

Chakras

Die Energiezentren
ganzheitlich aktivieren

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

Inhalt

Vorwort	5
---------	---

Die Karten

Die Chakra-Energiekarten – positive Energien	9
Die Chakra-Transformationskarten – Blockaden lösen	10
Die Erste-Hilfe-Karten – bei akuten Problemen	11
Die Infokarten – Wissenswertes über die Chakras	13

Die Chakras

1. Muladhara-Chakra (Wurzelchakra)	15
2. Svadhisthana-Chakra (Sakralchakra)	18
3. Manipura-Chakra (Nabelchakra)	20
4. Anahata-Chakra (Herzchakra)	22
5. Vishuddha-Chakra (Halschakra)	24
6. Ajna-Chakra (Stirnchakra)	26
7. Sahasrara-Chakra (Kronenchakra)	28

Zahlen und Symbole

Symbole – jenseits der Worte	31
Zahlen als Zeichen und Symbole	34
Affirmationen, Wegweiser, Ziele, Kräfte	35

Chakra-Diagnose

Die Körpermethode – in den Körper hineinspüren	37
Die Intuitionsmethode – intuitiv wählen	40
Auswertung der Methoden	41

Anwendungen

Heilen mit Zahlen und Symbolen	43
Erste-Hilfe-Maßnahmen	50
Yogaprogramm für mehr Harmonie	52

Chakra-Kartenlegen

Das Persönlichkeitsbild	57
Der Lebensbaum	59
Der Lebenskreis	61
Das Beziehungsbild	64

Übungen

Asanas – Yogastellungen	67
Pranayama – Atemübungen	97
Mudras – Handhaltungen	104
Meditative Chakra-Harmonisierung	108

Register	110
Impressum	112

Vorwort

Die Lehre von den Chakras, den Energie- und Bewusstseinszentren des Menschen, ist jahrtausendealt. Wir verdanken sie den Rishis – Heiligen und Sehern im alten Indien. Die Rishis und Yogis beschäftigten sich von jeher intensiv mit den verborgenen Energien im Menschen. Die Weisen der damaligen Zeit verfügten über eine außergewöhnliche Sensitivität. Indem sie ihr Bewusstsein nach innen richteten und sich in tiefe Meditation versetzten, gelang es ihnen, ihren Blick von der Welt der äußeren Erscheinungen zu lösen und ihn auf die verborgenen Kräfte zu richten, die in jedem von uns wirken. Im Laufe der Generationen entwickelte sich so das Wissen über die Chakras.

Verborgene Kräfte aktivieren

Die Chakras sind wichtige Energiezentren im menschlichen Körper. Die diesem Buch beiliegenden Chakra-Karten werden Ihnen dabei helfen, diese Zentren kennenzulernen, sie zu aktivieren und zu harmonisieren. Dies wirkt sich nicht zuletzt auf Ihre Gesundheit aus: Ihr Stoffwechsel wird angeregt, die Entgiftung aktiviert, das Immunsystem gestärkt, und alle Organe und Zellen werden mit heilender Energie versorgt.

Auswirkungen auf allen Ebenen

Da die Chakras nicht nur Energie-, sondern auch Bewusstseinszentren sind, führen Chakra-Übungen zu einer Erweiterung des Bewusstseins. Innere Fehlhaltungen werden korrigiert, seelische Nöte, Ängste, innere Unruhe oder depressive Verstimmungen werden aufgelöst. Gelassenheit und Ruhe gehören zu den ersten Wirkungen, die Übende schon nach relativ kurzer Zeit erleben. Positive Veränderungen im körperlichen Bereich dauern erfahrungsgemäß etwas länger.

Doch nicht nur Körper und Seele, auch der Geist wird durch Chakra-Übungen harmonisiert. So lösen sich mit der Zeit negative Gedankenmuster auf. Da ungünstige Gedanken zu ungünstigen Verhaltensweisen und schädlichen Gewohnheiten führen, sind die Folgen der Chakra-Arbeit oft erstaunlich. Wenn Menschen damit beginnen, ihren Geist auf ihre Bewusstseinszentren zu lenken und sich für lichte Kräfte zu öffnen, führt dies nicht selten dazu, dass sie plötzlich keinen Alkohol mehr trinken, mit dem Rauchen aufhören oder sich liebevoller um ihren Körper kümmern.

Mehr Bewusstheit im Leben

Auf jeder einzelnen Chakra-Ebene können Sie einen Lernprozess auslösen, der zu mehr Intensität und Bewusstheit führt.

Die Arbeit an den sieben Chakras ermöglicht es Ihnen, das Beste aus allen Bereichen Ihres Lebens zu machen:

- Durch die Entfaltung des 1. Chakras lernen Sie, Ja zum Leben zu sagen und Ihre ursprüngliche Lebensenergie aufzuspüren.
- Wenn Sie das 2. Chakra erwecken, lernen Sie, Ja zu Ihren sexuellen Kräften und Ihrer Sinnlichkeit zu sagen und einen guten Kontakt zu Ihrem Körper herzustellen.
- Die Entwicklung des 3. Chakras hilft Ihnen, Ja zu sich selbst zu sagen und Ihre Ich-Kräfte für das Erreichen Ihrer Ziele in der Welt zu stärken.
- Indem Sie das 4. Chakra aktivieren, lernen Sie, Ja zur Liebe zu sagen und Mitgefühl für alle Lebewesen zu entwickeln.
- Durch die Entfaltung des 5. Chakras lernen Sie, Ja zu Ihrem kreativen Potenzial zu sagen und Ihre Kommunikation mit anderen Menschen zu verbessern.
- Die Entwicklung des 6. Chakras ermöglicht es Ihnen, Kontakt zu Ihrer Seele aufzunehmen und Ihre intuitiven Kräfte anzuregen.
- Durch die Entfaltung des 7. Chakras lernen Sie, Kontakt zum Göttlichen aufzunehmen und sich Ihres wahren Ursprungs bewusst zu werden.

