

Chakra-Heilung: Grossartige Möglichkeiten, die Chakren zu reinigen und zu heilen

Gefunden auf mindvalley.com; übersetzt von Taygeta

Obwohl es Hunderte von Chakren gibt, so sind es doch die sieben Hauptchakren, die typischerweise behandelt werden, wenn es um Heilung geht.

Das unterste dieser Chakren befindet sich im unteren Bereich des Rückenmarks an der Spitze des Steissbeins und die anderen folgen entlang dem Rückenmark hinauf bis zum oberen Teil des Kopfes.



Diese sieben Hauptchakren sind (von unten nach oben):

- **Wurzel-Chakra**
- **Sakral-Chakra**
- **Solarplexus-Chakra**
- **Herz-Chakra**
- **Hals-Chakra**
- **Drittes-Auge-Chakra**
- **Kronenchakra**

Das Ziel aller spirituellen Praktiken ist es, eine Position des Gleichgewichts zwischen Geist und Körper, Erde, Gesundheit, Universalität und Erdung zu erreichen. Nachfolgend findest du einige exzellente Techniken zur Reinigung und Heilung der Chakren.

1) Chakra-Meditation

Es wird empfohlen, die Heilung aus zwei Richtungen anzugehen, wenn es um die

Chakra-Meditation geht:

Konzentration auf die Ebene der Ursache

Wenn die Ursachenebene nicht angesprochen wird, bleiben die Auswirkungen von Gefühlen wie Verzweiflung oder Verärgerung im Körper bestehen, die Emotionen verbleiben im Körper drin. Aus diesem Grund sollte in die Chakra-Meditation eine Art von Meditation miteinbezogen werden, die hilft, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken, auf einen Zustand des reinen Gewahrseins.

Fokussierung auf die Ebenen der Auswirkungen

Die andere Meditationsrichtung beinhaltet Variationen der Chakra-Meditation, bei denen es darum geht, die Gefühle oder Auswirkungen der Isolation und Trennung vom Ganzen – das wir tatsächlich sind – zu verringern. Solche Meditationen findet man unter verschiedenen Namen mit verschiedenen Ausgestaltungen. Zum Beispiel: Das Wohlfühlboot, Meditation des Inneren Sehens, Weisslicht-Meditation

Es gibt geführte Meditationen für jeden Geschmack.

Geführte Meditationen können dann die richtige Wahl für dich sein, wenn du ungeübt in der Chakra-Meditation bist. Setze dir Kopfhörer auf, setze oder lege dich hin und folge der Stimme und den Anweisungen der Führung. Es gibt geführte Meditationen für jeden Geschmack. Beispiel https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=gRhrdm_1afQ [In Englisch]

Auf Youtube findet man auch in Deutsch eine Reihe von verschiedenen geführten Meditationen unter dem Stichwort "Chakra-Heilung" (bitte selbst aussuchen und ausprobieren).



2) Affirmationen

Zu den mächtigen Werkzeugen, die für die Chakraheilung verwendet werden können, gehören Affirmationen.

Affirmationen sind positive Aussagen, die die Funktion haben, einen geschädigten Teil von uns zu stärken und zu heilen. Wenn wir mit Affirmationen arbeiten, können wir uns auf verschiedene Aspekte konzentrieren, einen nach dem anderen. Hier sind einige Beispiele für Affirmationen für

die verschiedenen Chakren:

Das **Wurzel-Chakra** – “Ich bin erfüllt von Demut. Ich genüge so, wie ich bin.”

Das **Sakralchakra** – “Ich bin strahlend, schön und stark und genieße ein gesundes und leidenschaftliches Leben”.

Der **Solarplexus** – “Ich akzeptiere mich selbst völlig. Ich akzeptiere, dass ich Stärken habe und dass ich Schwächen habe.”

Das **Herzchakra** – “Liebe ist die Antwort auf alles im Leben, und ich gebe und empfangen bedingungslos Liebe”.

Das **Hals-Chakra** – “Meine Gedanken sind positiv, und ich drücke mich immer wahrheitsgemäss und klar aus”.

Das **Dritte-Auge-Chakra** (Stirnchakra) – “Ich bin weise, und ich verstehe den wahren Sinn der Lebenssituationen”.

Das **Kronenchakra** – “Ich bin vollständig und eins mit der göttlichen Energie”.



3) Ausgleich durch Massage

Die Massage ist eine weitere gängige Technik, die für die Chakra-Heilung verwendet wird, unten sind die Massagemethoden, die für jede der Chakren verwendet werden:

Das Wurzel-Chakra

Die Massage der **Gesäßmuskeln, Beine und Füße** fördert den Energiefluss, auch bekannt als Prana, in dieser Region.

