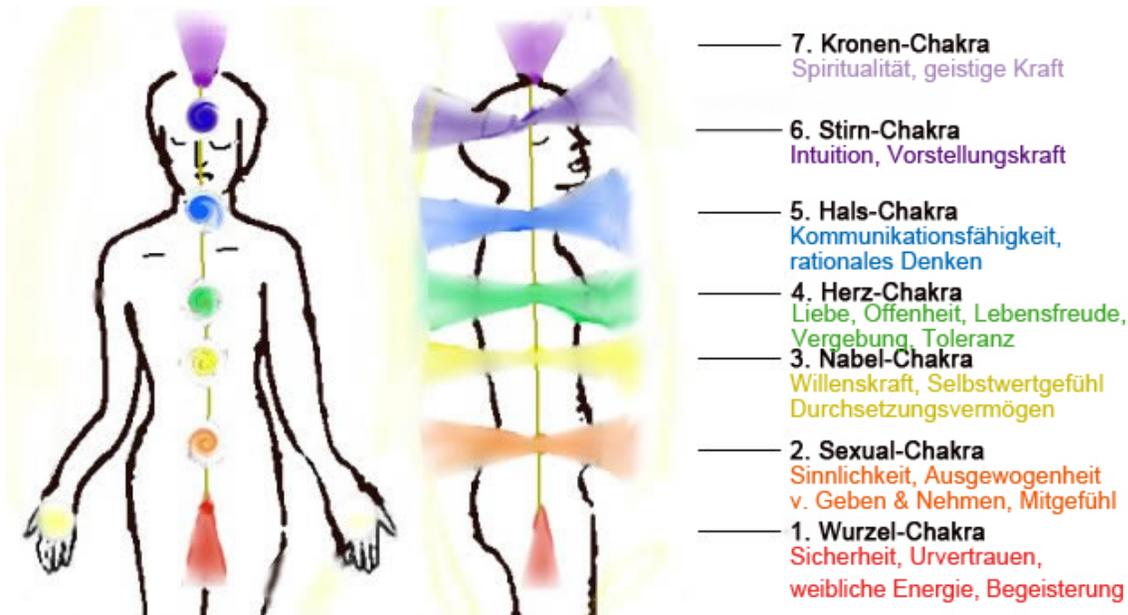




**Chakren sind Energiezentren**, die für unsere Augen unsichtbare Energien aufnehmen, verarbeiten und abgeben. Über den Körper verteilt gibt es neben vielen kleineren Chakren **sieben große Kraftzentren**, die unterschiedliche Funktionen & Wirkungsbereiche haben.

**Unter anderen stehen diese Haupt-Chakren für folgende Wirkungsbereiche:**

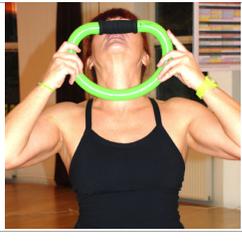


Das Wort **CHAKRA** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet **Rad** oder **Wirbel**. Es sind **Energie-** und **Bewusstseinszentren** im menschlichen Körper, die auch als **Energiewirbel** oder **Kraftzentren** bezeichnet werden. Die **Chakren** durchstrahlen den Körper und **beeinflussen Organfunktionen Kreislauf, Hormontätigkeit**, aber auch **Emotionen** und **Gedanken**.

**Blockierte Energiebahnen** - Ein Mensch befindet sich in absoluter Ausgeglichenheit, wenn alle Chakren geöffnet sind und sich frei drehen können. Wenn es Blockaden in diesen Bahnen gibt, kann die Lebensenergie nicht mehr ungehindert fließen und es können sich Symptome an Organen oder der Psyche bilden.

**Was bedeutet es, Chakren zu "öffnen"?** Öffnen bedeutet zunächst, dass das Bewusstsein in den Chakren konzentriert wird, d.h. dass diese Gebiete aus ihrer Unbewusstheit erwachen und bewusst werden. Auch die energetische Ladung wird durch den Prozess der Öffnung aktiviert und die Energie fängt an zu fließen. Dadurch werden auf der Ebene des Bewusstseins die Eigenschaften der Chakren aktiviert, z.B. "entsteht" bei der Aktivierung des Herzchakras Mitgefühl, Harmonie, Freundlichkeit und Liebe.

