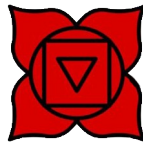


Die 7 Hauptchakren • Wirkweise & Blockaden



1. Wurzelchakra



Bedeutung: Urvertrauen, Wurzel, Stütze, Lebenswille, Existenz, Karma, Vitalität

Bereiche

Zweck des Erlebens:

Grundlegung, Basis, Begrenzung des eigenen Territoriums

Seelische Bereiche:

Urvertrauen, Erdung, Lebensfreude

Grundrecht:

Einen Platz im Leben haben

Identität:

Im Leben stehen, einen Körper haben (männlich.-weiblich, dick-dünn, jung-alt)

Geistige Orientierung:

Instinkte, Selbsterhaltung

Polaritäten

Gefühle/Polaritäten:

Geborgenheit/Angst

Ängste:

Überlebensangst, Angst nicht wahrgenommen zu werden (nicht zu existieren, Zukunftsängste, Angst vor Veränderung und vor dem Leben)

Unterfunktion/Entkoppelung:

Instinkte unterdrücken, sich physisch übernehmen, Frigidität, Spiritualität als Lebensflucht (obere Chakren ohne Erdung), nicht auf die Bedürfnisse des Körpers achten (z.B. Hunger, Durst etc.)

Überfunktion/Kompensation:

Workholismus, Sexualität als Mittel der Dominanz, Anhäufung materieller Güter ohne praktische Anwendung, Tendenz zur Fettleibigkeit.

Harmonisierung

Archetyp:

Mutter Erde

Ziel:

Herstellung einer natürlichen Beziehung zur Natur und zum persönlichen Lebensraum, Rückgewinnung Bodenhaftung, Harmonisierung der materiellen Bedürfnisse

Geistige Ebene:

Natürliche materielle Weitsicht, ohne sich allzu sehr abzusichern. „Gebe dem Körper, was dem Körper gebührt.“

Tätigkeiten:

Kontakt zur Natur, Spaziergänge, Wandern, Pflanzen, Töpfern, Gartenarbeit, Sport (evtl. auch Extremsport-Reaktionsvermögen), Berühren, Umarmen, Sexualität.

Fördernde Energien

Ernährung:

Nüsse, Wurzelgemüse, Rotes Obst und Gemüse, Rote Beete, Himbeeren

Steine:

Roter Achat, rote Koralle, Granat, Blutjaspis

Blockaden

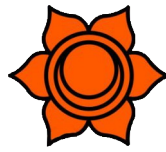
Existenzängste, Verlustängste der Vergangenheit und Gegenwart, mangelnde Selbstdisziplin, karmischen Ballast aus der Vergangenheit.

Farbe: Rot

Element: Erde

Physis: Blutdruck, Blutarmut, Venen, Ischias, Verstopfung, Durchfall

2. Sakralchakra



Bedeutung: Der süsse Ort, der eigene Ort, Fluß der Lebensenergie, Lebenslust, kreative Schöpferkraft, Sexualität.

Bereiche

Zweck des Erlebens:

Bewegung, Kommunikation, Interaktion.

Seelische Bereiche:

Kreativität, Kontakt, an etwas glauben.

Grundrechte:

Gefühle empfinden und erlauben.

Identität:

Mannigfaltige Beziehungen geniessen und erleben, in Kontakt zu anderen treten. Wer bin ich im Spiegel meiner Beziehungen?

Geistige Orientierung:

Sinnliche Lust, Selbst-Belohnung.

Polaritäten

Gefühle/Polaritäten:

Lust/Sünde

Ängste:

Angst vor Partnerschaft, Abhängigkeiten, Sexualität. Angst sich kreativ auszudrücken und anderen nicht zu gefallen, Berührungsängste mit dem Leben.

Unterfunktion/Entkopplung:

Hang Liebe nur platonisch zu erleben, Kontaktscheue, Beziehungsangst, sich als unfähig erleben, Unvermögen, Impotenz.

Überfunktion/Kompensation:

Bleibendes Gefühl von Unerfülltsein und daraus entstehende ständige Jagd nach Sinnesfreuden, andere Personen als „Beute“ sehen, Eifersucht, Selbstzüchtigung, Züchtigung anderer.

Harmonisierung

Archetyp:

Die Liebenden

Ziel:

Ein natürliches und gleichberechtigtes Verhältnis zu anderen Menschen im Sinne von: "Meine Bedürfnisse sind nicht mehr oder weniger wert als die meiner Mitmenschen." Das entdecken und Erlauben sinnlicher Freuden.

