

Stefanie Menzel

Frei sein. Leichter leben.

Chakra-Arbeit

Kompakt

Entdecke die Energie
Deiner Chakren

Komplett neu
überarbeitete Auflage

Einleitung

Die Chakren sind ein Teil der Aura des Menschen und können durch helllichtige Fähigkeiten wahrgenommen werden. Das Wissen um die Chakren hat seinen Ursprung, wie alle anderen energetischen Grundkonzepte auch, in den Schriften des „Goldenen Zeitalters“, den Vedischen Schriften und den Upanishaden.

Die Chakren können Sie sich als Organe der Aura vorstellen und die Erforschung bzw. Beschäftigung mit ihnen sind ein Bestandteil der heilenergetischen Arbeit.

Das vorliegende Buch soll Ihnen einen Einstieg in die Arbeit mit den Chakren ermöglichen, ausgerichtet an den Entwicklungen und Bedürfnissen der westlichen Welt. Die Kenntnis der Chakren soll Ihnen die Möglichkeit der persönlichen Bewusstwerdung und Entwicklung geben.

Hierfür ist es sinnvoll, sich zunächst mit dem energetischen Menschenbild vertraut zu machen, auf dessen Grundlage die Heilenergetik beruht.



Das energetische Menschenbild

Die Aura



Die Aura

Das menschliche Bewusstsein ist ein umfangreiches feinstoffliches Schwingungsgefüge, das den physischen Körper durchdringt und zugleich als Aura in Form eines mehrere Meter großen Energiefeldes umgibt.

Unser materieller, d.h. unser physischer Körper, wird aus der langsamsten der Schwingungsfrequenzen gebildet und ist somit das Ergebnis der Informationen aus der geistigen, energetischen Ebene. Das Energiefeld (Aura) versorgt den Körper mit Lebensenergie und verleiht ihm seine individuelle Form.

Stellen Sie sich einen Bauplan für ein Gebäude vor. Es gab ursprünglich einen Architekten, der eine Idee hatte. Alles, was er in seinen Plan gezeichnet hat, wird später auf der Baustelle umgesetzt. Jeder Fehler und jede Genialität finden sich im fertigen Bauwerk wieder.

Übertragen auf das menschliche Leben ist die Seele der Architekt, der plant, welcher Raum wie und wo errichtet wird, wie die Ausstattung des Hauses werden soll und was es kosten darf. Er sucht den Bauplatz aus und die Qualität der Baumaterialien.

Die Aura ist der Bauplan, nach dem das Haus geschaffen wird. Alles, was im Plan angelegt ist, wird genau so im Körper umgesetzt. Auch alle Fehler des Bauplans werden realisiert.

Die Schwingungen der Aura wirken auf den materiellen Körper ein. Sie gestalten ihn kraftvoll und gesund. Sind die energetischen Felder beeinträchtigt, ist in Folge auch der Körper nicht in seiner Kraft oder zeigt Krankheitssymptome.

Die Aura und der materielle Körper sind miteinander verwoben und keiner kann ohne den anderen existieren. Sobald das geistige Energiefeld den materiellen Körper verlässt, verliert der Mensch sein Leben und alles, was sein Wesen und seine Persönlichkeit ausmacht. Der materielle Körper zerfällt in seine ursprünglichen Bauteile und wird in kurzer Zeit, durch die Vielzahl der Krankheitserreger im Körper, zu einer Bedrohung für die Mitmenschen. Diese Erreger sind während des gesamten Lebens vorhanden, sie können jedoch nur dann aktiv werden, wenn das belebende energetische Feld sich zurückzieht oder Blockaden aufweist.



Sie selbst sind also ein Wesen aus Energie.

Diese Energie schwingt innerhalb der Aura in verschiedenen Umlaufbahnen und Geschwindigkeiten um Ihren Körper herum und durch Ihren Körper hindurch. Sie bildet ein Energiefeld, das Ihren Körper mit Leben und Bewusstsein versorgt und ihn mit seiner Umgebung, mit den Mitmenschen und mit den natürlichen Abläufen des Lebens verbindet.

Die Kraft Ihrer Aura prägt auch Ihre Stellung im Leben, Ihre sozialen Kontakte, Ihren Erfolg im Beruf, Ihre Beziehung zu Geld, Ihr Ansehen, Ihren Einfluss, Ihre Macht und Ihre Ausstrahlung. Die Kraft Ihres Energiefeldes zeigt sich zudem in Ihrem Aussehen, im mehr oder weniger harmonischen Zusammenleben mit Ihrer Familie, in Ihrer Gesundheit, in Ihrem Verständnis für die Zusammenhänge und für den Sinn Ihres Lebens.

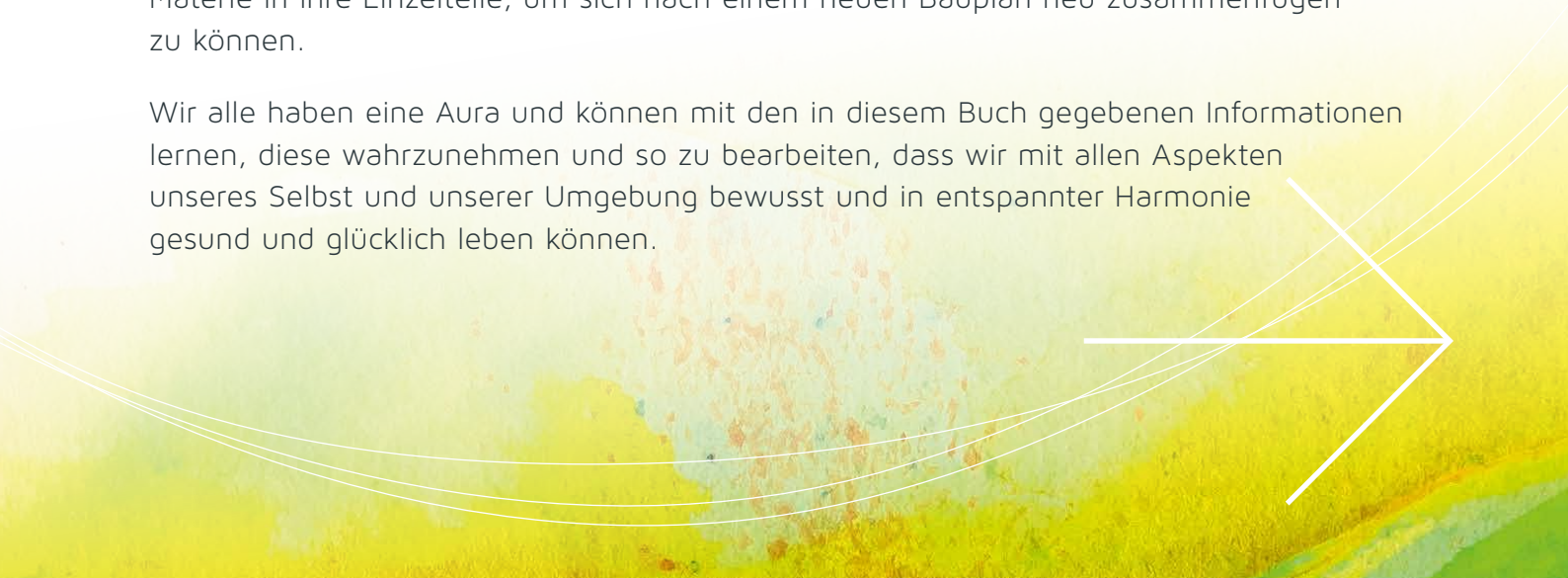
Anhand dieser diversen Punkte in Ihrem Leben sowie der Gesundheit Ihres Körpers können sowohl die Kraft als auch die Blockaden und Störungen Ihres Energiefeldes eingeschätzt werden. Aus der Beschäftigung mit der gestaltenden Kraft der Energiefelder ergeben sich Möglichkeiten zur Bearbeitung bzw. Behebung der Ursachen von auftretenden Störungen.

Die logische Folge daraus ist, dass sich die Symptome von Krankheiten oder negativen Aspekten in Ihrem Leben ganz von selbst verändern. Da jeder Mensch eine Wesenheit aus Körper und Aura ist, schwingt diese permanent mit den Energiefeldern der anderen Menschen ineinander d.h. sie kommuniziert mit ihnen.

Die Felder durchdringen sich gegenseitig, sind an mehreren Stellen miteinander verbunden und agieren dabei miteinander. Das bedeutet, dass Sie sich selbst und alle anderen Menschen immer über Ihr eigenes Energiefeld wahrnehmen. Sobald Sie einem anderen Menschen begegnen, schwingen bereits die beiderseitigen Auren ineinander. Hierdurch erhalten Sie schon sehr genaue und unverfälschte Informationen über das Wesen Ihres Gegenübers, die allerdings zunächst nur von Ihrem Unterbewusstsein aufgenommen werden. Die Aura nimmt das Wesen der Auren Ihrer Mitmenschen wahr und registriert Resonanzen zwischen Ihrem Energiefeld und denen der Anderen.

Es gibt kein Leben ohne einen geistigen Bauplan. Löst sich der Bauplan, zerfällt die Materie in ihre Einzelteile, um sich nach einem neuen Bauplan neu zusammenfügen zu können.

Wir alle haben eine Aura und können mit den in diesem Buch gegebenen Informationen lernen, diese wahrzunehmen und so zu bearbeiten, dass wir mit allen Aspekten unseres Selbst und unserer Umgebung bewusst und in entspannter Harmonie gesund und glücklich leben können.



Die Aura als Sinnbild Ihres Bewusstseins

Ihre Aura ist Ihr Bewusstsein. Alles, was Sie sind oder was Ihnen begegnet, können Sie nur erleben, weil Sie ein Energiefeld besitzen. Dieses steht, wie gesagt, mit allen energetischen Feldern in ständiger Verbindung, wodurch letztlich Ihre Wahrnehmung entsteht.

Sie können allerdings nur das in Ihrem Leben wahrnehmen, was bereits in Ihrer Aura gespeichert wurde. Das können Sie sich vorstellen wie bei einem Radiogerät. Die Sendeanstalt liefert Informationen in Wellenform, die Sie zu Hause auf einem Gerät, das diese Wellen auf einer bestimmten Frequenz empfangen kann, wahrnehmen. Wählen Sie die falsche Frequenz oder das falsche Gerät, gibt es keinen Empfang. Ihr Nachbar, der einen anderen Sender eingestellt hat, wird logischer Weise auch ganz andere Informationen erhalten als Sie. Ihr Radiogerät empfängt also genau (oder nur) das, was auf einer bestimmten Frequenz in Ihrer bestimmten Technik gesendet wird. Mit Ihrem Energiefeld verhält es sich ebenso. Ihr ganzes Leben hindurch haben Sie endlos viele Emotionen und Erfahrungen in ihm gespeichert. Andere Energiefelder regen durch ihre Schwingung diese Strukturen in Ihrem Feld an, Sie gehen in Resonanz. So machen Sie also die ganze Zeit über Wahrnehmungs-Erfahrungen, die sich dann in Form von verschiedensten Gefühlen bemerkbar machen.

Die Resonanzen machen Sie also quasi zum Spielball energetischer Abläufe, solange Sie diese nicht erkennen und verstehen. Bei jeder Wahrnehmung, die Sie in der Aura gespeichert haben, werden Sie in Sorge, Angst, Trauer, Melancholie oder Wut versetzt. Jede Art von Emotion ist also eine Resonanz auf die Energie in Ihrer Umgebung.

Das Wissen über Existenz und Wirkungsweise der Energiefelder, wie es in der Heilenergetik vermittelt wird, steht jedem Menschen zur Verfügung. In früheren Zeiten war das Wissen um diese Energien für den Menschen selbstverständlich, auch wenn es ihm nicht bewusst war. Der moderne, wissenschaftlich orientierte Mensch hat sich von diesem ganzheitlichen Wahrnehmen wegentwickelt und ist zu einem Wesen geworden, das **fast** ausschließlich in den Bereichen der materiellen Welt beheimatet ist und die Existenz von Energiefeldern ignoriert.

Jetzt, im Bereich der Zeitenwende, hat **der Mensch** die Möglichkeit, durch wachsende Bewusstwerdung zu einer vollkommen neuen Qualität in seinem Leben zu gelangen.

Momentan entwickelt sich in allen Menschen die Fähigkeit zur Hellsichtigkeit. Vielen ist es bereits möglich, Dinge wahrzunehmen und eine gewisse Feinfühligkeit zu entwickeln, während Anderen diese Welten im Augenblick noch verschlossen sind. Das wird sich in nächster Zukunft ändern.

Durch ein sich steigerndes Bewusstsein werden sich neue Dimensionen eröffnen und es wird möglich sein, über die eigene Aura die Auren der anderen Menschen in den verschiedensten Zeit- und Raumebenen wahrzunehmen. Dieses „Hellsehen“ ist eine Art Interpretation von Informationen aus einer feinstofflichen Welt um uns herum.

Heute gelten Zahlen, Daten, Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse als einzige Möglichkeit der Lebensorientierung. Was hier nicht hineinpasst, wird als Zufall, Unfall oder wissenschaftlich noch nicht erforschter Sachverhalt eingestuft. Die Menschen bemühen sich, ihre „unterschwelligten oder unbewussten“ Empfindungen unter Kontrolle zu halten, um sich als rationaler Mensch darstellen zu können. Wer seine Empfindungen oder Wahrnehmungen beachtet und diese als Hilfe zur Orientierung nutzt, wird als weltfremd oder esoterisch bezeichnet.

Dabei stellt dies den Weg zu einem komplexen neuen Bewusstsein dar. Es tun sich Welten auf, wenn Sie sich der energetischen Grundlagen bewusst werden und diese neuen Erkenntnisse mit denen der wissenschaftlichen Erkenntnisse kombinieren.

Der Mensch ist ein wunderbares symbiotisches Geschöpf in einem genialen Spiel von Bewusstsein und Materie. Es ist faszinierend und wird Sie in einen tiefen Glückszustand bringen, wenn Sie diesen Zugang zum Leben für sich neu und bewusst entdecken.



Die Funktionsweise Ihrer Aura

Die Aura bildet ein Schwingungsfeld aus Erdenergie und kosmischer Energie, das in einem dreisekündigen Rhythmus von Ihrem Herzzentrum zur Peripherie und zurück zum Herzzentrum schwingt. Sie kann einen Umfang bis zu 9 Meter in alle Richtungen haben, gemessen vom Herzmittelpunkt bis zur Peripherie.

Beim Durchschwingen des Energiefeldes, vom Zentrum des Herzens zur Peripherie, nimmt Ihre Aura energetisch einen Eindruck der Umgebung auf und speichert dies, ähnlich einem Foto, in Ihrem Energiefeld ab. So entwickelt sich im Laufe Ihres Lebens Ihre Aura zu einem riesigen Wissensspeicher.

Alle Erlebnisse, Erfahrungen und Begegnungen Ihres Lebens und die damit verbundenen Gefühle sind dort in 3-Sekunden-Bildern aufgezeichnet. Auf diese Weise ist in Ihrer Aura, wie in einem großen Buch, Ihr ganzes Leben enthalten.

Ist Ihr Energiefeld im Fluss, sind Sie mit Ihrer Umgebung im Einklang. Haben Sie mit Menschen Begegnungen, deren Feld anders schwingt als Ihr eigenes, bilden sich Strukturen in Ihrem Energiefeld, die einen Teil Ihrer fließenden Energie binden.

Dies ist ein grundlegender Vorgang des Menschseins, der Entwicklung ermöglicht und den Sie sehr bewusst zu Ihrer eigenen Entwicklung nutzen können.

