

Chakras

für Einsteiger





VICTOR ARCHULETA

Chakras für Einsteiger

Mehr Energie für Gesundheit,
Glück und innere Kraft

Bassermann

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 Webseite 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, Spandlingen

Herstellung: Timo Wenda

Printed in China

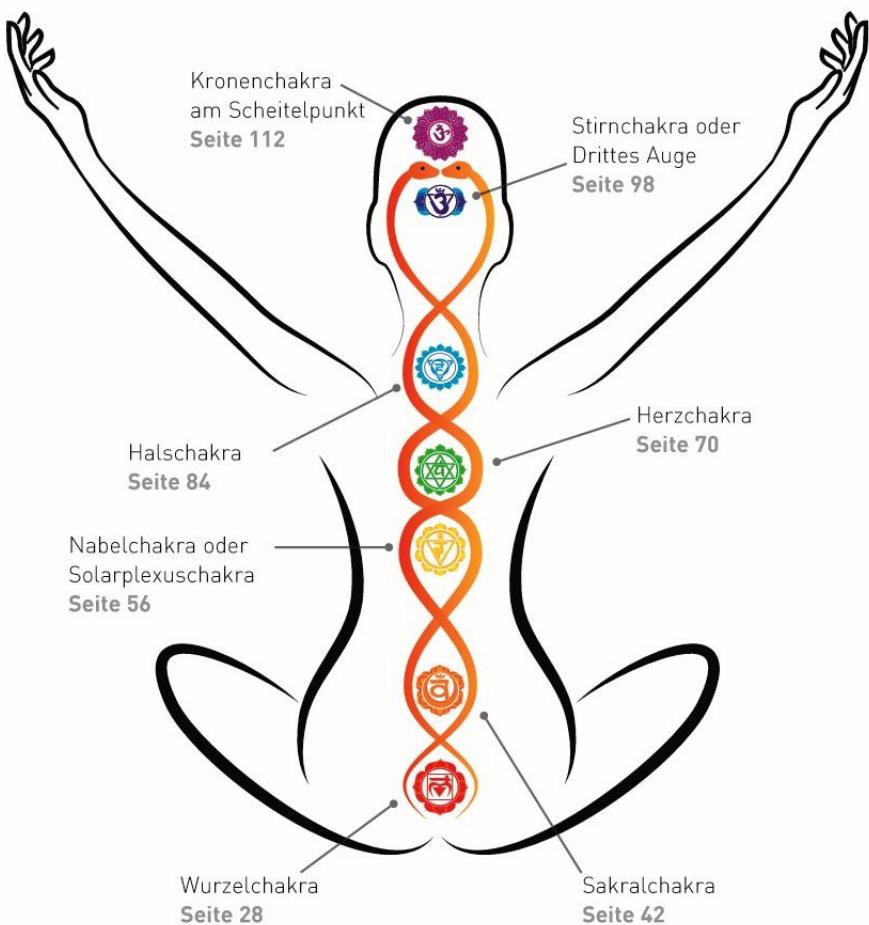
Inhalt

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 ausschließlich 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 Nervenknoten 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.