Beginne beim Wurzel-Chakra – setze die Smoveys auf und wiege deinen Körper oder bewege die Smoveys leicht hin-und-her. Bring deine Aufmerksamkeit zum jeweiligen Chakra – lass deine Atmung dorthin fließen und stelle dir dazu die dazugehörige Farbe vor. Sage beim Anleiten der Übungen die wichtigsten Funktionen der Chakren und die Farben. Verweile jeweils 1-3 Minuten.

<p><b>1. Wurzel – Chakra</b> (Rot)</p> <p>Unteres Ende der Wirbelsäule am Damm, zw. After &amp; Geschlechtsorgan  <b>Wichtigste Funktionen: Macht, Selbsterhaltung, Versorgung des Körpers mit Lebensenergie, Ausdauer, Ausscheidung, Erd- und Naturverbundenheit, Urvertrauen, Durchhaltevermögen, Durchsetzungsvermögen</b>  Zugeordnete Organe: Mast- und Dickdarm</p>	
<p><b>2. Sakral – Chakra</b> (Orange)</p> <p>Lage: In der Nähe der Geschlechtsorgane an der Wirbelsäule  <b>Wichtigste Funktionen: Kreativität, Fortpflanzung, Erhöhung der Vitalität, Körperbewusstsein, sexuelle Funktionen, Begeisterung, weibliche Energie</b>  Zugeordnete Organe: Dickdarm, Blase, Nieren, Geschlechtsorgane</p>	
<p><b>3. Nabel – Chakra</b> (Goldgelb)</p> <p>Lage: Hinter Solarplexus (zw. zwölften Brust- und ersten Lendenwirbel)  <b>Wichtigste Funktionen: Willenskraft, Entwicklung persönlicher Macht, Emotionalität, Spontaneität, Durchsetzungsvermögen, Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen.</b>  Zugeordnete Organe: Leber, Milz, Magen und Dünndarm</p>	
<p><b>4. Herz – Chakra</b> (Grün)</p> <p>Lage: Wirbelsäule in Höhe des Brustbeins  <b>Wichtigste Funktionen: Liebe, Selbstwertgefühl, Mitgefühl, Gefühlswärme, Herz-, Bronchial- und Lungenfunktion, künstlerische Ausdruckskraft, Toleranz, Vergebung</b>  Zugeordnete Organe: Herz, Lunge - Zugeordnete Drüse: Thymusdrüse</p>	
<p><b>5. Hals - Chakra</b> (Hellblau)</p> <p>Lage: Hinter der Kehle an der Wirbelsäule  <b>Wichtigste Funktionen: höhere Ebenen der Kommunikation und der Kreativität, Kommunikation, Ichbewusstsein, Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Rationales Denken, Individualität</b>  Zugeordnete Organe: Stimmbänder - Zugeordnete Drüse: Schilddrüse</p>	
<p><b>6. Stirn – Chakra</b> (Dunkelblau, Indigoblau)</p> <p>Lage: Hinter der Nasenwurzel, zwischen den Augenbrauen (3. Auge)  <b>Wichtigste Funktionen: Intelligenz, Intuition, Vorstellungskraft, Hellsichtigkeit und Erkenntnis, Selbstbewusstsein, schöpferische Energie</b>  Zugeordnete Organe: Gehirn</p>	
<p><b>7. Kronen – Chakra</b> (weiß, violett, gold)</p> <p>Lage: auf der Scheitelmitte des Kopfes  <b>Wichtigste Funktionen: kosmisches Bewusstsein Verbundenheit mit dem Universum, geistige Kraft, Spiritualität, Religiosität, Wissen, innere Schau</b>  Zugeordnete Organe: Gehirn - Zugeordnete Drüse: Zirbeldrüse</p>	