Im Laufe Ihres Lebens haben Sie tagtäglich zahlreiche belastende, ärgerliche, Angst machende Erlebnisse, die sich permanent in Ihrer Aura abspeichern. Im Buch „Frei sein – Leichter Leben mit Heilenergetik (siehe Seite 48)“ habe ich diese Vorgänge ausführlich beschrieben.

Ereignisse, die Sie unter Druck setzen, durch die Sie sich wertlos oder vor anderen bloßgestellt fühlen, bei denen Sie sich schämen und am liebsten im Boden verkriechen würden, erzeugen in Ihnen ein Gefühl der Ohnmacht. In solchen Situationen bekommen Sie einen hochroten Kopf und es wird Ihnen übel. Sie haben einen Druck auf den Ohren, der die Geräusche Ihrer Umgebung dämpft und Sie sehen Ihr Umfeld wie durch eine milchig trübe Glasscheibe.

Dies ist die typische Wahrnehmung im Zustand der energetischen Ohnmacht. Ihre persönliche Integrität wird durch ein Ereignis oder eine Begegnung so stark angegriffen, dass Ihr Energiefeld zu einer Schutzmaßnahme greifen muss, um Sie vor einem Zusammenbruch zu bewahren. Dies führt zum Rückzug und zur Abschottung nach außen. Der starke Energieabfall wird dadurch vorübergehend gestoppt.

Um das belastende Ereignis nicht lebenslang Tag für Tag präsent haben zu müssen, kapselt die Aura das negative Erlebnis ab und verschließt es mitsamt der damit in Verbindung stehenden Energien in einer Struktur im Energiefeld.

Sich gleichende Situationen fügen sich zusammen und bilden mit der Zeit immer stärker werdende Gebilde, in denen mehr und mehr Energie gebunden ist. Diese gebundene Energie steht für die Gestaltung eines gesunden Körpers und einer erfolgreichen Interaktion mit Anderen nicht mehr zur Verfügung.

Durch solche Energieblockaden entstehen auf der materiellen Ebene Krankheiten, Unfälle, finanzielle Verluste, Streit, Mobbing usw. Diese beschränkenden Erfahrungen sind die Resonanz im Außen auf Ihre Blockade im Energiefeld.

Die oben beschriebene Ohnmacht ist eine der vielen energetischen Blockaden und Strukturen, die sich im Laufe des Lebens in der Aura eines jeden Menschen bilden. Weitere energetische Strukturen sind Ängste, Lügen, Dünkel-Selbstmitleid-Kombinationen sowie „Löcher“ aus Pflicht, Sorge und Schuld. In all diesen Strukturen ist ebenfalls die Energie eingekapselt, die mit bestimmten belastenden Ereignissen in Verbindung steht. Auch bei diesen Strukturen gliedern sich im Laufe des Lebens nach und nach immer mehr gleichartige Ereignisse an und es wird freie Energie abgekapselt.

Sie können sich vorstellen, wie hoch die Energie sein kann, die in einer belastenden Situation präsent ist und „weggepackt“ werden muss. Die Angst des Opfers einer Geiselnahme kann so hoch sein, dass anschließend eine jahrelange Therapie nötig ist, um dem Menschen wieder ein normales Leben zu ermöglichen. Eine Lüge kann durch Ausflüchte und verschleierte Maßnahmen derart viel Energie binden, dass die einstmals vorhanden gewesene Leichtigkeit des Lebens völlig abhanden kommt.

Die Möglichkeiten der Heilenergetik können die herkömmlichen Therapien wesentlich erweitern, da direkt mit den Energieblockaden gearbeitet werden kann, ohne Umwege über physische oder psychische Methoden zu machen.

Es müssen jedoch nicht immer extrem schlimme Ereignisse sein, die große Mengen frei fließender Energie binden. Die strenge Mutter, die das Kind, den Heranwachsenden und später den erwachsenen Sohn gängelt und überwacht, kann die Ursache für eine Energieabkapselung sein, die nach und nach immer umfangreicher wird. Dies kann zu einer Psychose führen, in der die abgekapselte Energie eine Scheinwirklichkeit oder Traumwelt bildet, in die sich der Sohn flüchtet. Aus einer derartigen Situation kann sich in besonders gelagerten Fällen ein Energieausbruch ergeben, der sich in einem Amoklauf entlädt.

Meistens sind es die banalen Alltagsaktivitäten, die sich in einer Vielzahl von energetischen Strukturen und Blockaden bemerkbar machen. Sie bilden sich bereits in den frühesten Jahren der Kindheit.



Die Erfahrung des Babys nach der Geburt, wenn es plötzlich nicht mehr die Geborgenheit und Versorgtheit des Mutterleibes erfährt, sondern die Kälte und Einsamkeit des Lebens spürt, lässt eines der ersten Mangelgefühle entstehen. Es ist ein Gefühl des Alleinseins, der Ohnmacht, der nicht befriedigten Bedürfnisse, das die Notwendigkeit aufkommen lässt, für seine Ansprüche zu kämpfen, sich durch Schreien bemerkbar zu machen.

Der neugeborene Mensch fühlt sich „aus dem Paradies“ verstoßen, denn sonst müsste er nicht für die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse schreien. Es entwickelt sich eine Urangst, denn nicht gehört zu werden, erscheint zuallererst lebensbedrohlich. Eine der ersten Grunderfahrungen des Menschen ist dann, dass man durch Schreien Aufmerksamkeit erwecken kann, ohne wirklich Hunger zu haben.

Dies sind Grundthematiken des menschlichen Lebens. Für das Neugeborene, das aus der Fülle des Universums kommt, entstehen aus diesen Erfahrungen die Spannungsfelder, die ihm seine Erfahrungen in der materiellen Welt ermöglichen. Diese Erfahrungen machen zu können, war die Ursache für die Entscheidung des Wesens, ein Erdenleben absolvieren zu wollen.

Jede Erfahrung, jede Begegnung, jedes Erlebnis bedingt energetische Wechselwirkungen. Die gestaltende Kraft des Energiefeldes kreiert die Erlebnisse aus den in der Aura vorhandenen Potenzialen. Die Erlebnisse selbst wirken wieder auf den Menschen zurück, der diese bewertet und seine Gefühle mit ihnen in Verbindung bringt. Die Erlebnisse werden mitsamt der damit zusammenhängenden Energie und der damit verbundenen Gefühle als Emotion abgekapselt und finden in die nächste Kreation von Erlebnissen Eingang. Somit findet ein immerwährender Kreislauf statt, der dazu tendiert, die jeweiligen Erlebnisse und Emotionen zu verstärken.

Dieser Kreislauf bleibt so lange bestehen, bis eine Struktur Auswirkungen auf der materiellen Ebene hervorruft, die sich im gesundheitlichen, finanziellen oder sozialen Bereich bemerkbar machen kann. Ist das Problem erkannt, besteht die Möglichkeit, bewusst damit umzugehen oder an der Oberfläche in der Symptombehandlung steckenzubleiben. Werden die zugrundeliegenden energetischen Themen nicht betrachtet, kann es nicht zur Heilung kommen.

Soweit einige grundlegende Informationen über die Aura, die über zahlreiche Dimensionen verfügt, die sich in verschiedenen Raum- und Zeitebenen eröffnen. Je weiter sich ein Mensch in seiner Persönlichkeit zu seinem eigentlichen Wesen hin entwickelt, über desto mehr Kraft verfügt er in seinem Energiefeld und umso bewusster wird er. Einen für die menschliche Entwicklung wichtigen Teil der Aura stellen die Chakren dar.



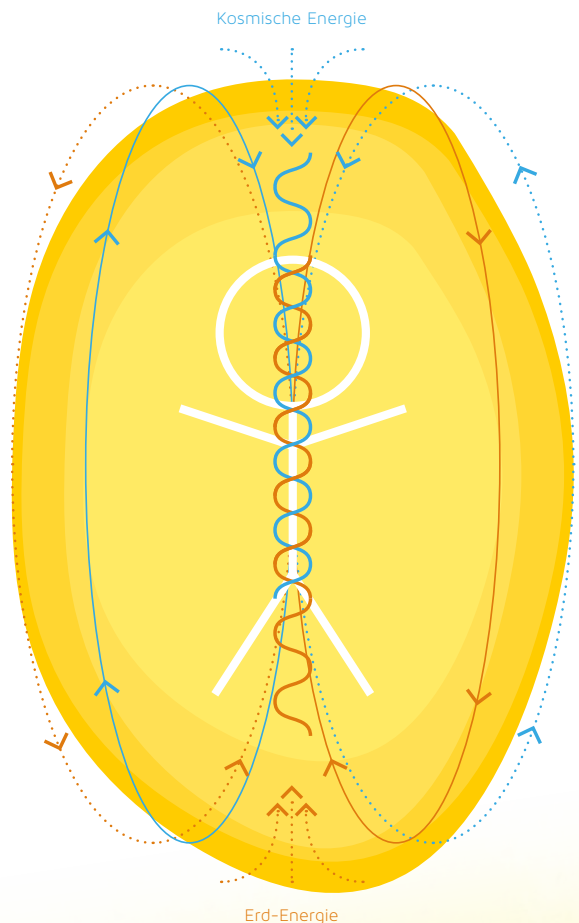
Die Chakren als Organe der Aura

„Chakra“ bedeutet ursprünglich „Rad“. Tatsächlich sind Chakren radförmige Organe innerhalb der Aura, deren Zustand variiert und somit viel über den jeweiligen persönlichen emotionalen Zustand aussagt.

Die Chakren kann man sich als eine Art Energiewirbel vorstellen. Sie dienen als Empfangsstationen, Transformatoren und Verteiler der verschiedenartigsten Energieformen. Die Chakren sind in der Lage, aus dem feinstofflichen Körper des Menschen bzw. seiner Umgebung Lebensenergien aufzunehmen. Diese werden dann umgewandelt, sodass der physische Körper sich weiterentwickeln kann. Vom jeweiligen Menschen kann dies unter anderem als Gedanken, Gefühle oder physische Empfindungen wahrgenommen werden.

Wie bereits beschrieben, ist die Aura ein dynamisches Gebilde aus verschiedenen Energiefrequenzen. Diese ergeben sich durch das Ineinanderfließen von kosmischer- und Erdenergie. Die kosmische Energie, auch als Yangenergie bekannt, fließt durch das Scheitelchakra ein und bildet mit der gegenfließenden Erdenergie, der Yin-Energie, die durch das Basischakra einfließt, die Aura. Die Hauptachse der Aura wird auch als Kundalini bezeichnet und durchströmt und umfließt die Wirbelsäule.

Entlang der Wirbelsäule zieht sich die Kundalini, ein schlangenartiges Gebilde, das die von den Chakren zugeführte Energie im Organismus verteilt und gleichzeitig Ursprung der Chakren ist. Jedes Chakra versorgt einen bestimmten Bereich des Körpers mit Energie, worauf im Kapitel der Interpretation noch weiter eingegangen wird.

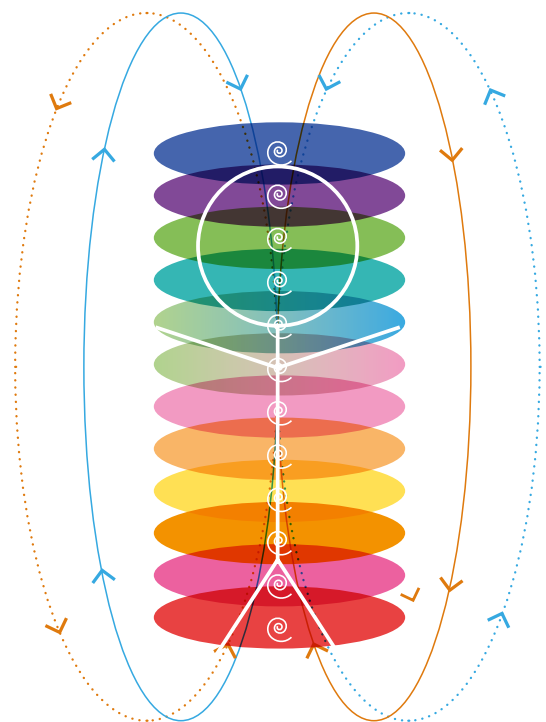


Durch das Durchdringen von Yin und Yang in der Kundalini entstehen in regelmäßigen Abständen Schwingungsknotenpunkte. Diese Schwingungsknotenpunkte sind die jeweiligen Entstehungspunkte der Chakren. An diesen Punkten ergeben sich die rechtsdrehenden Verwirbelungen der Energien, die sich bei einem kräftigen Energiefeld von dort bis an den äußeren Grenzbereich der Aura ausdehnen. Diese Punkte sind mit den Hormondrüsen des Körpers in Verbindung und geben dort die feinstofflich aufgenommenen Informationen an den Körper weiter oder vom Körper an die Umgebung ab. So wirken die Chakren als wichtige Organe des Energiesystems und bilden somit die Basis für die Grundfunktionen des menschlichen Lebens.

Dass man den Chakren verschiedene Farben zuordnet, soll nur ein Versuch sein, einen materiellen Ausdruck für etwas Feinstoffliches zu finden. Die Farben sind, ähnlich der Darstellung von Engelwesen, eine Annäherung. In der Wahrnehmung sind sie sehr licht, perlmuttartig und glitzernd.

Es gibt kein technisches Gerät, das die Chakrenenergie bildlich oder fotografisch darstellen kann. Es ist aber durchaus möglich, die Energie, die durch Emotionen in der Aura freigesetzt wird, darzustellen. Hierbei handelt es sich um elektromagnetische Schwingungsfelder, die mit den Lichtfrequenzen der Aura nicht zu vergleichen sind.

In der Entwicklungsgeschichte des Menschen hat es in den energetischen Zusammenhängen wichtige Veränderungen gegeben. Durch eine allgemeine Beschleunigung aller im Universum vorhandenen energetischen Felder ist es seit den letzten 30 Jahren in unserer Aura ebenfalls zu deutlich wahrnehmbaren Entwicklungen gekommen. So haben sich zu den bisher bestehenden sieben Chakren 5 weitere hinzuentwickeln können, da es durch die Beschleunigung zu weiteren Schwingungsknoten im Energiefeld gekommen ist.



Die vorderen Chakren sind auf den eigenen Körper ausgerichtet und geben Auskunft über Gefühle und vitale Zustände. Die hinteren Chakren orientieren sich an der Umgebung und geben Auskunft über die eigene Wirkung im Umfeld. Durch diese Unterscheidung in der Wahrnehmung ist uns die Möglichkeit gegeben, die Umgebung als unseren Spiegel zu erleben, wie im Buch „Frei sein – Leichter Leben mit Heilenergetik (siehe Seite 48)“ beschrieben.

Meist sind die Chakren nicht gleichzeitig nach vorne und hinten geöffnet. Anhand des Öffnungsgrades und der Kraft der Chakren können wir unsere eigenen Lebensthemen erkennen. Hierauf wird später näher eingegangen.

Mit der Veränderung der Energieverteilung in der Aura geht auch eine Veränderung der Menschen einher. Es gibt neue Lebensaspekte, die vorher noch nicht von Bedeutung waren.

Die Menschen, die in den letzten 30 Jahren geboren wurden, haben die Konstellation der neuen Chakren bereits mitgebracht. Mit den Auswirkungen dieser Veränderungen der Aura werden wir tagtäglich konfrontiert. Es sind in dieser Zeit Thematiken im sozialen Verhalten entstanden, die in früheren Epochen der Menschheit von Traditionen getragen worden sind. Es ist eine eindeutige Entwicklung hin zur individuellen Entfaltung zu beobachten. Zur Lebensorientierung dienen Maßstäbe wie die „innere Stimme“ oder das „eigene Wesen“, wie später bei den Interpretationen noch beschrieben wird. Auch die Partnerwahl und die Orientierung bei der Ernährung sind von neuen Chakren bestimmt.