In diesem Buch bekommen Sie viele Anregungen, wie Sie die Chakra-Karten anwenden können, darunter auch Asanas

(Yogastellungen), Pranayamas (Atemübungen) und Mudras (Handhaltungen). Die Übungsbeschreibungen sind kurz und einfach gehalten. Sie dienen als Erinnerungshilfe für Geübte und helfen Anfängern, erste Versuche zu machen. Sie ersetzen jedoch kein Yoga-, Atem- oder Mudra-Lehrbuch – und erst recht keinen guten Lehrer.

Wenn Sie bereits viel über Chakras, Yoga und Chakra-Arbeit wissen, können Sie gleich zum Kapitel »Anwendungen« (siehe S. 43ff.) springen und sofort beginnen. Ansonsten werden Ihnen im folgenden Abschnitt erst einmal die Karten und ihre unterschiedlichen Elemente vorgestellt.

Die Karten

Das beiliegende Kartenset beinhaltet 56 Karten, die in vier Gruppen aufgeteilt sind:

- 21 Chakra-Energiekarten
- 21 Chakra-Transformationskarten
- 7 Erste-Hilfe-Karten
- 7 Infokarten

Die Chakra-Energiekarten – positive Energien

Die 21 Chakra-Energiekarten zeigen die positiven Energien der jeweiligen Chakras. Dabei gibt es für jedes der sieben Chakras drei Karten, die den körperlichen, den mentalen – also geistigen – und den seelischen Aspekt des jeweiligen Chakras ansprechen.

Auf der Rückseite der Karten sehen Sie:

- Das Symbol des jeweiligen Chakras
- Den Sanskritnamen des Chakras
- Die ungefähre Lage des Chakras am Körper
- Ein Quadrat, ein Dreieck oder einen Kreis – diese Zeichen stehen für Körper (Quadrat), Geist (Dreieck) und Seele (Kreis).

Auf der Vorderseite der Karte finden Sie unter dem deutschen Namen des jeweiligen Chakras einige wichtige Elemente:

- Seelenkräfte: Diejenigen Energien, die das Chakra bei positiver Entwicklung und unblockiert mit sich bringt
- Stärken: Die positiven Eigenschaften eines Menschen, bei dem das Chakra gut entwickelt ist
- Yoga: Eine Asana (Yogastellung), die die Entwicklung des Chakras besonders fördert
- Wegweiser: Ein Satz, der dabei helfen soll, die positive Entwicklung fortzuführen, und der sich darüber hinaus gut zur Meditation eignet
- Glückszahl: Eine Zahl, die positiv mit dem Chakra verbunden ist und im Zusammenhang mit einem geeigneten Symbol Energien wecken kann

Die Chakra-Transformationskarten – Blockaden lösen

Die 21 Chakra-Transformationskarten zeigen Probleme auf, die bei einer Fehlentwicklung, Schwäche oder Blockade des jeweiligen Chakras auftreten können. Auch hier gibt es wieder für jedes Chakra drei Karten, die den körperlichen, mentalen und seelischen Aspekt des jeweiligen Chakras ansprechen.

Auf der Rückseite der Karten sehen Sie:

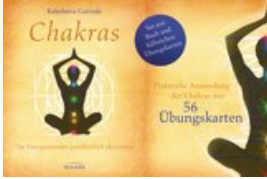
- Das Symbol des jeweiligen Chakras
- Den Sanskritnamen des Chakras
- Die ungefähre Lage des Chakras am Körper
- Ein Quadrat, ein Dreieck oder einen Kreis – diese Zeichen stehen für Körper, Geist und Seele.

Auf der Vorderseite der Karte finden Sie unter dem deutschen Namen des jeweiligen Chakras einige wichtige Elemente:

- Hinweise: »Symptome«, die darauf hinweisen, dass das betreffende Chakra blockiert, schwach oder gestört ist
- Gefahren: Negative Entwicklungen, die auftreten können, wenn das Chakra nicht wieder in Harmonie gebracht wird
- Yoga: Eine Asana (Yogastellung), die die Entwicklung des Chakras besonders fördert
- Affirmation: Ein Satz, der die Energien fokussiert und im Unterbewusstsein Lösungsprozesse in Gang setzt
- Hilfszahl: Eine Zahl, die mit dem Chakra verbunden ist und im Zusammenhang mit einem geeigneten Symbol negative Energien auflösen kann

Die Erste-Hilfe-Karten – bei akuten Problemen

Die sieben Erste-Hilfe-Karten zeigen, was Sie unmittelbar tun können, um die positiven Energien der Chakras kurzfristig



Kalashatra Govinda

Chakras-Set

Die Energiezentren ganzheitlich aktivieren. Buch mit 56 Übungskarten

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 19,6x13,0
ISBN: 978-3-424-15207-4

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Das individuelle Chakra-Programm

Dieses attraktiv gestaltete Set bietet vielseitige Möglichkeiten mit den 56 Chakra-Karten praktisch zu arbeiten: vom Ziehen einer Tageskarte bis hin zu übersichtlichen Programmen zur Stärkung der einzelnen Chakras. Inhaltlich wird neben bewährten Aspekten wie Yoga- und Atemübungen, Mudras, Mantras und Meditationen erstmals auch die Verknüpfung von Chakras mit Zahlen und Symbolen aufbereitet.