

# Chakren, mehr als geheimnisvolle Mythologie?

Vielleicht haben Sie schon einmal von der hinduistischen und buddhistischen Lehre der Chakren gehört? Chakren sind mehr als nur eine geheimnisvolle Mythologie. Sie helfen uns, uns persönlich weiterzuentwickeln.

Lea Ottino

# W

as sind Chakren?

Chakren sind sieben unsichtbare Energiefelder, die durch unseren Körper fließen. Jede wird durch eine Lotusblume und eine Farbe dargestellt. Wenn die Chakren verstopft sind, merken wir es durch ein psychisches oder körperliches Problem. Man kann durch Meditation oder einen Spaziergang in der Natur den Energiestau wieder reinigen.

## Das Wurzelchakra: unser Tor zur Psyche

Die Farbe des Wurzelchakras ist Rot, es liegt auf der psychischen Ebene. Deswegen fühlen sich Menschen mit einem verstopften Wurzelchakra oft müde, energielos und haben auch ein schlechtes Immunsystem. Öfters haben diese Menschen auch Geld- und Zukunftsorgen. Um dieses Chakra zu reinigen, hilft es, sich zu erden. Das heißt: Man sollte so oft wie möglich in der Natur sein und sich dort auch bewegen.

## Das Sakralchakra: Balance unserer Gefühlswelt

Dieser Punkt ist für unsere Sexualität und Kreativität zuständig und liegt auf der emotionalen Ebene. Die Farbe ist ein sattes Orange und es hilft dabei, unsere Gefühle unter Kontrolle zu bekommen. Wir fühlen uns emotional ausgeglichen und lebensfroh. Wenn dieser Bereich verschlossen ist, fühlen wir uns lustlos, unausgefüllt und haben bedrückte Gefühle. Die Lösung ist die Ernährung. Viele wasserhaltige Lebensmittel können hier helfen.

## Das Solarplexuschakra: mit Elan durchs Leben

Das dritte Chakra hat die Farbe Gelb und ist für das Handeln und die Zielstrebigkeit verantwortlich.

Jemand mit einem starken Solarplexuschakra ist voller Tatendrang und geht mit Elan durch den Tag. Er ist voll Tatendrang und Leidenschaft, wenn aber dieser Energiefluss gestört ist, neigt man dazu, viel zu versprechen und nichts einzuhalten.

Man ist faul, da man keinen Elan hat und sich oft beklagt. Man soll dann seine Ernährung zu einer veganen umstellen oder etwas für seine Verdauung tun.



Unser Energiefluss hat oft mehr mit unserem Alltag zu tun als, wir denken.

## Das Herzchakra: verantwortlich für tiefe Beziehungen

Wie der Name schon verrät, ist dieser Bereich für die Liebe und das soziale Bewusstsein zuständig. Es hilft dabei, lang gute und tiefe Beziehungen zu Menschen aufzubauen. Bei einer Störung fühlt man sich jedoch alleine gelassen, nicht akzeptiert und wird oft ausgenutzt.

Die Farbe dieses Chakras ist Grün. Deswegen sollte man auch viel Tee trinken, sich grün ernähren und viel an die frische Luft gehen, um es zu reinigen.

## Das Halschakra: Der Key für Kommunikation

Dieses Chakra ist für die Kommunikation zuständig und trägt die Farbe Blau. Personen, die ein starkes Halschakra haben, können gut kommunizieren und sich ausdrücken. Mit einem schwachen Energiefluss wird man oft falsch verstanden und kann sich nicht richtig ausdrücken. Dagegen hilft viel reden, singen und seine Kommunikationsfähigkeit zu üben.

## Das Stirnchakra: Das dritte Auge

Es wird auch drittes Auge genannt und ist unsere Wahrnehmung. Es ist indigo-blau und hilft uns, einen klaren Kopf zu haben und Pläne zu schmieden. Menschen mit einem schwachen Energiepunkt haben oft Zukunftsängste, sind unsicher und machen unerreichbare Pläne. Hilfe kann viel reines Wasser und weniger Fluorid schaffen.

## Das Kronenchakra: der Glaube an uns selber

In diesem Chakra dreht sich alles um den Glauben. Die Farbe ist ein Violett und es spiegelt die Spiritualität wider. Selbstsicherheit und starke Begeisterung sind Zeichen eines guten Energieflusses. Unsicherheit und Selbstzweifel treten auf, wenn dieses Chakra gestärkt werden muss.

Meditationen helfen sehr gut, jedoch muss man sich einfach mit sich selber beschäftigen, um Selbstsicherheit zu bekommen.



Jedes Chakra hat seine eigene Farbe.

Sponsored by  
Pour moi  
Ulli Burgschwaiger



LEA OTTINO

Be the energy you want to attract