Kinder dieser Zeit haben mit den sich daraus ergebenden Veränderungen kein Problem. Sie leben wie selbstverständlich die neuen Qualitäten. Menschen, die von der körperlichen Ebene noch auf dem alten Entwicklungsstand sind, haben mehr oder weniger große Anpassungsschwierigkeiten. Die neuen Chakren sind bereits bei jedem von uns angelegt, der Körper hängt jedoch bis in die Zellstruktur in alten Gewohnheiten fest.

Diese neuen energetischen Qualitäten werden als Schnelllebigkeit der Zeit wahrgenommen, als Egoismus der Menschen, als Überforderung durch die sich rasant entwickelnde Technik und durch eine Oberflächlichkeit, die „die gute alte Zeit“ nicht kannte. Da galten als Orientierung Werte und Traditionen, die heute so gut wie nicht mehr zählen.

Die Kinder haben, wie gesagt, mit all diesen Veränderungen kein Problem, sie leben ihre Möglichkeiten. Die älteren Generationen können – da sie sich der Entwicklung der energetischen Ebene nicht bewusst sind, mit den unübersehbaren Veränderungen nicht umgehen. Es wird aus Hilflosigkeit versucht, die Kinder in eine überholte Norm einzupassen, und sei es mithilfe von Medikamenten. Dabei wäre die einzig richtige Möglichkeit, mit den Veränderungen umzugehen, dass sich die „alten Generationen“ versuchen, an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

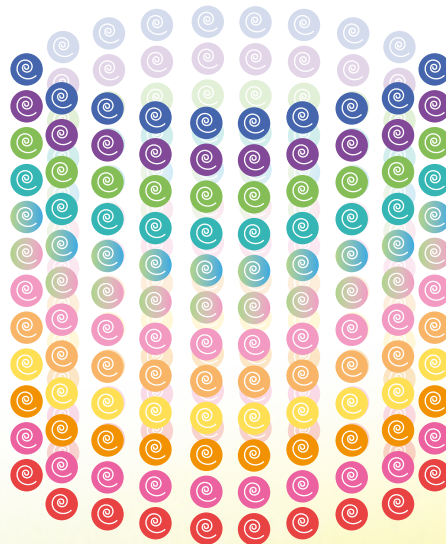
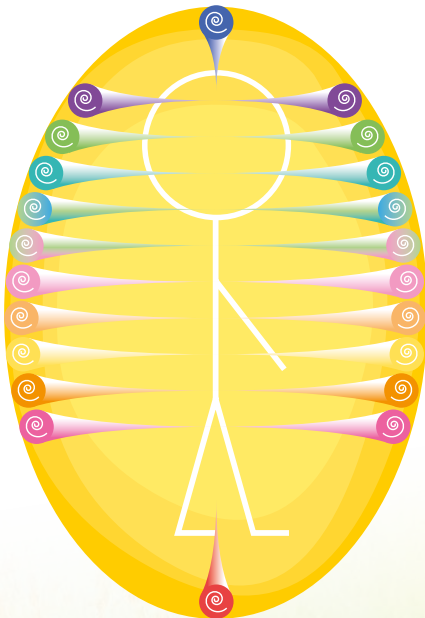
Wir sollten die Vorteile erkennen und unsere alten Gewohnheiten infrage stellen, wir sollten neue Schulmodelle entwickeln und bewusst Veränderungen anstreben, in denen wir die Neuerungen als Entwicklungspotenzial und nicht als Bedrohung empfinden.

Die Ein- und Ausgangspunkte von Yang und Yin sind das Scheitel- und das Basis-Chakra. Sie können stärker oder schwächer ausgeprägt sein, schließen sich aber erst beim Tod. Die Ausprägung und Stärke der anderen Chakren hängt mit dem Grund-Energie-Haushalt der Aura zusammen. Die Chakrenöffnungen können durch Strukturen blockiert sein, die sogar das Öffnen der Chakren verhindern.

Über Blockaden des Energiefeldes ist bereits im vorigen Kapitel berichtet worden. Je stärker die Aura durch Blockaden in ihrem Fluss beeinträchtigt wird, desto weniger Grundenergie steht zur Wahrnehmung zur Verfügung. Entsprechend reduziert ist dann auch das Bewusstsein.

Nehmen Sie einmal an, die Aura sei ein riesiges Energiegefäß. Fällt in diesem Gefäß der Energiepegel unter 50 Prozent, schließen sich die Chakren.

Steigt der Energiepegel, können sich die Chakren zunächst in zwei Richtungen öffnen. Ein Chakrentrichter öffnet sich in der Aura nach vorne, ein weiterer nach hinten. Steigt die Kraft der Aura an, weil man sein Bewusstsein trainiert hat, können sich pro Chakrenebene bis zu 18 Chakrentrichter öffnen.



Jede der hinzukommenden Öffnungen sagt etwas über den Bewusstseinszustand und die Reife des einzelnen Menschen aus. Ist das Verhältnis der Chakren, die nach vorne bzw. hinten hin geöffnet sind, harmonisch, hat der Mensch kein Problem damit, sich im Alltag zwischen zwei Möglichkeiten, die er mit seinem Bewusstsein erkannt hat, zu entscheiden. Sein Weltbild ist sozusagen schwarzweiß. Jede weitere Öffnung der Chakren erweitert seine Möglichkeiten, sich in der Welt zu orientieren.

In den in westlichen Ländern typischen Lebenssituationen sammeln wir über die Jahre hinweg energetische Strukturen, erleben das eigentliche Menschsein jedoch als sehr eingeschränkt. Erst durch die Bearbeitung der Strukturen, das Lösen und schließlich das Wieder-ins-Fließen-Bringen der Energie, können wir zu bewussten Menschen reifen. Die Aura wird zunehmend stärker und schafft die Grundlage für wachsende Kommunikation und wahre Liebe.

Die Entwicklung der Chakren und das Lösen von Blockaden in der Aura sind die Basis für Ihre persönliche Entwicklung und Erkenntnis hin zu mehr Bewusstsein und individueller Reife. Diese Prozesse sind Bestandteile eines jeden Lebens bzw. führen uns zur Erfüllung unseres individuellen Lebenssinns. Andere Menschen können Ihnen Türen öffnen und Möglichkeiten anbieten, aber wählen, entscheiden und durch die entsprechende Tür hindurchgehen, müssen Sie immer selbst.

So kann kein anderer Mensch Ihnen dabei helfen, Ihre Energie zu erhöhen, wenn Sie dies selbst nicht wollen. Auch Ihre Chakren können nicht „von außen“ geöffnet werden. Wenn Ihre Energie durch die Einwirkung eines anderen Menschen erhöht wird, fällt sie danach umso mehr wieder ab. Daher ist es immer wichtig, die Kraft der Aura zu steigern. Damit geht eine Bewusstseinsentwicklung einher, die für die Entwicklung der Seele wichtig ist.

Freuen Sie sich über jedes Chakra, das geöffnet und belebt wurde, und genießen Sie die neue Kraft sowie die Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit. Sie sollten niemals die Chakren bewusst schließen, wie an anderen Stellen gelegentlich empfohlen wird. Das Schließen der Chakren hat zur Ursache, dass Sie Angst haben, dass Ihnen Energie abhanden kommt oder andere Menschen Sie beeinträchtigen könnten. Dies ist meist dann der Fall, wenn sich eine Angststruktur, also eine blockierende Struktur, in Ihrer Aura befindet.



In der energetischen Arbeit der Heilenergetik schaut man zunächst, woher die Angst bzw. die ihr zugrundeliegende Struktur kommt und klärt daraufhin die Thematik. Jeder Mensch, der einem begegnet, kommt letztlich auf uns zu, um die eigenen Erfahrungen zu bereichern. Sehen Sie Ihre Umgebung aus dieser Perspektive, dann freuen Sie sich über jeden Mitmenschen und seine Botschaft – und versuchen Sie, keine Angst zu haben. Wenn Sie sich mit der Entwicklung Ihrer Chakren beschäftigen und bereit sind, deren Bedeutung zu erkennen, erhalten Sie Zugang zu Ihrer Spiritualität und dem Sinn Ihres Lebens.

Wenn Sie sich der Fülle des Universums bewusst werden, haben Sie nie wieder das Gefühl, dass Ihnen etwas genommen werden kann. Schutz ist immer ein Mangel an Vertrauen und gehört nicht in eine ernsthafte energetische Arbeit.

Jedes geöffnete Chakra verleiht Ihnen Ausstrahlung und Kraft, führt Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung zu mehr Bewusstsein für die Zusammenhänge des Lebens und zu mehr Vertrauen in Sie selbst und die Welt. Warum sollten Sie sich eine solche Chance nehmen lassen?

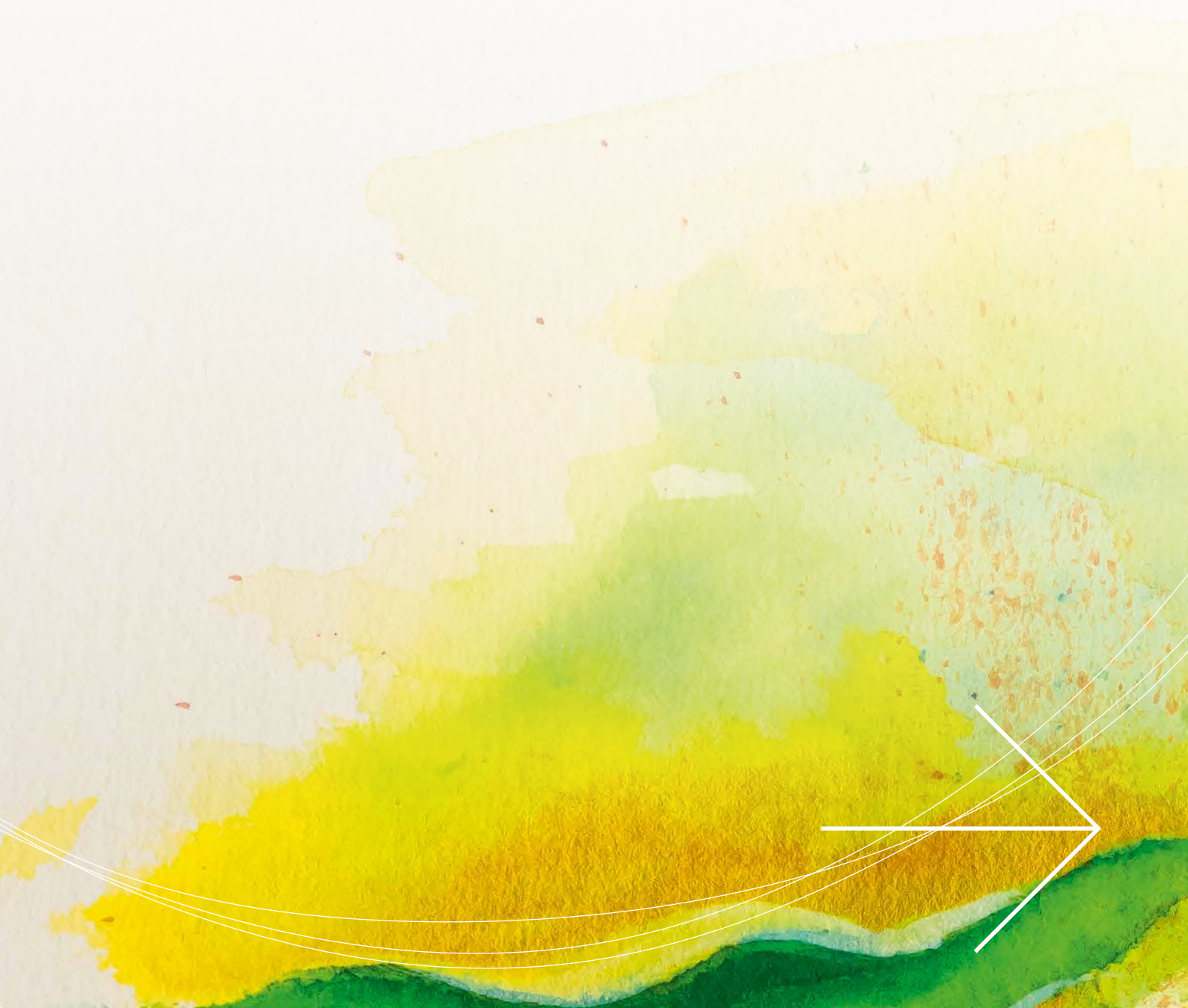


Übungen für die Entwicklung und Stärkung der Chakren

Die Arbeit mit den Chakren wirkt entspannend und klärend auf die gesamte Persönlichkeit. Die wichtigste Grundlage der Chakrenarbeit ist die Erhöhung und Stabilisierung der Energie in der Aura. Alle heilenergetische Arbeit nach Stefanie Menzel sollte Ihnen Freude bereiten und ein positives Gefühl vermitteln. Nur dann machen die Übungen Sinn und es kann Heilung auf allen Ebenen einsetzen.

Vorraussetzung für eine gute Energieversorgung der Aura ist eine entspannte und tief in den Körper hineinwirkende Atmung. Der Atem baut das Energiefeld auf und gibt Kraft, damit sich die Chakren öffnen können.

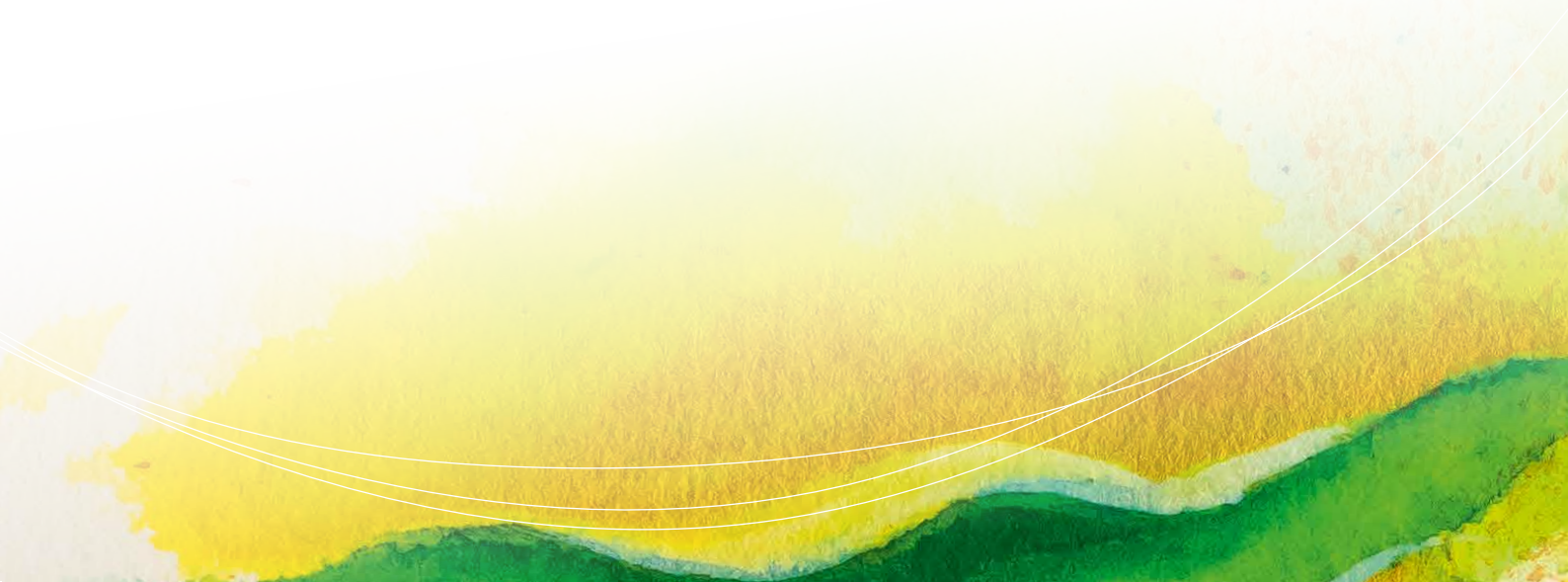
Es wird empfohlen, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen und bei jedem Atemzug darauf zu achten, dass sich die Bauchdecke leicht anhebt. Sie spüren ein leichtes Kribbeln in Ihrem Körper und Sie sind entspannt.