Geistige Ebene:

Die Vergangenheit ist vorbei, sein schlechtes Gewissen loslassen, sich selbst vergeben, sich Freude erlauben.

Tätigkeiten:

Körperausdruck, Tanzen, Zeichnen, Malen, Freunde treffen, Gesellschaftsspiele und Unternehmungen, gemeinsame Aktivitäten.

Fördernde Energien

Ernährung:

Viel Wasser, orangenes Obst und Gemüse: Orangen, Papayas, Feigen, Birnen, grüner Salat...

Steine:

Granat, Oranger Jaspis, Beryll, Karneol, Rötlicher Aventurin.

Blockaden

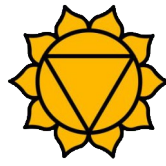
Wenig Lebensfreude und Isolationsgefühle, Beziehungsprobleme, Mißbrauchsthemen, finanzielle Sorgen, Eifersucht, Schüchternheit, passiv-aggressives Verhalten.

Element: Wasser

Farbe: Orange

Physis: Fruchtbarkeit, Prostata, Lymphfluß, Immunsystem, LWS, Hüftgelenke.

3. Solar Plexus



Bedeutung: Die Stadt des Juwels, Willenskraft, Selbstverantwortung, Emotionale Erinnerung des „Ichs“ gespeichert, Sensibilität verbunden mit Willenskraft und der Fähigkeit der Selbstverantwortung.

Bereiche

Zweck des Erlebens:

Durchdringung, den eigenen Willen spüren, meinen Willen als Veränderung in der Welt wahrnehmen.

Seelische Bereiche:

Selbstbewusstsein, Initiative ergreifen, Tatkraft, Bauchgefühl.

Grundrecht:

Handeln zu dürfen, Handeln zu können und so seine individuelle Persönlichkeit zu leben.

Identität:

Eigene Persönlichkeit, eigener Wille, Herr seines Körpers und seiner Umwelt zu sein.

Geistige Orientierung:

Willenskraft für Veränderung, Selbstbehauptung, Askese.

Polaritäten

Gefühle/Polaritäten:

Wille/Scham

Ängste:

Angst Kontrolle zu verlieren, Angst vor Scham, Angst vor Wut(vor der eigenen und der anderen), Angst vor Kritik und Versagen.

Unterfunktion/Entkoppelung:

Orientierungslosigkeit im Leben, Motivationslosigkeit, Neid(Un Glaube an eigene Kraft), Willenlos, alle anderen sind schuld.

Überfunktion/Kompensation:

Diktatorisch, anderen seinen Willen aufzwingen, Aggressionen, alle anderen als Konkurrenz sehen, Karriere mit allen Mitteln, übertriebene Askese und Selbstgeiselung.

Harmonisierung

Archetyp:

Der Held

Ziel:

Eine Stimme in der Welt haben. Hinter der „eigenen Sache“ stehen und verwirklichen. Konzentration, Fähigkeit zu fokussieren, Ausdauer.

Geistige Ebene:

In der Ruhe liegt die Kraft!

Tätigkeiten:

Berufliche Ziele setzen und durchführen. Sportarten, die Kraft und Konzentration fordern z.B. Thai Chi oder Yoga, Schwimmen in kaltem Wasser, Barfuss im Schnee.

Fördernde Energien

Ernährung:

Getreide, Kartoffeln, getrocknete Früchte, Kurkuma, Ingwer, Zimt..

Steine:

Topas, Citrin, Bernstein, Gelber Turmalin, Tigerauge.

Blockaden

Angst vor Zurückweisung, verzerrtes Selbstbild, falsche Entscheidungen, schlechtes Urteilsvermögen

Element: Feuer

Farbe: Sonnengelb

Physis: Darm-, Magengeschwüre, Essstörungen: Anorexie, Bulimie, Diabetes

4. Herzchakra



Die Mitte aller 7 Hauptchakren. Aufgrund seiner besonderen Lage im Körper stellt dieses Energiezentrum das Bindeglied zwischen Spiritualität und dem Weltlichen dar!

Bedeutung: Unbeschadet, Unzerstörbar, Menschlichkeit, Toleranz, Offenheit, Mitgefühl, Zuneigung, Liebe zu Mitmenschen und sich selbst, Selbstannahme.

Bereiche

Zweck des Erlebens:

Gleichgewicht, Auflösung in der alles durchdringenden Liebe, Brücke zwischen Himmel und Erde(Transformator)

Seelische Bereiche:

Liebe, die alle Hindernisse überwindet. Akzeptanz der eigenen Person und der anderen

Grundrecht:

Lieben zu dürfen und geliebt zu werden

Identität:

Ich bestehe aus Liebe

Geistige Orientierung:

Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Akzeptanz, Heilung.

