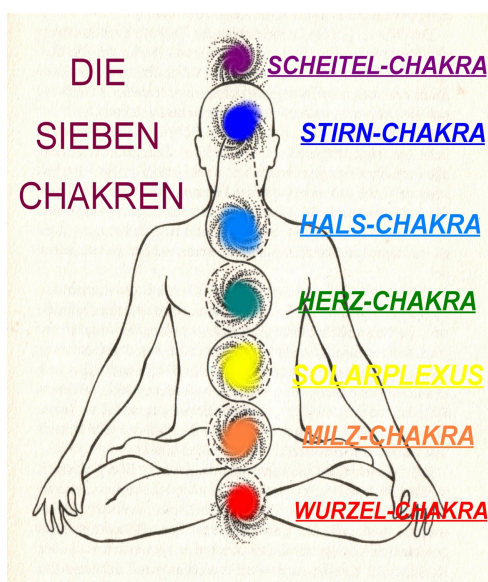




## Chakra-Balance

Hellsichtige oder hellfühlende Menschen haben schon vor Tausenden von Jahren den menschlichen Energiekörper mit sieben verschiedenen „Chakras“ beschrieben. „Chakra“ kommt aus dem Indischen und bedeutet Energiezentrum. Ich vergleiche so ein Energiezentrum mit einem Sicherungskasten in einem Haus: Hier kommt die Elektrizität gebündelt rein und geht auch wieder heraus. Genauso ist es im menschlichen Energiesystem – ein Chakra nimmt Energie auf und kann auch Energie wieder abgeben.



Der Mensch hat sieben grosse Energiezentren am Rumpf:

1. Das erste liegt zwischen den Beinen im Damm-bereich zwischen Geschlechtsorgan und Anus.
2. Das zweite ist auf der Höhe des Unterleibes zwischen Bauchnabel und Schambeinknochen.
3. Das dritte befindet sich oberhalb des Bauchnabels im Oberbauch.
4. Das vierte liegt im Brustbereich in der Mitte.
5. Das fünfte finden wir auf der Höhe des Halses.
6. Das sechste ist auf Stirnebene.
7. Das siebte befindet sich zuoberst auf dem Kopf.

Jedes Chakra hat sein „Einzugsgebiet“ und seinen Wirkungsbereich: Das erste Chakra ist zuständig für die Grundbedürfnisse des Lebens. Das zweite für die Organe im kleinen Becken und die Beine.

Das dritte für die Organe des Oberbauches. Das vierte, Herz-Chakra, ist zuständig für alle Organe im Brustkorb als auch für die Arme. Das Hals-Chakra „regiert“ Hals, Schilddrüse, Kehlkopf und stimmlicher Ausdruck. Auf Stirnhöhe steht das sechste Chakra für den Kopf mit allen Sinnesorganen, das Denken und der mentale Austausch mit der Welt. Durch das siebte Scheitel-Chakra sind wir energetisch mit dem Universum verbunden, was auch unsere obersten Hormondrüsen, unsere Stimmung und das Denken beeinflusst.

→ Wir können positiven Einfluss nehmen auf unsere Chakren, eine Art Reinigung und Stärkung erreichen via Reflexzone Kiefergelenk: Ruhig und tief atmend den Fokus auf uns selber richten. Eine Hand über ein Chakra halten, im Abstand von 10-20 cm vom Körper weg. Die andere Hand berührt ganz fein das Kiefergelenk, zuerst die linke und dann die rechte Seite. Wichtig ist, sich achtsam auf das betreffende Energiezentrum zu konzentrieren und tief zu atmen. So lange, bis das Gefühl kommt: Jetzt ist genug. Dann zum nächsten Chakra gehen.

(Die Reihenfolge der Chakren spielt keine Rolle, ob von unten nach oben oder umgekehrt.)