ÜBUNG 1: Gefäße füllen

Um die Kraft in Ihrem Energiefeld auf die Chakrenpunkte zu lenken und diese damit zu öffnen, empfehle ich über einen längeren Zeitraum hinweg täglich die folgende Meditation durchzuführen.

- Setzen Sie sich entspannt hin. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Lassen Sie Ihren Atem fließen.
- Führen Sie für jedes Chakra das auf den Fotos dargestellte Mudra von eins bis elf in der Reihenfolge der Darstellung aus.
- Bei jedem Mudra schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor Ihrem inneren Auge ein Gefäß vor, das Sie mit einer beliebigen Flüssigkeit füllen.
- Die Größe des Gefäßes spielt keine Rolle, von Fingerhut bis Badewanne oder See.
- Wenn Sie das Gefäß gefüllt haben, öffnen Sie die Augen, spüren Sie in Ihren Körper hinein und achten Sie auf Ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen.
- Machen Sie einige entspannte Atemzüge, ehe Sie sich dem nächsten Mudra zuwenden.
- Wenn Sie alle elf Gefäße in Ihrer Vorstellung gefüllt und damit die Chakren geöffnet haben, bleiben Sie entspannt sitzen, und lassen Sie Ihren Atem fließen.
- Spüren Sie Ihre Fülle an Energie und die Wirkung der nun geöffneten Chakren.



Die inneren Bilder sind aussagekräftige Hinweise auf Ihre Chakren. Ist ein Gefäß leicht zu füllen und kann es die Flüssigkeit gut halten, ist Ihr jeweiliges nach vorne und hinten gerichtetes Chakra geöffnet.

Ist es hingegen mühsam, eines der Gefäße zu füllen, ist dies ein Hinweis auf einen Energiemangel und Sie können in den folgenden Interpretationen nachlesen, mit welchem Thema Sie sich zur Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit beschäftigen sollten.

Unterstützen Sie die Lösung der Thematik, indem Sie in der Meditation immer wieder liebevoll das Gefäß, das diesem Chakra zugeordnet ist, füllen. Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nehmen Sie einen Gartenschlauch oder eine Gießkanne zu Hilfe, flicken Sie das Gefäß, damit es dicht ist, gießen Sie immer mehr Flüssigkeit nach, bis es stabil dasteht und ganz gefüllt ist.

Nach einiger Zeit wird es Ihnen sicher leichter fallen, die Flüssigkeitsmenge in den Gefäßen konstant zu halten.

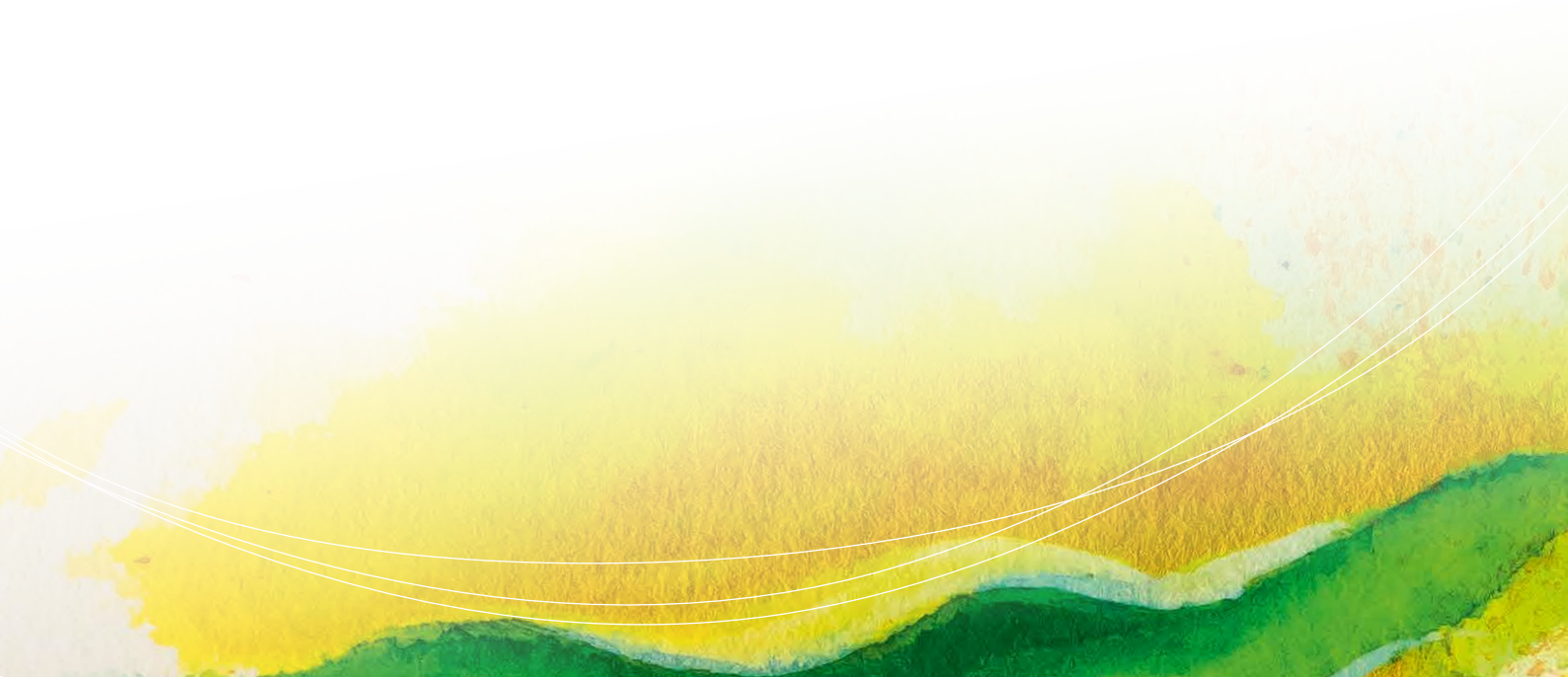
Spüren Sie nach der Meditation in Ihren Körper hinein, und bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie die Verbindung von Körper und Aura belebt wird und wie kräftigend diese Übungen wirken.

Manche Menschen macht diese Übung rastlos, weil sie es noch nicht gewohnt sind, mit sich im Einklang zu sein. Mit etwas Übung kann man dann im Körper auch ein leichtes Kribbeln verspüren und eine ausgeprägte Ruhe und Entspannung wahrnehmen.



ÜBUNG 2: Farbmeditation

- Betrachten Sie entspannt aber intensiv die in diesem Buch abgedruckten farbigen Bilder. Die Farben und die Formen wirken anregend auf Ihre Chakrenpunkte und sorgen dafür, diese leicht in einen geöffneten Zustand zu bringen.
- Das speziell für diese Übung von mir entwickelte Chakrenkartenset „Kraftquellen“ (siehe Seite 49) kann durch die zu den Chakren entwickelten Sätze beim Öffnen und Bewusstwerden des entsprechenden Themas behilflich sein.
- Eine entspannende Atemtechnik, die dafür sorgt, dass Ihr Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, ist auch bei dieser Farbmeditation wichtig.



ÜBUNG 3: Aufbauende Chakrenmeditation

Nehmen Sie sich für die folgende Übung mindestens eine halbe Stunde Zeit. Schaffen Sie sich einen Raum der Ruhe und Erholung, schalten Sie das Telefon ab, lüften Sie den Raum gut durch und schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre bei Kerzenlicht.

- Setzen Sie sich entspannt hin und lassen Sie, wie schon beschrieben, Ihren Atem fließen.
- Richten Sie Ihr Bewusstsein auf die Mitte Ihres Herzens. Dort befindet sich eine Art Raumgleiter, den Sie besteigen und mit dem Sie jetzt eine Reise durch die Energie- und Farbenwelt der Chakren genießen können. Ihre Reise beginnt nun, indem Sie sich auf das **Basischakra** konzentrieren.
- An dieser Stelle strömt die **rote Erdenergie** in Ihre Aura ein. Durch ihre kraftvolle, warme Schwingung fühlen Sie sich verbunden mit Ihrem menschlichen Ursprung. Alles, was Sie mit anderen Menschen verbindet, fließt als Information durch das Basischakra in Ihre Aura. Genießen Sie nun das kraftvolle und intensive Rot, das Sie belebt und mit Energie erfüllt.
- **Atmen Sie kräftig das rote farbige Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Lassen Sie sich nun von dieser Energie weitertragen und gelangen Sie zum **Sexuschakra**. **Dieses Chakra strahlt in Pink** und gibt Ihnen die Energie, die Ihnen dabei hilft, Ihre Sexualität erfüllt zu leben. Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper, genießen Ihre sexuelle Ausstrahlung und wirken auf andere Menschen sympathisch. Genießen Sie das intensive Pink, die Wärme und Aktivität, die von ihm ausgeht.
- **Atmen Sie kräftvoll das pinkfarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**

Das nun folgende **Nabelchakra** sorgt mit seiner **orangefarbenen Schwingung** dafür, dass Ihre Verdauungsorgane optimal arbeiten und die Beweglichkeit Ihrer unteren Gliedmaßen gewährleistet bleibt. Sie stehen kräftvoll im Leben und kennen Ihren Weg. Die orange Farbe hüllt Sie in Wärme und Licht und trägt Sie weiter zum Solarplexuschakra.

- **Atmen Sie kräftvoll das orangefarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**

Weiter →

ÜBUNG 3: Aufbauende Chakrenmeditation

- Das **Solarplexuschakra** mit seiner **gelben Farbe** zeigt, wie sehr Sie von sich selbst überzeugt sind und wie weit andere Menschen Ihnen etwas zutrauen. Wenn es optimal arbeitet, kennen Sie Ihre Fähigkeiten und Ihren Mut, wagen sich an neue Dinge heran und wissen, was Sie sich zutrauen können. Sie erleben das Leben als Herausforderung.
- **Atmen Sie kraftvoll das gelbfarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Nun werden Sie weitergetragen zum **apricotfarbenen Magen-chakra**. Das angenehme Licht hüllt Sie ein und wenn Sie mit ihm in Verbindung stehen, wissen Sie immer genau, was Ihnen guttut. Ihr Körper bekommt genau die Nahrungsmittel und die Eindrücke, die Sie brauchen. Sie sind sicher in Ihrer Wahl und genießen die Verbundenheit und Einheit mit Ihrem Körper.
- **Atmen Sie kraftvoll das apricotfarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Das **rosa Herzchakra** sagt Ihnen etwas darüber, ob Sie sich selbst lieben und annehmen und sich von anderen Menschen geliebt fühlen. Wenn es sich gut anfühlt, ist dies genau das Leben, das Sie für sich gewählt haben. Alles ist für Sie immer genau richtig. Sie vertrauen auf die Zusammenhänge und genießen den Fluss des Lebens.
- **Atmen Sie kraftvoll das rosafarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Das Herzchakra verbindet sich mit seinem rosa Farbton mit dem **Rosa-Grün des Thymuschakras**. Dieses Chakra hilft Ihnen dabei, Ihre innere Stimme wahrzunehmen und Ihr Leben dementsprechend auszurichten. Das Thymuschakra hilft Ihnen, Ihre eigenen Maßstäbe zu setzen und selbstverständlich nach ihnen zu leben.
- **Atmen Sie kraftvoll das rosa-grünfarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Es geht weiter zum **Kehlkopfchakra**, das in **Blau und Grün** leuchtet. Dieses Chakra zeigt Ihnen, wie kommunikativ Sie sind, und zwar mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Kommunikation ist ein wichtiger Aspekt für Ihre Entwicklung und Offenheit, eine Grundvoraussetzung für Wachstum. Genießen Sie das kühle Blaugrün, und lassen Sie sich weitertragen zum grünen Nasenchakra.
- **Atmen Sie kraftvoll das blaugrünfarbene Licht ein und genießen Sie die Fülle.**

Weiter →

ÜBUNG 3: Aufbauende Chakrenmeditation

- Das helltürkisfarbene Zungenchakra gibt Ihnen die Kraft Ihre individuelle Herzsprache zu finden.
- Nicht mehr aus den egobelasteten Gedanken zu sprechen, sondern liebevolle Worte aus dem Herzen direkt an den Menschen zu richten, mit dem Sie jetzt gerade in Kontakt sind, ist die Ausrichtung unserer Sprache in eine zeitgemäße Entwicklung. Erkennen Sie die Kraft Ihrer herzlichen Worte!
- **Atmen Sie kraftvoll das Helltürkisfarbene Licht ein und genießen Sie die Fülle.**
- Das **Nasenchakra** bringt Ihr individuelles Wesen zum Ausdruck. Leben Sie dieses Wesen aus, dann wollen Sie sich selbst erkennen und Ihren ganz speziellen Platz auf dieser Welt einnehmen. Genießen Sie Ihren individuellen Ausdruck und die entspannende und aufbauende Wirkung des **grünen Lichts**.
- **Atmen Sie kraftvoll das grünfarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Das **violette Stirnchakra** gibt Ihnen die nötige Orientierung, als Mensch in Zeit und Raum zu leben. Das bedeutet, dass Sie immer genau zur rechten Zeit am rechten Ort sind. Genießen Sie die violette Farbe und die lichtvolle Intensität.
- **Atmen Sie kraftvoll das violettfarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Jetzt erreichen Sie das **blaue Scheitelchakra**. Dies lässt die kosmische Energie in Ihre Aura einströmen, die – zusammen mit der Erdenergie – das energetische Wunderwerk Ihrer Aura entstehen lässt. Das blaue Licht verbindet Sie mit dem Kosmos und allem Wissen des höheren Bewusstseins.
- Entspannen Sie in der Welt des blauen Lichts, und genießen Sie die Weite und Unendlichkeit.
- **Atmen Sie kraftvoll das blaufarbene Licht ein, und genießen Sie die Fülle.**
- Wandern Sie jetzt entspannt zur Mitte Ihres Herzens zurück, verlassen Sie dort Ihr Raumschiff, und kommen Sie mit Ihrem Bewusstsein ins Hier und Jetzt zurück.

Interpretation der Chakren



Interpretation der Chakren

Das Basischakra



Das Basischakra verbindet Sie mit der Erdenergie, es ist quasi die Eintrittspforte für diese. An dieser Stelle ist die Aura verbunden mit allen Schwingungen des Erdenergiefeldes, nimmt diese auf und lässt sie in die Aura einströmen. Dieses Chakra schließt sich erst, wenn der Körper stirbt.

Wenn Blockaden in diesem Chakra bestehen, kann der Zufluss an Erd-Energie geschwächt sein. Dies wirkt sich dann darin aus, dass Ihre Lebensenergie deutlich reduziert ist und es an Bereitschaft fehlt, sich praktischen Themen des Alltags zu öffnen.

