

Chakrenlehre

Chakra	Lokalisation	Farbe	Element
1. Wurzel-Chakra	Steißbein	Rot	Erde
2. Unterleib-Chakra	Kreuzbein	Orange	Wasser
3. Nabel-Chakra (Sonnengeflecht)	Lendenwirbelsäule	Gelb	Feuer
4. Herz-Chakra	Brustwirbelsäule	Grün oder Rosa	Luft
5. Kehlkopf-/Hals-Chakra	Halswirbelsäule	Hellblau	Äther
6. Stirn-Chakra	Zw. den Augenbrauen	Violett	Geist
7. Scheitel-Chakra	Scheitel	Weiß	Geist

Übung: Berühren Sie in der entspannten Rückenlage mit den Fingerspitzen der linken Hand das Scheitelchakra und halten Sie diese Stellung für die ganze Übung bei. Atmen Sie ruhig und entspannt dorthin und stellen Sie sich hier ein weißes Licht vor. Legen Sie nun die Finger der rechten Hand auf das Stirnchakra und atmen Sie leicht und entspannt über die Nasenwurzeln zum Dritten Auge hin. In Gedan-

Körper	Drüsen- system	Affirmation	Autogenes Training
Beine, Füße	Nebennieren- rinde, Neben- nierenmark	Die Erde gibt mir Nahrung und Halt.	Schwereformel
Unterleibs- organe	Keim- und Geschlechts- drüsen	Grenzenlose Lebensfreude durchströmt mich.	Wärmeformel
Oberbauch mit Magen	Bauch- speicheldrüse	Mein Wille und meine Kraft sind im Einklang mit der Schöpfung.	Formel zum Sonnengeflecht
Brustkorb mit Herz u. Lunge	Thymusdrüse	Weisheit und Liebe vereinigen sich in meinen Herzen.	Herzformel
alle Organe in Halsregion	Schilddrüse	Meine Gefühle lösen sich und ich finde die richtigen Worte.	Atemformel
Denken und Intuition	Hypophyse	Meine Intuition ist von Weisheit geprägt.	Formel zur Stirnkühle
Bewusstsein	Zirbeldrüse	Göttliche Kraft durchströmt mich. Ich bin eins mit allem was ist	Ruheformel

ken verbinden Sie die beiden Zentren mit einem Lichtfaden. Und so gehen Sie mit der rechten Hand absteigend zu den weiteren Chakren und bleiben bewusst atmend jeweils ca. zwei Minuten an den einzelnen Zentren und verbinden das angesprochene Chakra mit einem Lichtfaden zum Scheitelchakra. Diese Übung entspannt und kann das Verständnis der Chakrenlehre verbessern.