

# Chakras

für Einsteiger









VICTOR ARCHULETA

# Chakras für Einsteiger

Mehr Energie für Gesundheit,  
Glück und innere Kraft

**B**assermann



ISBN: 978-3-8094-4391-9

1. Auflage

© 2021 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random  
House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Copyright der englischen Originalausgabe  
© 2020 by Quarto Publishing plc, einem  
Imprint der Quarto Group, London. Die  
Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*Sacred Chakras*.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch  
auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des  
Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die  
Verarbeitung mit elektronischen Systemen.  
Sollte diese Publikation Links auf Webseiten  
Dritter enthalten, so übernehmen wir für  
deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern  
lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der  
Erstveröffentlichung verweisen.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen,  
Bad Aibling

**Layout:** Quarto Publishing plc, einem  
Imprint der Quarto Group

**Projektleitung:** Birte Dittmann

**Producing:** SAW Communications,  
Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Mainz

**Übersetzung:** SAW Communications,  
Mia Kessler

**Lektorat:** SAW Communications,  
Dr. Sabine A. Werner

**Satz:** SAW Communications in  
Zusammenarbeit mit alles mit Medien,  
Anke Enders, Sprendlingen

**Herstellung:** Timo Wenda

Printed in China

# Inhalt

Einleitung..... 6

**DAS CHAKRASYSTEM** ..... 8

Chakras und Körper im Einklang.... 10

Der Energiekörper und  
die Kundalini-Energie ..... 12

Meditationen und Mantras ..... 16

Astrologie und die Chakras ..... 18

Ernährung, Tees und Tinkturen ..... 20

Reiki-Energiearbeit und  
ätherische Öle ..... 22

Kristall-, Farb- und  
Klangtherapie ..... 24

Die Chakras in der Übersicht ..... 26

Stichwortverzeichnis ..... 126

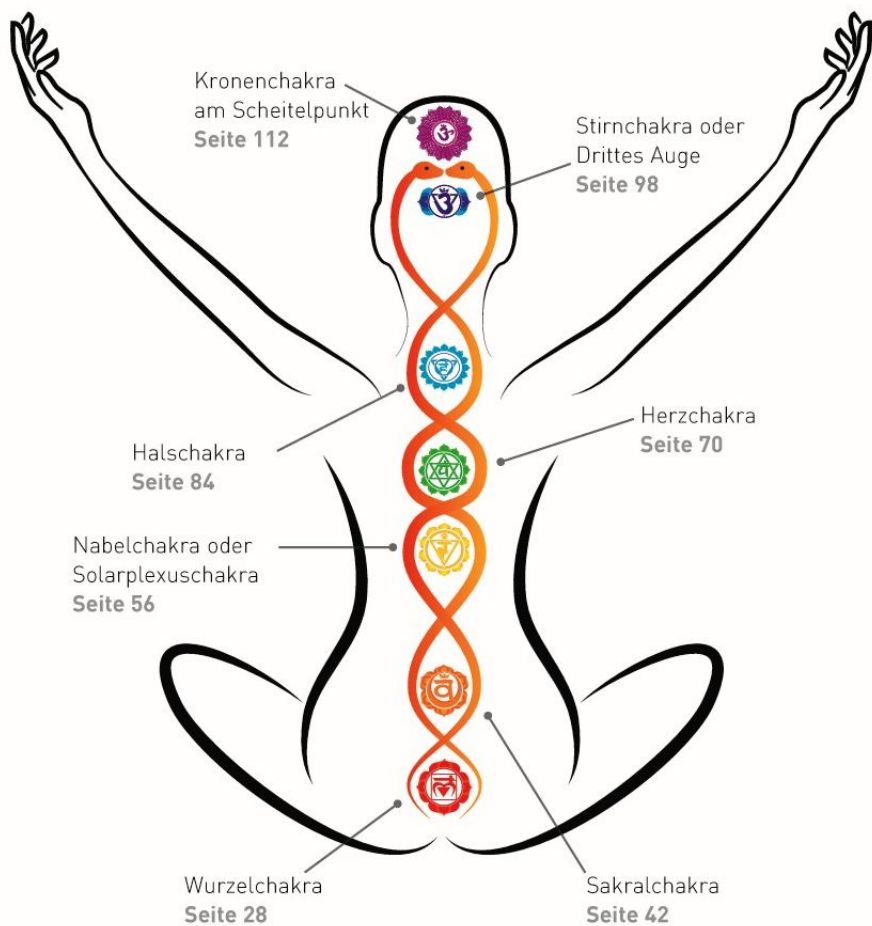
Dank ..... 128

## ACHTUNG

Die Angaben in diesem Buch dienen ausschließ-  
lich Informationszwecken. Sie sind nicht dazu  
bestimmt, die medizinische Beratung durch einen  
Arzt oder eine Ärztin zu ersetzen. Bitte halten  
Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt,  
bevor Sie eine neue Heilmethode anwenden.



## WEGWEISER ZU DEN CHAKRAS





# Einleitung

Chakras sind die Energiezentren des Körpers. Sie sind der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit, emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Klarheit. Wer seine Chakras ins Gleichgewicht bringt, eröffnet für sich eine neue Dimension der Heilung und des Wachstums.

Die Systeme des menschlichen Körpers laufen in tausendfacher Form in den sieben Energiezentren, den Chakras, zusammen. Diese sind im Kopf und entlang der Wirbelsäule angeordnet. Nach der Chakralehre gibt es Energiekanäle, die spiralförmig entlang der Wirbelsäule verlaufen, vom Scheitel hinunter bis zum Kreuzbein und dann wieder hinauf zum Kopf. Diese spiralförmigen Energieströme, die sich um die Achse der Wirbelsäule winden, kreuzen sich an sieben Punkten – dies sind die Chakras.

Viele körperliche und geistige Systeme stehen in Wechselwirkung mit dem Chakrasystem. Jedes der sieben Chakras wird einem Nervenknotten zugeordnet, der entlang der Wirbelsäule an einer bestimmten energetischen Schnittstelle sitzt. Man spricht auch von einem „Nervengeflecht“. Diese energetischen Zentren beeinflussen die Funktion der benachbarten Hormondrüsen und Organe, und zusammen bilden sie das Rückgrat des allgemeinen Wohlbefindens.

## AUSGEGLICHENE CHAKRAS SIND SEHR WICHTIG

Die einzelnen Chakras können aus der Balance geraten und andere Chakras damit ebenfalls aus dem Gleichgewicht bringen. Ein überaktives Chakra muss beruhigt und gezügelt werden, wohingegen ein unteraktives Chakra aktiviert und energetisiert werden sollte. Das Ziel dabei ist, die Chakras wieder in einen Gleichgewichtszustand zu bringen.

Meditation, Yoga, Astrologie, Kristalle und Reiki-Energiearbeit sowie eine bewusste Ernährung können dazu eingesetzt werden, die Chakras zu harmonisieren. Sich die Zusammenhänge zwischen diesen verschiedenen Heilmethoden und dem Chakrasystem vor Augen zu führen, hilft uns dabei, die Wahrnehmung für unsere eigenen Chakras und für deren Einfluss auf unser Wohlbefinden zu schärfen.