Zuordnungen:

- **Thema:** Verbindung zur Erde
- **Farbe:** Rot
- **Baum:** Tanne
- **Steine:** Epidot/Turmalin/Jaspis
- **Sternzeichen:** Widder/Stier
- **Planet:** Mars
- **Blüten:** Iris

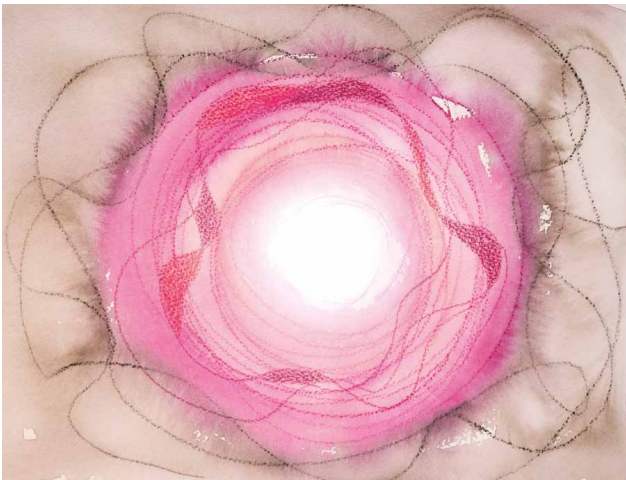
Affirmation:

Ich öffne mich für die Energie der Erde und danke für die Verbindung.



- **Mudra:** Legen Sie Ihre lockeren Fäuste, Daumen außen, in die Leisten.

Das Sexuschakra



Das Sexuschakra ist eines der neu hinzugekommenen Chakren. An dieser Stelle ist die Steuerung und Orientierung der Partnerwahl zu finden. Die Partnerwahl hat eine vollkommen neue Qualität bekommen.

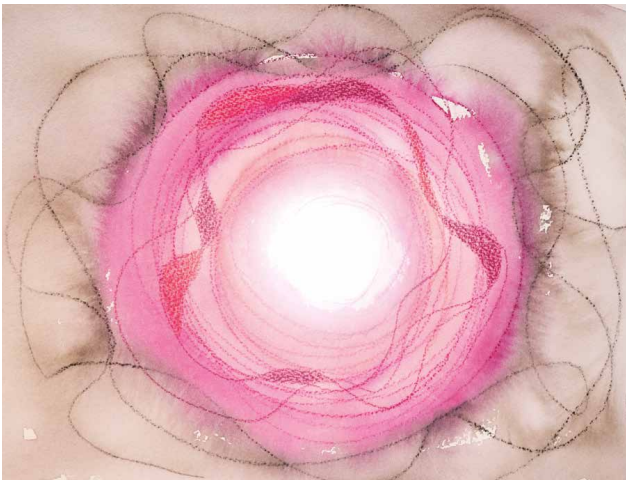
Während in früheren Zeiten die Auswahl nach traditionellen Werten erfolgte und für ein ganzes Leben galt, ist die heutige Auswahl an individuellen Bedürfnissen orientiert. Die Partnerschaft soll Glück und Liebe bringen, Erfüllung und Harmonie. Der

Partner soll vor allem als Spiegel der eigenen Persönlichkeit dienen und aufgrund der jeweiligen Weiterentwicklung ist die Partnerschaft daher oft zeitlich begrenzt.

Auf der körperlichen Ebene können bei Blockierung des Sexuschakras folgende Symptome auftreten: Pilzinfektionen im Genitalbereich, Entzündungen, Ekel, Blasenprobleme, Erektionsprobleme oder Frigidität.

- 1. Vorne geöffnet:** Ist das Sexuschakra nach vorne geöffnet, haben Sie keine Probleme mit Ihrer Sexualität. Sie haben eine erotische Ausstrahlung und genießen Ihren Körper.
- 2. Vorne geschlossen:** Ist das Sexuschakra vorne geschlossen, ist Ihre Beziehung zu Ihrem Körper gestört. Sie lehnen Ihre Sexualität ab und haben eine hohe Moral.
- 3. Hinten geöffnet:** Ist Ihr Sexuschakra hinten geöffnet haben Sie kein Thema mit der Partnerwahl. Sie haben den richtigen Partner oder Sie finden Ihren richtigen Partner sehr leicht.
- 4. Hinten geschlossen:** Ist Ihr Sexuschakra hinten geschlossen finden Sie keinen Partner oder die „falschen“ Partner sprechen Sie an.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Ist das Sexuschakra vorne und hinten geöffnet haben Sie eine entspannte Sexualität, Sie haben Freude an Ihrem Körper und sind zeugungsfähig.
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Sind beide Chakren geschlossen haben Sie sexuelle Schwierigkeiten und finden oder haben keinen Partner. Sie mögen Ihren eigenen Körper nicht, mögen keine Berührung und können sich nicht auf den Partner einlassen. Sie erkennen nicht den Spiegel in Ihrem Partner.

Das Sexuschakra



Affirmation:

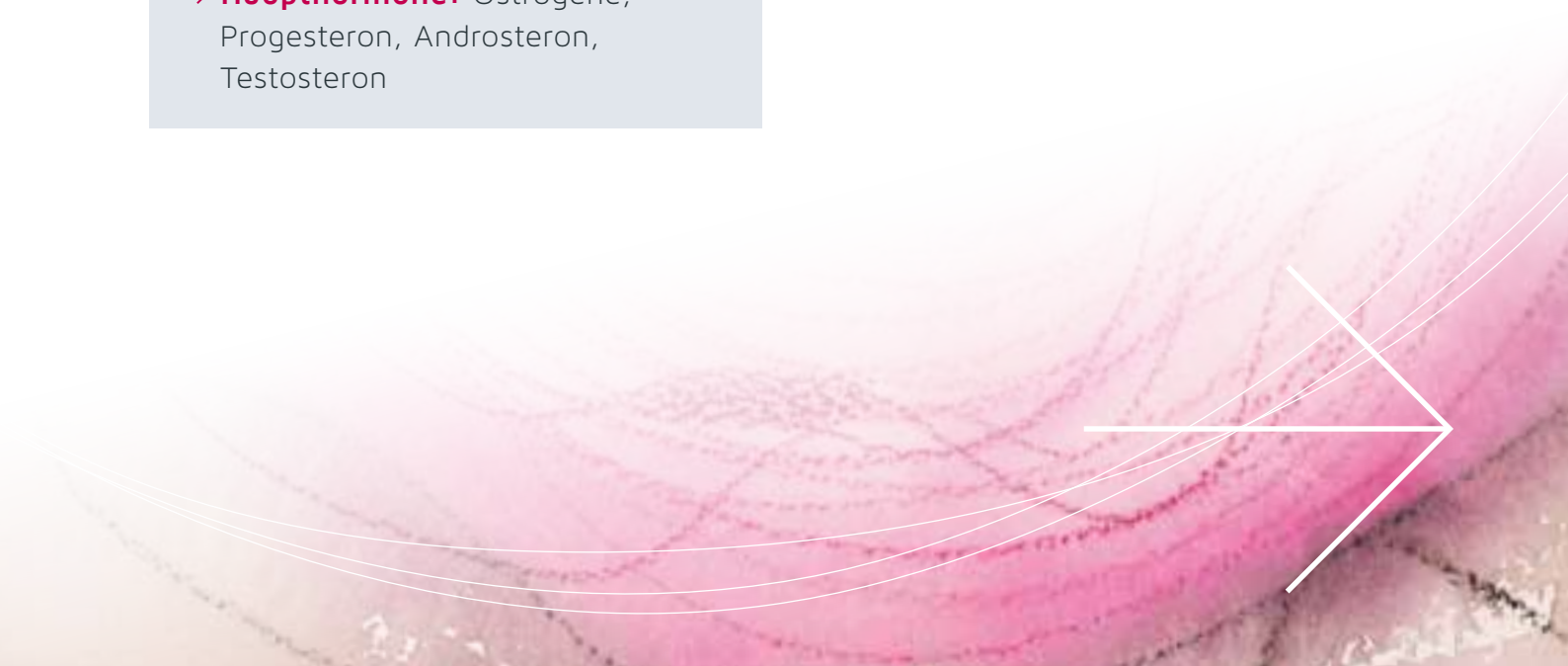
Ich liebe meine Sexualität und meinen Körper.

Zuordnungen:

- **Thema:** Partnerschaft
- **Farbe:** Pink
- **Baum:** Nussbaum
- **Steine:** Granat/Rubin
- **Sternzeichen:** Zwilling
- **Planet:** Merkur
- **Blüten:** Lavendel
- **Hormondrüsen:** Hoden, Eierstöcke
- **Haupt hormone:** Östrogene, Progesteron, Androsteron, Testosteron



- **Mudra:** Nehmen Sie die Handhaltung des vorherigen Mudras ein und strecken Sie an beiden Händen den Ring- und kleinen Finger gerade heraus. Lassen Sie die Hände in den Leisten liegen.



Das Nabelchakra



Das Nabelchakra sagt Ihnen etwas über Ihre Stabilität im Leben aus. Sind Ihre Körperfunktionen kräftig und gesund, stehen Sie sicher im Leben?

Bei Blockaden des Nabelchakras kann es körperlich auf vielen Ebenen zu Störungen kommen. Es kann sowohl der Darm und die Verdauung als aber auch der gesamte untere Bewegungsmechanismus betroffen sein.

Alle Störungen und Verletzungen an den Beinen und den Füßen sowie sämtliche

Beeinträchtigungen in der Bewegung sind ein Hinweis darauf, dass die Energie im Nabelchakra nicht fließen kann.

- 1. Vorne geöffnet:** Alle Ihre vitalen Funktionen sind in Ordnung. Ihre Beine sind unverletzt und gesund, die Durchblutung funktioniert. Sie bewegen sich gerne und sicher. Ihre Verdauungsorgane arbeiten optimal und Sie fühlen sich wohl.
- 2. Vorne geschlossen:** Ihre Beweglichkeit und/oder Ihre Verdauung ist gestört. Leisten, Bänder sowie die Innenseiten der Knie oder der Knöchel sind verletzt oder beeinträchtigt. Sie kränkeln sehr oft und leiden an Verstopfung oder anderen Erkrankungen des Darms. Ihr allgemeines Befinden ist schlecht und Sie wirken schwach und ohne Elan.
- 3. Hinten geöffnet:** Sie sind selbstsicher, haben keine Ängste und verfügen über Mut und Zivilcourage.
- 4. Hinten geschlossen:** Sie haben Ängste. Alles, was Ihnen im Leben begegnet, kann Ihnen Angst machen. Ihre Grundlebenseinstellung ist daher Vorsicht, Misstrauen und Skepsis. Der Ischias sowie die Außenseiten der Knie und der Knöchel können beeinträchtigt sein. Sie fühlen sich oft bedroht, haben eine gesteigerte Herzfrequenz, werden schnell rot oder blass und fühlen sich im Leben insgesamt unsicher und ohne festen Stand.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Sie sind voller Vitalität und haben keine Ängste. Der Bewegungsmechanismus ist gesund und sicher. Ihr Darm ist voll leistungsfähig und funktioniert problemlos.
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Die Energieversorgung Ihrer Beine ist schlecht, Sie haben kalte Füße und Beine und neigen daher zu Verletzungen. Weitere Symptome sind Burn-out-Syndrom, Ängste, Schläppheit, O-Beine, Pilzinfektionen, Rückenschmerzen, Ischiasprobleme etc.

Das Nabelchakra



Affirmation:

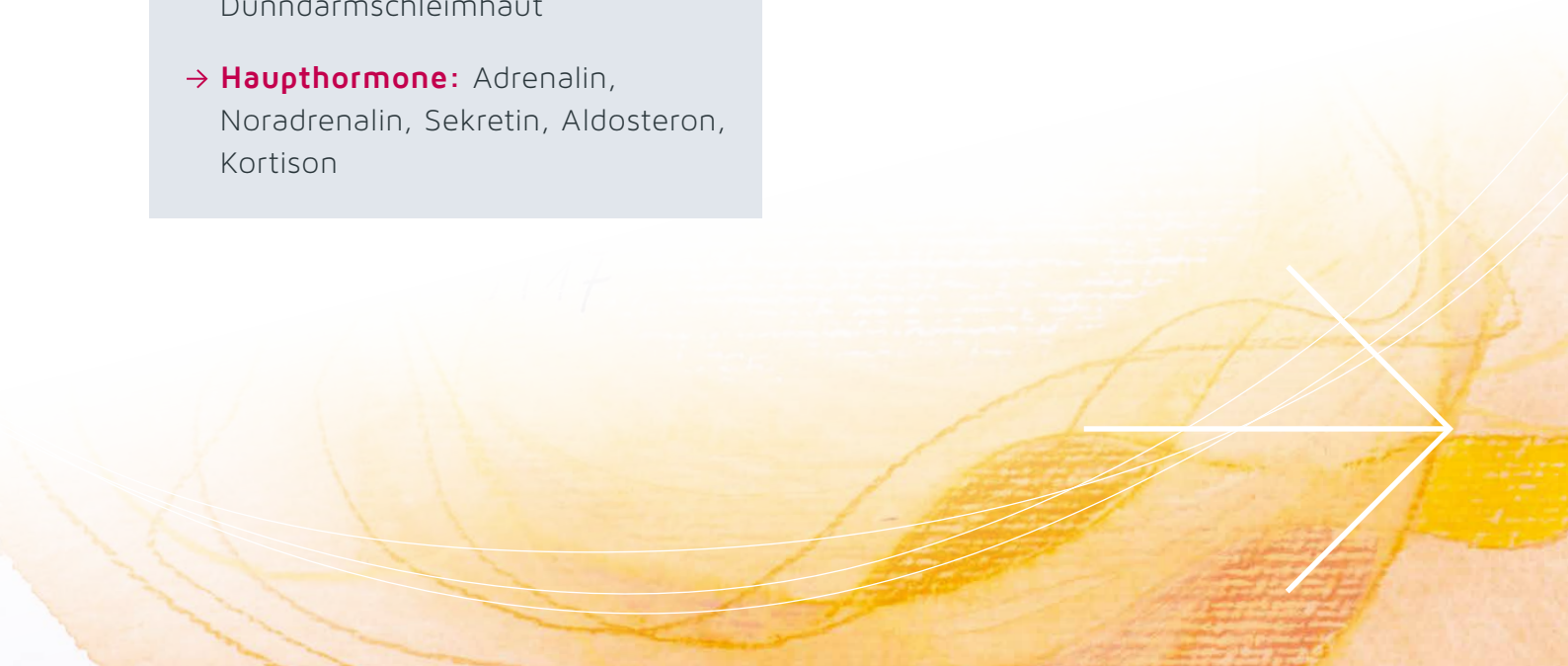
Ich bin vital und gesund.

Zuordnungen:

- **Thema:** Beweglichkeit (auch geistig), Verdauung, Vitalität
- **Farbe:** Orange
- **Baum:** Eiche
- **Steine:** Carneol
- **Sternzeichen:** Krebs
- **Planet:** Mond
- **Blüten:** Lilie
- **Hormondrüsen:** Nebenniere, Dünndarmschleimhaut
- **Haupt hormone:** Adrenalin, Noradrenalin, Sekretin, Aldosteron, Kortison



- **Mudra:** Legen Sie beide Hände locker ineinander. Die Hände ruhen im Schoß.



Das Solarplexuschakra



Das Solarplexuschakra sagt Ihnen, wie stark Ihr Selbstvertrauen ausgeprägt ist. Ist das vordere Chakra geöffnet, fühlen Sie sich stark in Ihrem Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten. Sie sind sich Ihrer Kraft bewusst und wissen, wie Sie die Dinge in die Welt bringen können. Auch Einschränkungen halten Sie von Ihrem Vorhaben nicht ab.

Ist das hintere Chakra geöffnet, haben die Menschen in Ihrer Umgebung Vertrauen

in Sie. Sie spüren, dass Sie Ihren Aufgaben gewachsen sind und Ihr Wort halten. Ist das Solarplexuschakra blockiert, kann es zu folgenden Körpersymptomen kommen: Störungen der Leber und der Galle, Empfindlichkeit oder Krankheit des Dünndarms, Bauchfellentzündung, Bruch.