Polaritäten

Gefühle/Polaritäten:

Liebe/Einsamkeit

Ängste:

Allein zu sein in der Welt. Angst, sich zu öffnen und die eigene Traurigkeit im Herzen anderen zu zeigen. Angst vor Verletzlichkeit. Angst Liebe zu empfangen und umsorgt zu werden. Kummer, Trennung, Trauer

Unterfunktion/Entkoppelung:

Leid über lange Zeiträume ertragen, fehlendes Mitgefühl(Herzlosigkeit) mit sich selbst und anderen, Traurigkeit, Einsamkeit.

Überfunktion/Kompensation:

Allen helfen wollen und dabei sich selbst vernachlässigen, anderen seine Hilfe aufzwingen, übermässiger Fokus auf Zersteuerung und Unterhaltung im Leben, Hang zum Narzissmus.

Harmonisierung

Archetyp:

Der Heiler

Ziel:

Das eigene Schicksal beherzigen und akzeptieren, das Leben in und aus dem Herzen leben.

Geistige Ebene:

„Erlaube dir deine Traurigkeit und lasse sie los!“ Liebe durchdringt alles. Raum für die Seele lassen und erweitern.

Tätigkeiten:

Kontemplation über eigenes Schicksal, selbstlose Tätigkeiten, Fest organisieren und feiern, Berührung, Umarmung.

Fördernde Energien

Ernährung:

Thymian, Rosmarin, Grünes Gemüse wie Brokkoli..., eher gekochte milde Speisen.

Steine:

Malachit, Jade, Moosachat, Aventurin.

Blockaden

Überaktives Herzchakra:

starke emotionale Ausbrüche voller Zorn und Wut, aber auch grosse Freude.

Schwaches Herzchakra:

Gefühl, nicht geliebt zu werden.

Probleme bei der Kontaktaufnahme mit anderen oder in Beziehungen

Gefühle wie Einsamkeit, Trauer und Verbitterung. Wenn Liebe mit

Bedingungen verknüpft wird. Fehlen von Liebe oder eine Kälte im Herzen spüren. Co-Abhängigkeiten

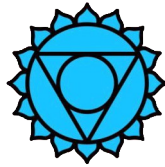
Element: Luft, Wind(prana)=wird mit Flexibilität und Ausdehnung in Verbindung gebracht

Farbe: frisches hellgrün

Physis: Hauterkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenkrankheiten

Psyche: Zwangserkrankungen, Suchtverhalten, Trauer um geliebte Person, Zurückweisung, Verrat.

5. Halschakra (Kehlchakra)



Bedeutung: Die höchste Reinheit/das Unreine,
Authentische Kommunikation und die Energien des Weisheitskörpers.
Sprechen „wahre Worte“, Sprachgewandtheit, Kreativität und musische
Fähigkeiten. Authentische Kommunikation, Inspiration und das „höhere Selbst“
Umgang mit Worten

Bereiche

Zweck des Erlebens:

Die eigene Wahrheit leben und die Welt verändern, die eigene Bestimmung leben, bewusstes Erschaffen, „Am Anfang war das Wort“

Seelische Bereiche:

Gerechtigkeit, Wahrheit, Kommunikation, eine Stimme in der Welt haben, Kreativität.

Grundrecht:

Luft haben, Raum haben, die Wahrheit sprechen und die Wahrheit erfahren.

Identität:

„Ich lebe meine Wahrheit, Ich bin gerecht“

Geistige Orientierung:

Authentischer Selbstaussdruck, Ich bin ein einzigartiger Selbstaussdruck des Schöpfers, authentischer Selbstaussdruck.

Polaritäten

Gefühle, Polaritäten:

Wahrheit/Lüge: Man kann alle anlügen, bloß nicht sich selbst.

Ängste:

Angst sich eine Stimme zu verschaffen, Angst sich überhaupt einer Sache zu verpflichten, Angst vor Zurückweisung, Angst vor der eigenen Wahrheit, Angst vor Konfrontation.

Unterfunktion/Entkopplung:

Mutlosigkeit in Situationen, die Mut erfordern, Stummheit, Keine Ausdauer haben, Angst vor dem Reden vor größeren Gruppen oder in der Öffentlichkeit.

Überfunktion/Kompensation:

Ständig recht haben wollen, Intrigantentum, Zu viel reden, „Ich habe doch gesagt....“-obwohl man es nicht gesagt hatte.

