

INHALT

Einleitung	1
Allgemeines.....	3
Was sind Chakren?	3
Aufgabe, Funktion und Einflüsse der Chakren	4
Sitz der Chakren	5
Ursprung und Geschichte der Chakrenlehre	6
Chakrenentwicklung.....	7
1. Lebensjahr – Urvertrauen und Lebenswille.....	7
2. Lebensjahr – Emotionen und Körperlichkeit	8
3. Lebensjahr – Persönlichkeit und Grenzen	8
4. Lebensjahr – Kreativität und Mitgefühl	8
5. Lebensjahr – Stimme und Unterbewusstsein	9
6. Lebensjahr – Wissensdurst und Offenheit.....	9
7. Lebensjahr – Religiosität und Spiritualität.....	9
Weiterer Chakrenverlauf	10
Chakren beim Tod.....	10
Sterbeprozess der Inka	11
Sterbeprozess der Tolteken.....	11
Sterbeprozess im Tibetanischen Totenbuch.....	12
Sterbeprozess nach der Yogalehre	12
Die Nadis im Detail.....	13
Shushumna, Ida und Pingala.....	13
Aura und Koshas	15
1. Annamaya Kosha	15
2. Pranamaya Kosha	16
3. Manomaya Kosha	16
4. Vijnanamaya Kosha.....	16
5. Anandamaya Kosha.....	17
Exkurs: Kundalini.....	17

Exkurs: Lotusblume und Chakra?	17
Die 7 Hauptchakren	20
1. Wurzelchakra – Muladhara	20
Allgemeines	20
Aufgabe und Funktion	20
Auswirkungen eines geöffneten Wurzelchakras	21
Folgen eines blockierten Wurzelchakras	21
2. Sakralchakra – Svadhistana	23
Allgemeines	23
Aufgabe und Funktion	24
Auswirkungen eines geöffneten Sakralchakras	24
Folgen eines blockierten Sakralchakras	25
3. Solarplexuschakra – Manipura	27
Allgemeines	27
Aufgabe und Funktion	27
Auswirkungen eines geöffneten Solarplexuschakras	28
Folgen eines blockierten Solarplexuschakras	29
4. Herzchakra – Anahata	31
Allgemeines	31
Aufgabe und Funktion	32
Auswirkungen eines geöffneten Herzchakras	33
Folgen eines blockierten Herzchakras	34
5. Halschakra – Vissudha	36
Allgemeines	36
Aufgabe und Funktion	36
Auswirkungen eines geöffneten Halschakras	37
Folgen eines blockierten Halschakras	37
6. Stirnchakra – Ajan	39
Allgemeines	39
Aufgabe und Funktion	40
Auswirkungen eines geöffneten Stirnchakras	40

Folgen eines blockierten Stirnchakras	41
7. Kronenchakra- Sahasrara	43
Allgemeines	43
Aufgabe und Funktion	43
Auswirkungen eines geöffneten Scheitelchakras	44
Folgen eines blockierten Scheitelchakras	45
Besonderheit: Das 8. und 9. Chakra.....	47
8. Seelenchakra – Wiracocha	47
9. Geistchakra.....	48
Wichtige Nebenchakren	50
Allgemeine Energiearbeit.....	52
Auswirkungen der Energiearbeit.....	52
Methode 1: Meditation	54
Methode 2: Räucher- und Aromatherapie	56
Methode 3: Arbeit mit Edelsteinen	58
Methode 4: Leben nach ayurvedischem Prinzip	59
Methode 5: Yoga	60
Spezifische Chakrenarbeit.....	62
Erkennen blockierter Chakren	63
Schritt 1: Hauptthemen erkennen.....	63
Schritt 2: Vorbereitende und unterstützende Arbeit.....	64
Schritt 3: Individuelle Arbeit am jeweiligen Chakra.....	64
Arbeit am Wurzelchakra	65
Eigenen Körper erfahren.....	65
Ängste loslassen	66
Yogastellung Vrikshasana.....	67
Meditation Wurzelchakra	68
Weitere Hilfestellungen.....	68
Arbeit am Sakralchakra	69
Sinne stärken	69
Tantra – das Leben leben	70

Yogastellung Marjaryasana.....	70
Meditation Sakralchakra.....	71
Weitere Hilfestellungen.....	72
Arbeit am Solarplexuschakra.....	72
Wärme finden.....	72
Selbstbewusstsein generieren.....	73
Yogastellung Shalabhasana.....	73
Meditation Solarplexuschakra.....	74
Weitere Hilfestellungen.....	74
Arbeit am Herzchakra.....	75
Bewusste Atmung.....	75
Dem Herzen zuhören.....	76
Yogastellung Bhujangasana.....	76
Meditation Herzchakra.....	77
Weitere Hilfestellungen.....	78
Arbeit am Halschakra.....	78
Atemübungen.....	78
Zuhören, Zuhören, Zuhören.....	79
Yogastellung Dhanurasana.....	80
Meditation Halschakra.....	81
Weitere Hilfestellungen.....	81
Arbeit am Stirnchakra.....	82
Die Feueratmung.....	82
Zirbeldrüse aktivieren.....	83
Yogastellung Balasana.....	83
Meditation Stirnchakra.....	84
Weitere Hilfestellungen.....	85
Arbeit am Scheitelchakra.....	85
Entgiftung auf allen Ebenen.....	85
Inspiration und Engagement.....	87
Yogastellung Savasana.....	87

Meditation Scheitelchakra	88
Weitere Hilfestellungen.....	89
Schlusswort.....	90
Anhang: Chakrenübersicht.....	92
Anhang: Wörterlexikon.....	101
Anhang: Quellen.....	104