1. Vorne geöffnet: Ist das Solarplexuschakra vorne geöffnet, vertrauen Sie sich selbst und können sich gut einschätzen. Sie trauen sich im Leben etwas zu.

2. Vorne geschlossen: Ist das Solarplexuschakra vorne geschlossen, haben Sie kein Selbstvertrauen und trauen sich Nichts. Sie sind vollkommen überfordert, wenn an Sie eine Anforderung gestellt wird. Sie sind verschlossen und übernehmen nicht gerne Aufgaben.

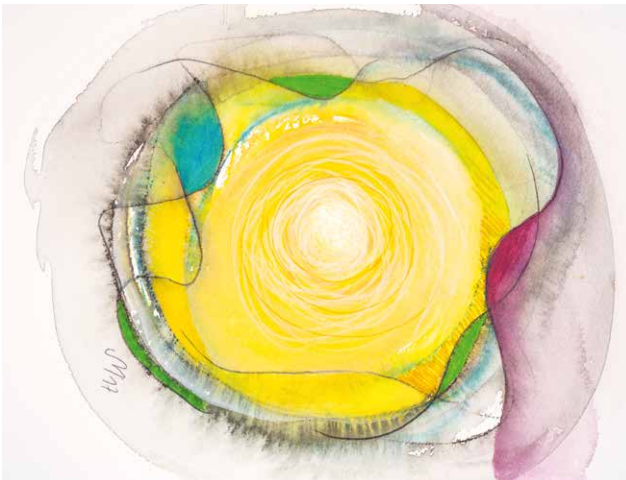
3. Hinten geöffnet: Ist Ihr Solarplexuschakra hinten geöffnet, trauen Ihnen andere Menschen etwas zu und vertrauen Ihnen.

4. Hinten geschlossen: Ist das Solarplexuschakra hinten geschlossen haben andere Menschen kein Zutrauen und denken, Sie schaffen es nicht, die an Sie gestellten Anforderungen zu erfüllen.

5. Vorne und hinten geöffnet: Sind beide Chakren offen ist Ihr Selbstvertrauen bestens und alle trauen Ihnen etwas zu. Man kann auf Sie zählen, Sie sind zuverlässig und verlässlich. Sie wissen Ihre eigene Kraft gut einzuschätzen.

6. Vorne und hinten geschlossen: Sind beide Chakren geschlossen, trauen Sie sich selbst nichts zu, und auch Ihre Umgebung hält nichts von Ihren Qualitäten. Sie haben Misstrauen sich selbst gegenüber, und wenn Sie Aufgaben angehen, kann es zu Problemen kommen, oder es funktioniert nicht. Sie haben kein Vertrauen in sich selbst und die eigene Kraft.

Das Solarplexuschakra



Affirmation:

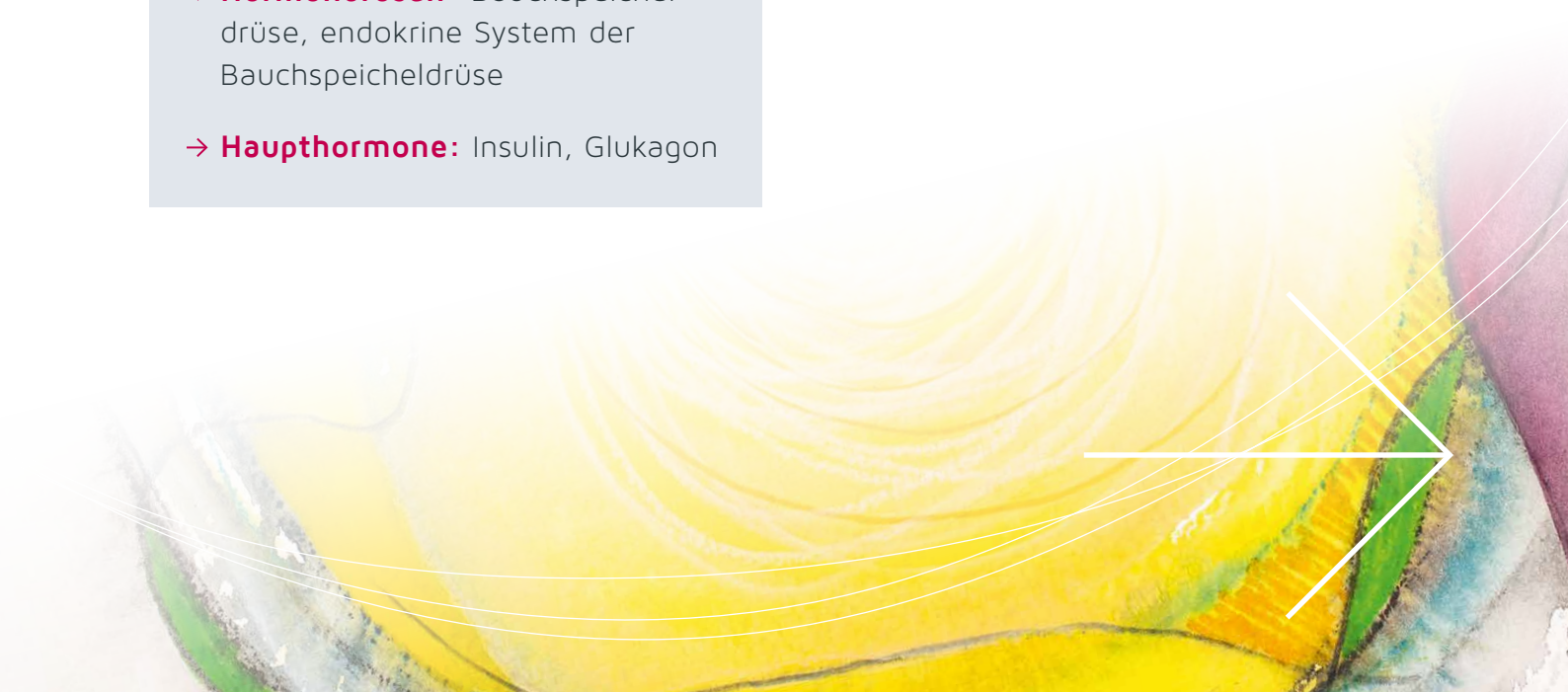
Ich bin in meiner Kraft.

Zuordnungen:

- **Thema:** Selbstvertrauen
- **Farbe:** Gelb
- **Baum:** Palme
- **Steine:** Citrin/gelbe Jade/
gelber Achat
- **Sternzeichen:** Löwe
- **Planet:** Sonne
- **Blüten:** Sonnenblume
- **Hormondrüsen:** Bauchspeicheldrüse, endokrine System der Bauchspeicheldrüse
- **Haupt hormone:** Insulin, Glukagon



- **Mudra:** Daumen und Mittelfinger berühren sich an den Fingerspitzen. Lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ruhen.



Das Magenchakra



Das Magenchakra gehört ebenfalls zu den neu hinzugekommenen Chakren. In den letzten Jahren ist es immer wichtiger geworden, genau zu wissen, welche Nahrung, aber auch welche Umwelteindrücke Ihnen bzw. Ihrem Wachstum zuträglich sind. Hier spielt das Magenchakra eine wichtige Aufgabe. Es dient der Orientierung und Unterstützung bei der Wahl.

Alte Traditionen helfen Ihnen in Zukunft nicht mehr weiter. Alle Reglements be-

züglich der Ernährung scheinen überholt. Was für Sie genau richtig ist, können nur Sie selbst in jedem Moment neu entscheiden. Manchmal braucht der Körper ein Nahrungsmittel, das er Ihnen durch seine Lust genau signalisiert. Daher sollten Sie lernen, auf ihn zu hören.

Ist das Magenchakra blockiert, kann es zu Störungen aller Art in der Bauchspeicheldrüse, der Milz und dem Magen kommen. Übelkeit, Überempfindlichkeit, Erbrechen, Ekel, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Krämpfe können hier die Symptome sein.

1. Vorne geöffnet: Ist Ihr Magenchakra vorne geöffnet, wissen Sie genau, welche Nahrungsmittel für Sie richtig sind. Sie ernähren sich bewusst und sind in Ihrer Kraft.

2. Vorne geschlossen: Ist Ihr Magenchakra vorne geschlossen, richten Sie sich bei der Auswahl der Nahrungsmittel nach Traditionen, Diäten oder dogmatischen Ernährungsrichtlinien.

3. Hinten geöffnet: Ist Ihr Magenchakra hinten geöffnet, sind Sie frei von Bewertungen und können alle Eindrücke und Fremdschwingungen gut integrieren.

4. Hinten geschlossen: Ist Ihr hinteres Magenchakra geschlossen, haben Sie Allergien und halten sich an Diäten. Sie haben kein Vertrauen in Ihren Körper. Das Leben wirkt bedrohlich.

5. Vorne und hinten geöffnet: Sind beide Chakren geöffnet, wissen Sie genau, was Ihnen guttut. Sie leben voller Elan und gesund, ohne jede Einschränkung.

6. Vorne und hinten geschlossen: Sind beide Chakren geschlossen, haben Sie vor allen fremden Einflüssen bzw. der Umwelt Angst. Sie reduzieren Ihre Bedürfnisse und leben im Mangel. Sie folgen fremden Glaubenssätzen.

Das Magenchakra



Affirmation:

Ich integriere, was ich zu meinem Wachstum brauche.

Zuordnungen:

- **Thema:** Ich lebe meine Lebenslust
- **Farbe:** Apricot
- **Baum:** Kastanie
- **Steine:** Feuerachat/Feuerkarneol
- **Sternzeichen:** Jungfrau
- **Planet:** Merkur
- **Blüten:** Goldrute
- **Hormondrüsen:** Magenschleimhaut, exokrines System der Bauchspeicheldrüse
- **Haupt hormone:** Somatostatin, Glukagon



- **Mudra:** Daumen, Mittelfinger und Ringfinger berühren sich in den Fingerspitzen. Lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ruhen.



Das Herzchakra



Das Herzchakra stellt das Zentrum des Chakrensystems dar. Sämtliche Regungen, Gefühle und Körperwahrnehmungen werden ab dem Moment der Zeugung durch das Herzchakra geleitet. Hier ist der Sitz des Urvertrauens und der Selbstannahme.

Ist das Herzchakra blockiert, kann es zu den unterschiedlichsten Symptomatiken auf allen körperlichen Ebenen kommen.

- 1. Vorne geöffnet:** Ist Ihr vorderes Herzchakra geöffnet, sind Sie mit sich in Einklang. Sie kennen und lieben sich selbst.
- 2. Vorne geschlossen:** Ist Ihr vorderes Herzchakra geschlossen, sind Sie sich selbst fremd und haben feste Vorurteile über sich selbst und Ihr Leben. Sie lehnen sich selbst ab und sind unzufrieden.
- 3. Hinten geöffnet:** Ist Ihr hinteres Herzchakra geöffnet, fühlen Sie sich von anderen Menschen anerkannt und geliebt. Sie spüren eine vertraute Verbindung zu anderen und sind ohne Argwohn.
- 4. Hinten geschlossen:** Ist Ihr hinteres Herzchakra geschlossen, fühlen Sie sich ungeliebt und fremd in Ihrer Umgebung. Sie strahlen das Ungeliebtsein aus, sind argwöhnisch, haben kein Vertrauen und pflegen gegenüber Ihrer Umgebung feste Vorurteile.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Ist Ihr Herzchakra vorne und hinten geöffnet, sind Sie ein herzlicher Mensch, der überall gerne gesehen ist. Sie strahlen Offenheit und Verbindlichkeit aus und man ist gerne in Ihrer Umgebung.
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Ist das Herzchakra vorne und hinten geschlossen, sind alle anderen Chakren unterversorgt. Sie lieben sich selbst nicht und fühlen sich fremd in der Welt. Sie zweifeln, sind skeptisch und haben kein Vertrauen. Leider nimmt man die eigene Situation nicht wahr und fühlt sich als Opfer. Sie sind mit sich und der Welt unzufrieden.

Das Herzchakra



Affirmation:

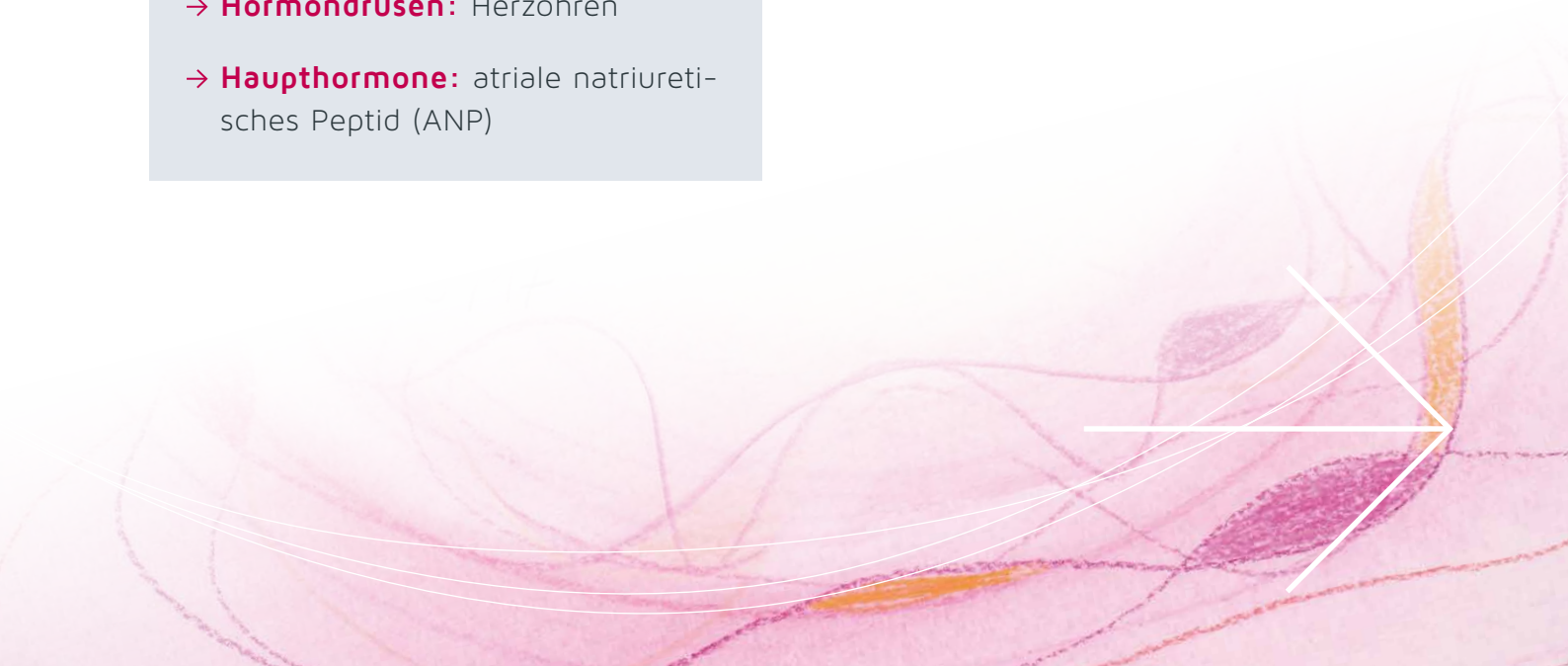
Ich öffne mein Herz mit dem Dank für den Atem.