Harmonisierung

Archtyp:

Der Künstler

Ziel:

Sich eine Stimme verschaffen und seine eigene Wahrheit leben.

Geistige Ebene:

Spreche und lebe Deine eigene Wahrheit, sei mutig. Andere kannst du anlügen- Dich selber nicht. Die Wahrheit ist kein erstarrtes Konzept, sondern zeigt und beweist sich in der Interaktion mit der Welt.

Tätigkeiten:

Atemübungen, Singen, Humor und Scherze, Darstellende Kunst, schreiben, Vorträge halten, hören, lesen, Projekte konzipieren...

Fördernde Energien

Ernährung:

Blaue Beeren, Johannisbeeren, Weintrauben, Honig, Brennessel, Gerste, Weizen, Pilze-rohe oder blanchierte Speisen.

Steine:

Türkis, Lapislazuli, blauer Achat, Aquamarin, Sodalith, Opal, Chalzedon.

Blockaden

Das eigene Selbst erkennen,

Konstrukte aus Lügen, um das wahre Ich zu verstecken, (werden abgelegt)
Annahme dieser inneren Wahrheit, um der Seele ihren Ausdruck zu ermöglichen.

Unterscheidung, welche Gedanken und Gefühle dem eigenen Inneren entspringen und welche von außen indoktriniert werden(wurden)

Loslösung der Ängste vor der kritischen oder zurückweisenden Reaktion anderer Menschen, mit dem Ziel am Ende zu sich selbst stehen zu können.

Element: Äther

Farbe: Himmelblau

Physis: Stimmbänder, Speise-, und Luftröhre, Kehlkopf, Schilddrüse, Hals(HWS), Schulter und Nacken

6. Stirnchakra

(3. Auge=Sehendes Auge, Inneres Auge)



Bedeutung: Der Aufnehmende, Der Diener, Gebot.

Sitz des Bewusstseins

Kommunikation zw. Geist und Seele

Tor zur Seele

Zuverlässige Gedächtnisleistung

Konzentrationsfähig, lebendige Vorstellungskraft, Intuition

Bereiche

Zweck des Erlebens:

Die eigene Bestimmung verstehen. Seiner Intuition vertrauen. Intuition und Ratio im rechten Verhältnis anwenden.

Seelische Bereiche:

Wissen und verstehen, Fantasie, bildliches Denken.

Grundrecht:

Zu erfahren, wer ich wirklich bin.

Identität:

Nur ich weiss, wer ich bin und was ich möchte.

Geistige Orientierung:

Selbsterkenntnis, Intuition und Ratio.

Polaritäten

Gefühle, Polaritäten:

Intuition/Ratio

Ängste:

Seiner inneren Stimme nicht vertrauen, Erkennen und nicht handeln, Nichterkennenwollen, wegsehen, Angst nicht zu verstehen, Angst vor dem Unerklärlichen im Leben, an Überzeugungen hängen.

Unterfunktion/Entkopplung:

Seinen Gefühlen und Eingebungen nicht trauen, von einem besseren Leben träumen und nicht verwirklichen, unerfüllte Fantasien (Sex, Karriere, Macht), Gefühl von Sinnlosigkeit, Verzweiflung und Verlust des Glaubens. Dem eigenen Wissen und der eigenen Erfahrung nicht vertrauen.

Überfunktion/Kompensation:

Suchtverhalten, Sein Leben dramatisieren, Immer recht haben wollen, nach festgefahrenen Überzeugungen leben, Seine Überzeugungen anderen aufdrängen, Übertriebener Atheismus oder Glauben, Wissenschaftsgläubigkeit. Schizophrenie, Hyperaktivität.

Harmonisierung

Archtyp:

Der Seher

Ziel:

Freiheit leben, frei von Angst seiner Intuition folgen, Seinen eigenen Lebensweg sehen und gehen, Sich von unheilvollen Überzeugungen befreien.

Geistige Ebene: Erlaube Dir zu sein wer du wirklich bist. Erlaube den freien Fluss deiner Intuition, Inspiration und Fantasie.

Tätigkeiten:

Humor, Lachen, Kontemplation über hilfreiche und hinderliche Glaubenssätze, Tätigkeiten, die Konzentration erfordern, strategisch, planend, Fähigkeiten z.B. Hellseherische, spielerisch üben, Lichttherapie, In der Sonne sitzen, Karma-Arbeit...

Fördernde Energien

Ernährung:

Generell leichte Kost, Fasten, vegetarische Kost, Rohkost, Saftfasten...

Steine:

Diamant(roh und geschliffen), Quarz, Azurit, Indigolith, Blauer Saphir, Amethyst.

