

# Die sieben Chakren und ihre Wirkung



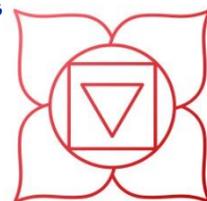
Die feinstofflichen Energieströme im Körper kreuzen sich an bestimmten Knotenpunkten und bilden energetische Zentren – die Chakren. Es gibt sieben Hauptchakren und eine Vielzahl von Nebenchakren. Die Hauptchakren liegen entlang der Wirbelsäule und strahlen nach oben und unten bzw. nach vorne und hinten ab. Die Nebenchakren finden sich an unterschiedlichen Punkten des Körpers und in der Aura, unter anderem an Schultern, Händen, Knien und Füßen. Weitere Chakren wirken oberhalb des Kopfes und unterhalb der Füße in den äusseren Auraschichten.

Chakra ist Sanskrit und bedeutet: Rad, Kreis oder Diskus. Die Chakren befinden sich in ständiger Kreisbewegung, was bewirkt, dass Energie ins Innere der Chakren hineingezogen wird.

Jedes Chakra schwingt in einer Farbe und hat einen körperlichen Bezug. Die unteren Chakren schwingen langsamer. Sie sind den Grundbedürfnissen und Emotionen zugeordnet. Die oberen Chakren schwingen höher und entsprechen den spirituellen Fähigkeiten.

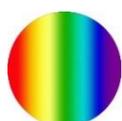
## 1. Wurzelchakra

Themen & Zuordnung	Lebenskraft, Erdung, Gleichgewicht, Willenskraft, Stabilität, Mut, Durchsetzungskraft
Störungen & Blockaden	Kraftlosigkeit, Ängste, Depressionen, Misstrauen, Wutanfälle, mangelndes Selbstbewusstsein
Sanskrit	Muladhara
Anatomie	Beckenboden, am Damm zwischen Anus und Geschlechtsorganen
Farbe & Ton	rot, Ton C



## 2. Sakralchakra

Themen & Zuordnung	Lebensfreude, Partnerschaft, Sexualität, Schöpferkraft, Lust, Sinnlichkeit, Fülle
Störungen & Blockaden	Freudlosigkeit, Schuldgefühle, Sorgen, sexuelle Störungen, Mangelsituationen
Sanskrit	Svadhithana
Anatomie	Unterbauch, in der Wirbelsäule auf Höhe der Geschlechtsorgane
Farbe & Ton	orange, Ton D



# Die sieben Chakren und ihre Wirkung

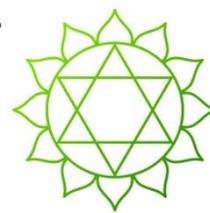
## 3. Solarplexus Chakra

Themen & Zuordnung	Selbstwert, ausgeglichene Emotionen, gutes Bauchgefühl, Entscheidungsfähigkeit, innere Unabhängigkeit, Selbstermächtigung
Störungen & Blockaden	Gefühlsschwankungen, Machtthemen, Kontrollzwang, Kummer, Entscheidungsprobleme, Abhängigkeiten
Sanskrit	Manipura
Anatomie	Oberbauch, zwischen Brustbein und Nabel
Farbe & Ton	gelb, Ton E



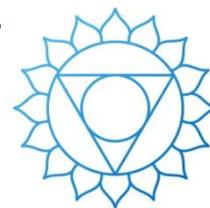
## 4. Herzchakra

Themen & Zuordnung	Liebe, Mitgefühl, Harmonie, Herzenswärme, Versöhnung, Frieden, Güte, Heilung
Störungen & Blockaden	Liebllosigkeit, Kälte, Kontaktarmut, Vorwürfe, Vorurteile, Groll, Verbitterung, Streitigkeiten
Sanskrit	Anahata
Anatomie	Brustmitte, in der Wirbelsäule auf Höhe des Herzens
Farbe & Ton	grün, Ton F



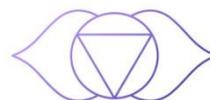
## 5. Kehlchakra

Themen & Zuordnung	Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, leichtes Lernen, Umsetzung von Ideen, klare Kommunikation, Freundlichkeit, Offenheit
Störungen & Blockaden	Schüchternheit, Geschwätzigkeit, Antriebsschwäche, Dauermüdigkeit, innere Unruhe, Vergesslichkeit, Ideenlosigkeit
Sanskrit	Vishuddha
Anatomie	Hals, zwischen Halsgrube und Kehlkopf
Farbe & Ton	türkis, Ton G



## 6. Stirnchakra

Themen & Zuordnung	Wissen, Weisheit, Erkenntnis, Intuition, Vertrauen, Bewusstsein, Fantasie.
Störungen & Blockaden	Überlastung, Unkonzentriertheit, Verlustängste, Überbetonung des Verstandes, Gefühl der Bedeutungslosigkeit
Sanskrit	Ajna
Anatomie	Stirnmitte, Raum zwischen den Augenbrauen
Farbe & Ton	blau, Ton B



## 7. Kronenchakra

Themen & Zuordnung	Spiritualität, Aufgehobensein, Anbindung an das Göttliche, Stille, Sinn des Lebens, Vollkommenheit, Frieden
Störungen & Blockaden	Ziellosigkeit, Weltschmerz, Verzweiflung, Stress, Angst vor Krankheit und Tod, Gefühl der Sinnlosigkeit
Sanskrit	Sahasrara
Anatomie	Scheitelpunkt oben auf dem Kopf, zwischen Halsgrube und Kehlkopf
Farbe & Ton	violett, Ton A