Zuordnungen:

- **Thema:** Ich bearbeite mein Seelenthema.
- **Farbe:** Rosa
- **Baum:** Esche
- **Steine:** Rhodonit/Diamant/Rosenquarz
- **Sternzeichen:** Waage
- **Planet:** Venus
- **Blüten:** Rose
- **Hormondrüsen:** Herzohren
- **Haupt hormone:** atriale natriuretisches Peptid (ANP)



- **Mudra:** Halten Sie die geöffneten Handflächen auf Herzhöhe vor Ihre Brust. Die Fingerspitzen berühren sich dabei nicht, und die Handinnenflächen zeigen zum Körper.



Das Thymuschakra



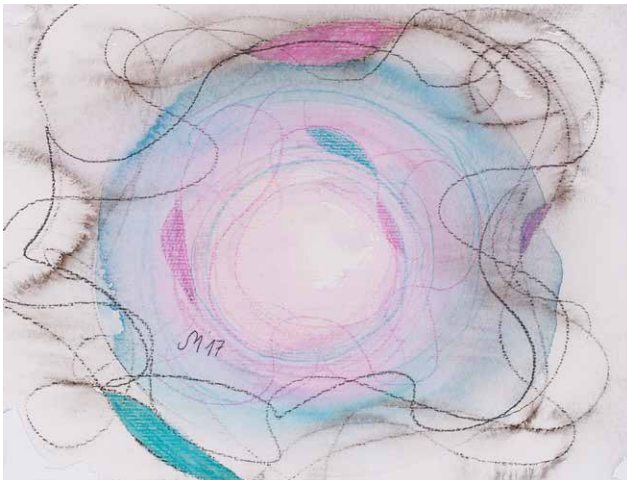
Das Thymuschakra gehört ebenfalls zu den Chakren, die sich neu entwickelt haben. Die Thematik der „inneren Stimme“ bringt in unsere Umgebung ein neues Seinsgefühl. Wenn Sie es schaffen, sich anhand Ihrer inneren Stimme im Leben zu orientieren, haben Sie auch in Zukunft einen sicheren Stand. Nur durch diese innere Stimme wissen Sie genau, was in jedem Moment für Sie richtig ist.

Alte Traditionen, die schon Jahrhunderte lang zur Lebensorientierung dienten, sind nicht mehr gültig. In Zukunft können Sie sich im Leben ausschließlich an sich selbst und Ihrer inneren Stimme orientieren.

Blockaden des Thymuschakras sind auf der körperlichen Ebene erkennbar an sämtlichen Erkrankungen der oberen Atemwege sowie an Blockaden der Brustwirbelsäule.

- 1. Vorne geöffnet:** Ist das Thymuschakra vorne geöffnet, wissen Sie bereits, dass Sie eine innere Stimme haben. Sie wissen genau, was für Sie richtig ist, auch wenn alle anderen einer anderen Meinung sind.
- 2. Vorne geschlossen:** Ist Ihr Thymuschakra vorne geschlossen, ist Ihnen Ihre innere Stimme nicht bewusst. Sie sind orientierungslos und richten Ihr Leben nach anderen Menschen oder nach Moral und Dogma aus.
- 3. Hinten geöffnet:** Ist Ihr Thymuschakra hinten geöffnet, sind Sie sich der Zusammenhänge in Ihrem Leben mit anderen Menschen bewusst. Die innere Stimme führt Sie wie ein sicherer Kompass durch das Leben, und Sie erkennen die Spiegel in Ihrer Umgebung.
- 4. Hinten geschlossen:** Ist das Thymuschakra hinten geschlossen, übernehmen Sie keine Verantwortung für Ihr Handeln. Sie erkennen nicht die Zusammenhänge in Ihrem Leben und machen andere verantwortlich.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Sind beide Chakren geöffnet, ist Ihre innere Stimme die wichtigste Orientierung, und Sie erkennen die Zusammenhänge in Ihrem Leben, was Sie zu Eigenverantwortung befähigt.
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Sind beide Chakren geschlossen, lehnen Sie die Verantwortung für Ihr Handeln ab und hadern mit Ihrem Schicksal.

Das Thymuschakra



Affirmation:

Meine innere Stimme dient der Orientierung in meinem Leben.

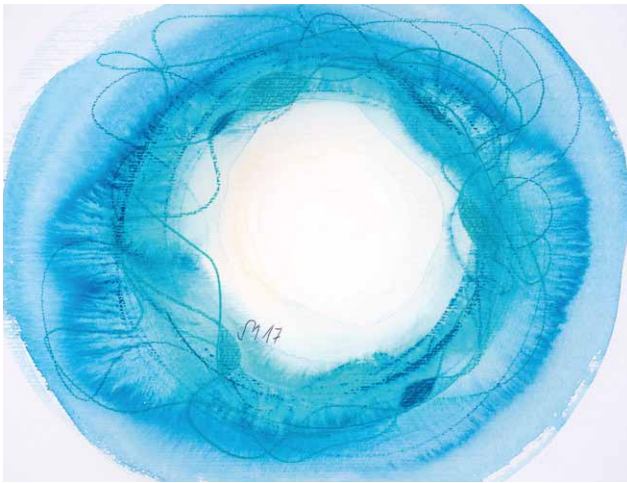
Zuordnungen:

- **Thema:** Ich höre auf meine innere Stimme
- **Farbe:** Rosa-Grün
- **Baum:** Ölbaum
- **Steine:** Türkis/Opal
- **Sternzeichen:** Skorpion
- **Planet:** Mars/Pluto
- **Blüten:** Geranie
- **Hormondrüsen:** Thymusdrüse
- **Haupthormone:** Thymosin, Thymopoetin



- **Mudra:** Formen Sie beide Hände zu einem Schüsselchen, und halten Sie diese vor Ihre Brust.

Das Kehlkopfchakra



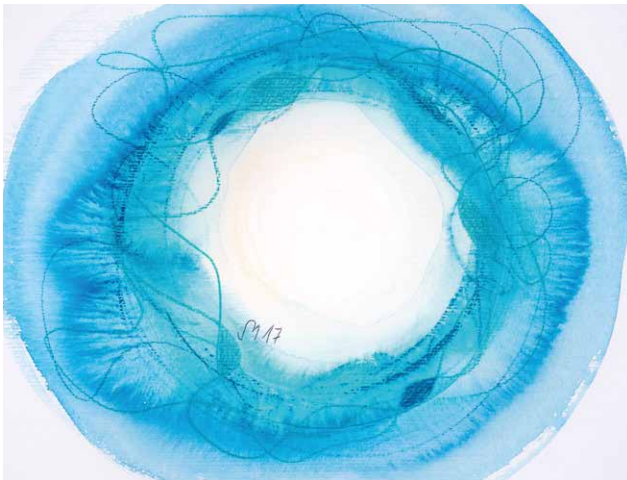
Die Thematik des Kehlkopfchakras ist die Kommunikation. Sind Sie mit sich selbst im Gespräch und können Sie sich anderen Menschen mitteilen? Oder sind Sie eher zurückhaltend und ruhig?

Blockaden des Kehlkopfchakras können sich in diversen körperlichen Symptomen ausdrücken. Der bekannte „Frosch“ oder „Kloß“ im Hals ist ebenso eindeutig wie Störungen der Schilddrüse oder chronische Halsentzündungen, Halsschmerzen,

eine Blockade der oberen Halswirbel oder Schluckbeschwerden.

- 1. Vorne geöffnet:** Ist das Kehlkopfchakra vorne geöffnet, sind Sie innerlich mit sich selbst im Gespräch. Sie setzen sich mit sich selbst auseinander. Sie können über Ihre Bedürfnisse und Gefühle kommunizieren.
- 2. Vorne geschlossen:** Ist Ihr Kehlkopfchakra vorne geschlossen, sind Sie nicht mit sich selbst in Kontakt. Sie sind ungern allein und brauchen Zuwendung von Außen.
- 3. Hinten geöffnet:** Ist Ihr Kehlkopfchakra hinten geöffnet, fallen Ihnen Gespräche mit anderen Menschen leicht. Smalltalk und Unterhaltung, auch in großen Gruppen, ist für Sie kein Problem.
- 4. Hinten geschlossen:** Ist das Kehlkopfchakra hinten geschlossen, sind Sie ein eher verschlossener Mensch. Sie reden nicht gerne und sind vor allem in Gruppen eher schweigsam.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Sind die beiden Chakren geöffnet, sind Sie als offener Mensch immer und überall gerne gesehen. (Wichtig ist hier die Kombination mit einem geöffneten Solarplexuschakra.)
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Sind beide Chakren geschlossen, ist Einsamkeit ein großes Problem für Sie. Sie kennen sich selbst nicht und können nicht mit anderen Menschen kommunizieren. Sie treten in alle möglichen Fettnäpfchen. Sie sind spleenig, Workaholic, Eigenbrötler, Tüftler. Sie sind gehetzt, ungern allein, aber auch nicht wirklich gerne unter Menschen.

Das Kehlkopfchakra



Affirmation:

Ich bin immer und überall gerne gesehen.

Zuordnungen:

- **Thema:** meine Kommunikation
- **Farbe:** Blau Grün
- **Baum:** Linde
- **Steine:** Fluorit/Labradorit
- **Sternzeichen:** Schütze
- **Planet:** Jupiter
- **Blüten:** Löwenzahn
- **Hormondrüsen:** Schilddrüse
- **Haupthormone:** Thyroxin, Triiodthyronin



- **Mudra:** Legen Sie beide Handflächen mit ausgestreckten Fingern aneinander und halten Sie Ihre Hände so in Höhe Ihres Kehlkopfes (betende Hände).



Das Zungenchakra



Die energetische Aufgabe des neu entstandenen Zungenchakras ist die Entwicklung der Herzsprache. Dies geschieht unter anderem durch die Integration von rechter und linker Gehirnhälfte.

Das Zungenchakra führt alle Informationen zusammen und verbindet sie mit der Herzenergie.

- 1. Vorne geöffnet:** Ist das Zungenchakra vorne geöffnet, fühlen Sie, was Sie sprechen, und sind mit Ihrem Gegenüber verbunden. Sie können nur die Wahrheit sagen. Sie sind mit Ihrer Sprache im Einklang. Sie verstehen oft ohne Worte.
- 2. Vorne geschlossen:** Ist Ihr Zungenchakra vorne geschlossen, dreht sich Ihr Reden ausschließlich um Sie. Sie lügen öfter, und es stört Sie nicht. Sie fühlen sich von Ihrer Umgebung abgetrennt. Sie reden viel und sagen nichts.
- 3. Hinten geöffnet:** Ist Ihr Zungenchakra hinten geöffnet, sind Sie ein liebevoller Zuhörer. Sie können den anderen bedingungslos annehmen. Ihr Gegenüber begegnet Ihnen herzlich und ehrlich.
- 4. Hinten geschlossen:** Ist das Zungenchakra hinten geschlossen, können Sie nicht zuhören, und andere interessieren Sie nicht. Es ist Ihnen egal, was jemand sagt. Beim Sprechen fühlen Sie nichts. Sie reden viel in Phrasen.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Sie sind immer mit sich und dem Herzen Ihres Gegenübers in Verbindung. Sie sagen die Wahrheit und fühlen sich verstanden, angenommen und gesehen.
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Sie sind ein Einzelgänger. Sie haben kein Interesse am Austausch mit anderen Menschen. Sie sind ruhig, Sprache hilft Ihnen nicht, an der Welt teilzuhaben.

Das Zungenchakra



Affirmation:

In meiner Sprache verbinden sich Herz und Verstand.

Zuordnungen:

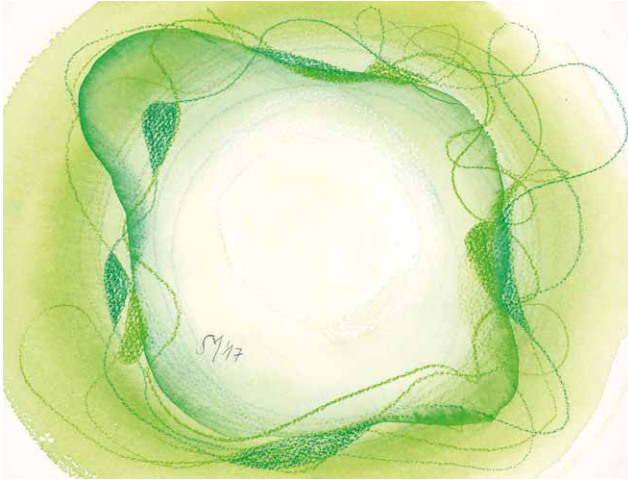
- **Thema:** Entwicklung der Herzsprache
- **Farbe:** Türkis
- **Baum:** Ulme
- **Steine:** Bernstein/Chrysokoll
- **Sternzeichen:** Stier
- **Planet:** Venus
- **Blüten:** Flieder/Thymian
- **Hormondrüsen:** Hypophyse
- **Haupthormone:** Endorphin, Prolaktin, Oxytocin, Somatotropin



- **Mudra:** Legen Sie beide Handflächen mit ausgestreckten Zeigefingern aneinander und halten Sie Ihre Hände so in Höhe Ihres Kehlkopfes.



Das Nasenchakra



Auch das Nasenchakra gehört zu denen, die sich neu hinzuentwickelt haben.

Es sagt etwas darüber aus, ob Sie Ihr Wesen leben und Ihren Sinn im Leben erfüllen.

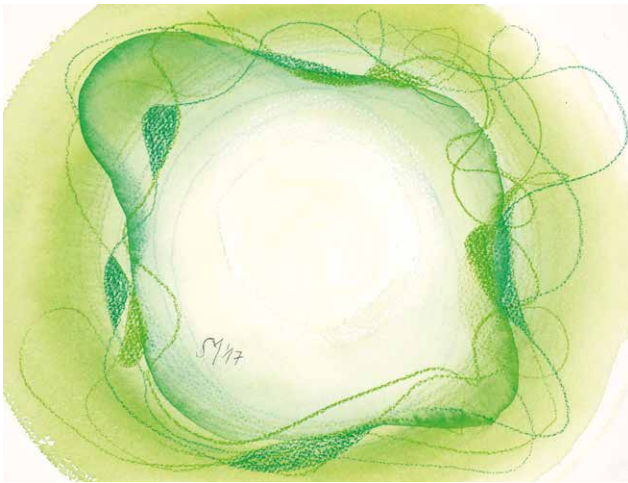
In früheren Zeiten war diese Fähigkeit für die meisten Menschen unwichtig. Man erfüllte seine zwischenmenschlichen Pflichten und Aufgaben und ordnete die eigenen Bedürfnisse unter.

Körperliche Symptome bei blockiertem

Nasenchakren äußern sich in sämtlichen Krankheitsbildern des Nasen- und Ohrenbereichs, wie zum Beispiel Nebenhöhlenentzündungen, Schwerhörigkeit und Mittelohrentzündungen.

- 1. Vorne geöffnet:** Ist das Nasenchakra vorne geöffnet, sind Sie imstande, Ihr Wesen durchzusetzen. Sie nehmen die Veränderungen der äußeren Umstände an und entwickeln sich gerne und spontan, so, wie es sich für Sie richtig anfühlt.
- 2. Vorne geschlossen:** Ist Ihr Nasenchakra vorne geschlossen, leben Sie Ihr Wesen nicht bzw. wissen noch nicht einmal, dass es so etwas wie ein Wesen gibt. Sie kommen nicht zum Zuge und empfinden es als sehr anstrengend zu leben. Sie werden oft übersehen. Sie wollen sich nicht verändern. Sie mögen Ihren eigenen Geruch nicht.
- 3. Hinten geöffnet:** Ist Ihr Nasenchakra hinten geöffnet, entspricht Ihre Umgebung und die Umstände, in denen Sie leben, Ihrem Wesen. Sie fühlen sich in Ihrer Umgebung wohl und sowohl Beruf als auch der Freundeskreis passen zu Ihnen.
- 4. Hinten geschlossen:** Ist das Nasenchakra hinten geschlossen, fühlen Sie sich in Ihrer Umgebung falsch am Platz. Die Dinge und die Umstände „stinken“ Ihnen. Ihr Job und Ihre Freunde passen nicht, Sie fühlen sich dort, wo Sie sind, unwohl.
- 5. Vorne und hinten geöffnet:** Sind beide Chakren geöffnet, entsprechen die Umgebung und die Umstände, in denen Sie leben, voll und ganz Ihrem Charakter. Sie fühlen sich wohl und nehmen Veränderungen gerne an.
- 6. Vorne und hinten geschlossen:** Sind beide Chakren geschlossen, haben Sie kein Gespür für Ihr Wesen. Sie fühlen sich unwohl und erleben die Welt als unveränderbar und schicksalhaft.