Blockaden

Materialistische Lebenseinstellung und Mangel an Intuition
Schwere Traumata, Niedergeschlagenheit, Gedankenkreisen,
Wahnvorstellungen, Ängste, andauerndes Hinterfragen.

Überaktiv: Mangelndes Mitgefühl, andauerndes Bewerten anderer

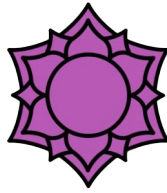
Zu schwach: Mangelndes Verständnis für die Verbindung zw. dem inneren Ich und der Außenwelt zeigen.

Element: Geist(Manas)

Farbe: Indigoblau

Physis: Kopfschmerzen, Migräne, Erkrankungen der Ohren, Augen, Nebenhöhlen oder des Nervensystems. Chron. Schnupfen.

7. Kronenchakra



Bedeutung: tausend blättrig, der natürliche Ort.

Berührung des endlichen Körpers und Selbst mit dem unendlichen Universum
und der unsterblichen Seele!

Zeit und "Das Sein" erleben Zeitlosigkeit, Tod und Ewigkeit treffen hier
aufeinander. Erstrebenswert ist es, den Geist für die spirituelle Freiheit zu
öffnen und dennoch fest verwurzelt im Boden zu bleiben.

Hier geht es um freudvolle Klarheit und Gelassenheit, tiefen inneren Frieden,
Überschreiten der eigenen Existenz, Transzendenz, Verbundenheit mit allem
auf der Welt und allem im Kosmos. Plan der eigenen Seele. Wissen um
vergangene Leben.

Bereiche

Zweck des Erlebens:

vollendete Erkenntnis des Seins

Seelische Bereiche:

Reines Bewusstsein, ohne Gegenstand und Ziel

Grundrecht:

zu sein, d.h.: alle anderen Chakren sind in Harmonie

Identität:

das Sein erleben, unsere universale Identität

Geistige Orientierung: reine Gegenwart, Selbstverwirklichung

Polaritäten

Gefühle, Polaritäten:

Die natürliche Ordnung/ Chaos

Ängste:

Angst keinen Halt in der Welt zu haben., Orientierungslosigkeit, Angst ein
bedeutungsloses Leben zu führen, Angst wahnsinnig zu werden

Unterfunktion/Entkopplung:

Unentschiedenheit, Antriebslosigkeit, Aussteigertum um jeden Preis, für immer
jung bleiben wollen, sich im Leben treiben lassen.

Überfunktion/Kompensation:

Verwirrung, Realitätsferne, seine Projekte nie zu Ende bringen,
„Einkaufslistenmentalität“, Wahn.

Harmonisierung

Archetyp:

Der Weise

Ziel:

Selbstverwirklichung, Erleuchtung, das Sein in voller Bandbreite zu leben und erleben.

Geistige Ebene:

Sei frei von allen Beziehungen und erlebe sie dadurch erst voll, das Sein ist reines Bewusstsein, Alles, was ich wahrnehme ist veränderlich, nur ich selbst, der Wahrnehmende nicht.

Tätigkeiten:

Nichtstun, sanftes Fasten, Gebet, Meditation, Urlaub oder Freizeit alleine, Ausmisten, meditative Hausarbeiten, Spaziergänge, in der Sonne sitzen, Schweigen eine zeitlang.

Fördernde Energien

Ernährung:

Luft, Wasser, Obst, Licht, Vegane Kost, Frutarismus.

Steine:

Bergkristall, Herkimer, Angelit, Lelestit, Amethyst, Diamant.

Blockaden

Vermehrter Hang zu materiellen Dingen

über aktiv: keine richtige Erdung, werden dann von anderen nicht ernst genommen oder

halten sich für besser als ihre Mitmenschen-kann bis zu einem Gottkomplex reichen.

Zu schwach/inaktiv: Gefühl der eigenen Bedeutungslosigkeit,

Wut auf Gott oder Ihm die Schuld an ungünstige Lebensumstände zu geben.

Empfinden oft tiefe Leere und sind unzufrieden.

Die eigene Spiritualität wird nicht erkundet und anerkannt und der Geist fühlt sich müde, oftmals große Angst vor dem Tod.

Angst vor Einsamkeit, Selbstzweifel und Gefühl isoliert zu sein. Manchmal auch Ungeschicklichkeit und Koordinationsschwierigkeiten.

Durch zu viel negative Gedanken auch mentale Erkrankungen.

Element:

alle 5 Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde

Farbe: dunkles Violett

Physis: Nervenleiden, Lähmungen, Schlafstörungen, schwaches Immunsystem