, Müdigkeit, Mangel an Lebensfreude, seelische Erschöpfung, Unentschlossenheit
 - Symptome für ein rund laufendes Kronenchakra: Glaube, Verbundenheit, achtsames Handeln, Ausgeglichenheit
 - Edelsteine: Amethyst, Diamant
 - Ätherische Öle: Sandelholz, Lavendel
 - Reflexionsfragen: Was ist dein Sinn des Lebens? Wofür bist du hier?
 - Affirmation: Ich bin mit allem verbunden. Alles ist ein Teil von mir.

QUELLEN

1. Alberto Villoldo (2001) Das Geheime Wissen der Schamanen - Wie wir uns selbst und andere mit Energiemedizin heilen können.
2. Inner Flow Yoga, Chakrenlehre & Anahata, <https://innerflowyoga.de/grundlagen-der-chakrenlehre-anahata/>
3. Premanda Store, Blog, <https://www.premandastore.de/blog/>
4. I AM by Laura Malina Seiler, 11. Ausgabe (2022)



FÜR MEHR INSPIRATION RUND UM
EINEN BEWUSSTEN & ZUFRIEDENEN
LIFESTYLE, BESUCHE UNS AUF

WWW.LACASITA-LIFE.DE

ODER FOLGE UNS AUF INSTAGRAM
[@LACASITA_LIFE](https://www.instagram.com/LACASITA_LIFE)



LACASITA