Das Nasenchakra



Affirmation:

Ich weiß, dass Alles, so wie es ist
für mich genau richtig ist.

Zuordnungen:

- **Thema:** Ich lebe meinem Wesen gemäß.
- **Farbe:** Grün
- **Baum:** Pappel
- **Steine:** Smaragd/Jade/Aventurin
- **Sternzeichen:** Steinbock
- **Planet:** Saturn
- **Blüten:** Stiefmütterchen
- **Hormondrüsen:** Zirbeldrüse
- **Haupthormone:** Adiuretin, Oxytocin, Melatonin



- **Mudra:** Legen Sie Ihre Handflächen hintereinander, sodass die Daumenspitzen einander berühren. Die Fingerspitzen liegen am jeweils anderen Handgelenk.



Das Stirnchakra



Sie sind als Mensch ein Wesen in Zeit und Raum. In der zwischenmenschlichen Beziehung ist diese Orientierung überlebensnotwendig. Die Auswirkungen spürt man erst, wenn diese Orientierung fehlt. Man weiß nicht, wo man hingehört oder hat immer das Gefühl, im „falschen Film“ zu sein. Das Stirnchakra dient Ihrer Orientierung in Zeit und Raum.

Sind die Stirnchakren geschlossen, kann es auf der körperlichen Ebene zu Symptomen wie Beschwerden mit den Augen, Fehlsichtigkeiten, aber auch zu Kopfschmerzen kommen.

1. Vorne geöffnet: Bei geöffnetem vorderen Chakra haben Sie kein Problem damit, sich in der Zeit zu orientieren. Sie haben eine gute Zeitwahrnehmung und sind pünktlich. Ihren Tagesplan erfüllen Sie locker und ohne Stress. Die Zukunft steht Ihnen offen, und Sie haben viele Ideen, wie Sie Ihr Leben in der Zukunft gestalten könnten.

2. Vorne geschlossen: Ist das vordere Chakra geschlossen, haben Sie keinerlei Zeitgefühl und sind meist unpünktlich. Sie kommen zu spät, zu früh oder verpassen Termine ganz. Die Zukunft macht Ihnen Angst, und Sie wollen sich mit Ihr nicht beschäftigen.

3. Hinten geöffnet: Ist Ihr hinteres Stirnchakra geöffnet, können Sie aus den Erfahrungen der Vergangenheit lernen. Sie erkennen, dass die Erlebnisse der Vergangenheit Ihr jetziges Leben mitgestaltet haben. Sie können die Vergangenheit in Ihr Leben integrieren und liebevoll loslassen.

4. Hinten geschlossen: Ist Ihr hinteres Stirnchakra geschlossen, haben Sie keine Orientierung im Raum. Ohne (oder oft sogar mit) Landkarte sind Sie hilflos. Sie wissen nicht, wo Sie sind und wo Sie hinwollen. In fremder Umgebung fehlt Ihnen jede Orientierung. Sie wollen mit Ihrer Vergangenheit nicht konfrontiert werden und sehen sie als unnötigen Ballast.

5. Vorne und hinten geöffnet: Sind beide Chakren geöffnet, können Sie sich an den Möglichkeiten und Chancen der Veränderungen in Ihrem Leben orientieren. Sie erkunden neue Räume und sind neugierig auf das Leben in allen Zusammenhängen.

6. Vorne und hinten geschlossen: Sind beide Chakren geschlossen, leiden Sie an einem Verlust von Lebensfreude. Sie sind orientierungslos in Zeit und Raum, kommen immer zur falschen Zeit und verfahren oder verlaufen sich bei jeder Gelegenheit. Das Leben macht Ihnen in allen Aspekten Angst. Die Vergangenheit ist bedrohlich und die Zukunft kann nur schlecht werden.

Das Stirnchakra



Affirmation:

Ich bin im Hier und Jetzt.

Zuordnungen:

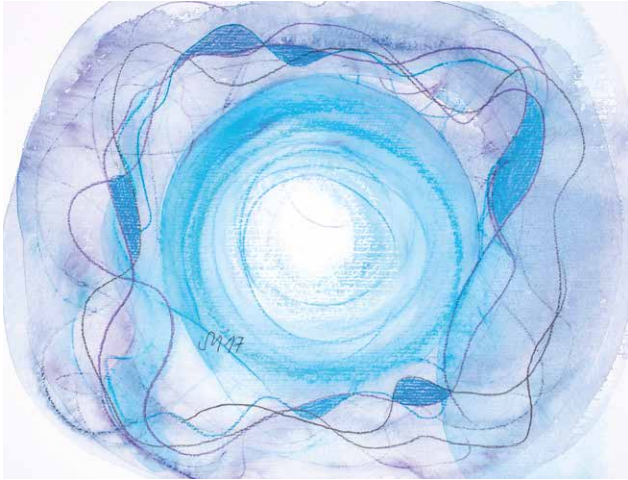
- **Thema:** Meine Orientierung in Zeit und Raum
- **Farbe:** Violett
- **Baum:** Obstbäume
- **Steine:** Amethyst
- **Sternzeichen:** Wassermann
- **Planet:** Uranus/Saturn
- **Blüten:** Orchidee
- **Hormondrüsen:** Hypophysenvorderlappen
- **Haupt hormone:** Endorphine, Prolaktin, Somatotropin



- **Mudra:** Daumen und Zeigefinger berühren sich an den Fingerspitzen. Lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ruhen.



Das Scheitelchakra



Das Scheitelchakra ist die Eintrittspforte für die kosmische Energie. Hier ist die Aura verbunden mit allen kosmischen Schwingungen, nimmt diese auf und lässt sie in die Aura einströmen. Dieses Chakra schließt sich, wenn der Körper stirbt.

Es können Blockaden in diesem Chakra liegen und der Zufluss an kosmischer Energie kann schwach sein. Die Auswirkungen sind eine deutlich spürbar reduzierte Lebensenergie, Sinnlosigkeit

im Leben und fehlende Bereitschaft sich spirituellen Themen zu öffnen.

Zuordnungen:

- **Thema:** Meine Offenheit für spirituelle Themen.
- **Farbe:** Blau
- **Baum:** Weide
- **Steine:** Bergkristall/Aquamarin/Mondstein
- **Sternzeichen:** Fische
- **Planet:** Neptun/Jupiter
- **Blüten:** Krokus
- **Hormondrüse:** Hypophysenhinterlappen
- **Hormon:** speichert und verteilt Hormone, die im Hypothalamus gebildet werden.

Affirmation:

Ich öffne mich für die kosmische Energie und danke für die Verbindung.



- **Mudra:** Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben offen auf Ihre Oberschenkel.

Abschließend,

die Arbeit mit den Chakren ist eine sehr bewusste und heilsame Erkenntnisarbeit. Sie dient der Selbsterkenntnis und der Kräftigung und Stabilisierung der Aura. Wenn Sie sich dieser Arbeit widmen, kommen Sie zu mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein, zu mehr Vertrauen und Gesundheit und zu mehr Präsenz und Entscheidungsfähigkeit.

Ich mache diese Arbeit bereits seit über 12 Jahren und biete sie als Bestandteil meiner Ausbildung zum Heilenergetiker® den Menschen in meinen Seminaren an. Genau wie die Fähigkeit hellseherisch zu werden, ist auch die Chakrenarbeit zur Entwicklung des eigenen Wesens gedacht, nicht jedoch zur Beurteilung anderer Menschen.

In der therapeutischen Praxis sollte die Chakrenarbeit immer als Teil der Therapie im Blickfeld sein. Da die Aura der Bauplan des Körpers ist, unterstützt die Chakrenarbeit die körperliche Therapie von innen heraus. Die Selbstheilungskraft des Körpers setzt genau hier an. Muskeln und Gelenke, innere Organe, Gedächtnisleistung, Kinderwunsch, Migräne, Nahrungsmittelallergie sind nur einige Anwendungsfelder für die Unterstützung der Selbstheilung des Körpers. Hinzu kommen die zwischenmenschlichen Thematiken wie Einsamkeit, Scheitern bei der Partnersuche, wenig Beachtung und Anerkennung, Übergängen werden bei Bewerbungen, hadern mit sich selbst und den Mitmenschen, Mobbing, Opferdasein u.v.m.

Geben Sie als Arzt oder Therapeut Ihren Patienten Hinweise zu den Zusammenhängen von innerer Kraft und körperlichem Zustand. Versuchen Sie, Ihre Patienten für den bewussten Umgang mit ihrem Körper zu gewinnen. Hin und wieder gut über ein Körperteil zu denken, ist ein wichtiger Schritt zur Genesung dieses Körperteils. Wenn dieses Denken durch das passende Mudra unterstützt wird, ergeben sich oft überraschend schnelle Genesungsfortschritte.

Jede Veränderung fängt immer bei einem selbst an. Jede Heilung ist nur aus dem eigenen Bewusstsein heraus möglich.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Bewusstseinsarbeit und freue mich über Rückmeldungen.

Ihre

Stefanie Menzel
www.stefanie-menzel.com

Dankbar bin ich allen meinen Lehrern, insbesondere Rainer Strücker, bei dem ich die wesentlichen Grundlagen über die menschliche Aura und das Aura-Sehen gelernt habe (www.rainer-struecker.de). Auf der Grundlage meiner Erkenntnisse habe ich Aspekte verändert und weiterentwickelt.

Erlebnis Leben

bedeutet, die Spielregeln des Lebens zu verstehen und effektiv anzuwenden.

- Einzelberatungen zur Standortbestimmung und Neuorientierung
- Sinnanalytische Aufstellungen zur nachhaltigen Lösung von Blockaden und zum erfolgreichen Neustart.
- Seminare zur Selbstfindung und Ausbildungen zur beruflichen Anwendung.
- Bücher, Karten, CDs & Filme zum Selbststudium



Alle Produkte und Termine
von Stefanie Menzel finden Sie online:

www.stefanie-menzel.com

→ Jetzt ansehen

Ab jetzt
im Handel →



Frei sein - Leichter leben mit Heilenergetik



Das Buch "Frei sein" gibt ein anschauliches und praxisnahes Bild für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Zahlreiche Übungen zeigen, wie Sie selbst durch die energetische Arbeit Blockaden lösen können. Es zeigt, wie Sie negative Emotionen hinterfragen und überwinden können und wie Sie mit Hilfe von Atemübungen, Meditationen, mentalen Übungen und Sinn-Aufstellungen Ihr Energieniveau erhöhen und Ihr komplettes Leben selbst und ohne fremde Hilfe zum Positiven verändern können.

Ein alltagstaugliches Buch, um das eigene Leben sinnvoll und nachhaltig zu wandeln und wirklich frei zu sein.

Ein Lehrbuch für alle, die als Vortragende, Berater, Therapeuten oder Seminarleiter einen erweiterten Blick auf die Abläufe des Lebens vermitteln wollen.

Buch | Hardcover

Lüchow Verlag | ISBN:978-3-95883-202-2

€ 24,95

Das Buch ist online erhältlich unter:

www.stefanie-menzel.com/shop/frei-sein-leichter-leben-mit-heilenergetik

→ Jetzt ansehen



Kraftquellen-Kartenset



Kartenset zur täglichen Arbeit mit den 12 Hauptchakren.

Die Kraftquellen-Karten enthalten Motive von Aquarell-Bildern von Stefanie Menzel. Sie geben bewusst dezent die Farben wieder, die für die einzelnen Chakren vorherrschend sind.

Unter Kraftquellen sind die Chakren der menschlichen Aura zu verstehen, deren Anzahl sich in den vergangenen 20 Jahren erhöht hat. Daher ist es wichtig, die neu entwickelten Chakren in die persönliche energetische Entwicklung miteinzubeziehen.

Die Farben und Motive dieses Kartensets sind so gestaltet, dass sie direkt auf die einzelnen Chakren der Aura einwirken. Der Betrachter wird intuitiv von dem Bild angezogen, das seinem energetischen Zustand entspricht, und im jetzigen Augenblick für ihn förderlich ist.

Hierbei geht es nicht nur darum, die jeweiligen Karten auf sich wirken zu lassen; auch die passenden Affirmationen und Sätze wirken gezielt und kraftsteigernd auf die entsprechenden Kraftzentren ein. Die Chakren öffnen sich und führen so zu Entspannung, Ruhe und mehr Lebenskraft.

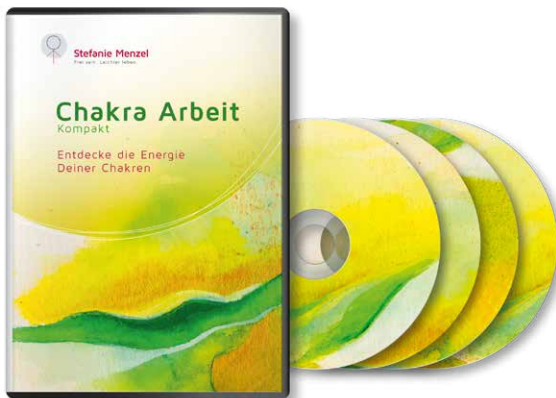
Kartenset | 63 Karten, inkl. Booklet
Lüchow Verlag | ISBN 978-3-95883-220-6
€ 19,95

Das Kartenset ist online erhältlich unter:
www.stefanie-menzel.com/shop/kraftquellen

→ Jetzt ansehen



Die 12 Chakren – in 4 Filmen



Geh mit der Zeit! Entfalte Deine kraftvolle 12-Chakren-Energie

Nach den alten Chakren-Modellen zu leben ist, als ob man mit einem Ochsenkarren auf einer vierspurigen Autobahn fährt, und alle anderen rasen mit PS-starken Motoren an einem vorbei. Kann man tun, muss man aber nicht...! Entscheide Dich, für Deine Kraft!

Die Zeit rast Dir davon? Du hast das Gefühl, der Entwicklung nicht hinterherzukommen? Die bes-

ten Antworten fallen Dir immer erst nach einem Gespräch ein? Du findest einfach keinen passenden Partner? Du reagierst auf vieles allergisch? Du traust Dir wenig zu und kannst Dich schlecht durchsetzen? Du wirst häufig missverstanden oder verstehst Andere nicht? Du fühlst Dich ausgebrannt, ausgepowert, überrollt von einer Lawine von Anforderungen?

Dein Energiefeld ist ein lebendiges Schwingungsfeld mit Organen, den Chakren. Dieses Feld und seine Organe haben sich in den vergangenen 20 Jahren verändert. Nur wer sich dieser Tatsache bewusst stellt, kann das eigene Bewusstsein zeitgemäß entwickeln!

In vier Filmen mit einer Gesamtlänge von 65 Minuten, ergänzt durch ein umfangreiches Ebook mit allen Informationen und Übungen zu den Chakren, erfahren Sie von Stefanie Menzel persönlich, welche Bedeutung die Chakren im Energiefeld des Menschen haben.



Online Seminar | 4 Filme

Alle Infos zum Filmpaket unter
www.ich-bin-so-frei.com/die-12-chakren

→ Jetzt ansehen