Das Sakral-Chakra

Die myofasziale Entspannung des Hüftbeugers zusammen mit dem Lösen des Iliopsoas-Muskels (Lenden-Darmbein-Muskel) hilft, Spannungen in der Hüfte zu lösen. Dies hilft, sich für den Energiefluss im sakralen Chakra zu öffnen.

Der Solarplexus

Dieser Bereich wird massiert, indem man Öle auf den Bauchbereich im Uhrzeigersinn um den Bereich des Bauchnabels aufträgt. Dies fördert die Entschlackung und verbessert die Organfunktionen, indem es ein klares Bewusstsein für dieses "persönliche Kraftzentrum"

schaft.

Das **Herzchakra**

Massage des oberen Rückenbereichs und ein sanftes Ziehen an Schultergelenk und Arm sowie myofasziale Muskelmassage zum Lösen die Brustmuskulatur helfen bei der Öffnung dieser speziellen Chakraregion.

Das **Hals-Chakra**

Sanfte Nackentraktion und das Lösen von Faszien Geweben, die die Rückseite und Vorderseite des Halses umgeben, mit anschliessender sanfter Massage des Halses und der Verbindungen an der Kopfbasis.

Das **Dritte-Auge-Chakra**

Die für das Anja Chakra verwendete Massage beinhaltet eine als "Brauenstripping" bekannte Massagetechnik, die die Muskeln im Kieferbereich, Schläfen und Nasennebenhöhlen umfasst.

Das **Kronenchakra**

Eine Kopfhautmassage fördert die Verbindung zum Kronenchakra, anschliessend sanftes "Haarziehen" und Halswirbelzug, um die Adhäsion des Schädelgewebes zu lösen.

4) Farbschwingungen

Wenn wir verschiedenen Arten von Farben ausgesetzt sind, die alle eine unterschiedliche Frequenz haben, wird das unseren körperlichen Zustand, unsere Emotionen und Stimmungen verändern können. Wir sind in der Lage, die Chakren wieder ins Gleichgewicht zu bringen, indem wir in unserem Zuhause unseren Körper verschiedenen Farben aussetzen, und indem wir entsprechende Nahrung zu uns nehmen und Kleidung tragen. Eine andere Möglichkeit, Farben zu absorbieren, ist das Tragen von Farbbrillen, die die von unserem Körper/Energiesystem benötigten Frequenzen absorbieren.

Jedes Chakra hat eine andere Farbe – Mehr darüber kann man in dieser 7 Chakren-Übersicht erfahren.



5) Gesundheit durch Musik

Jedes Chakra reagiert auf verschiedene Chakra-Ton-Heilungsfrequenzen. Einige der populärsten Techniken sind Solfeggio-Frequenzen, d.h. Musikfrequenzen, die zur Erzeugung heilender Klänge verwendet werden [\[siehe zum Beispiel hier\]](#). Eine andere Art von Musik, die häufig verwendet wird, ist die *Isochronic Chakra Suite*, bei der es sich um 'Brainwave-Entrainment'-Techniken handelt, die tibetische Klangschalen in Kombination mit Solfeggio-Frequenzen beinhalten.

6) Professionelle Energieheiler

Professionelle Energieheiler bieten Dienstleistungen an, die das Energieniveau einer Person in ihrem Chakra-System untersuchen und die Ursachen von Blockaden aufdecken. Nach einer gründlichen Untersuchung sind sie in der Lage, geeignete Heilbehandlungen im Hinblick auf die Chakraheilung anzubieten.

7) Chakra-Steine



Es gibt Heilkrystalle, die als Chakra-Steine bekannt sind. Sie enthalten bestimmte Farben und Schwingungen. Da jedes Chakra eine bestimmte Farbe hat, kann diese gleiche Farbe auch mit entsprechenden Heilkrystallen bei der Chakraheilung verwendet werden. Obwohl die Mehrheit der Steine mit der jeweiligen Farbe zur Heilung eines bestimmten Chakras verwendet werden kann, gibt es einige wenige Steine, die zur Heilung mehrerer Chakren verwendet werden können, z.B. klare Quarze.

8) Yoga

Wenn ein Energierad oder ein Chakra verstockt ist, kann es von Vorteil sein, die Energie – das Prana – durch Bewegung freizusetzen. Yogahaltungen gelten als eine ausgezeichnete Technik, um festgefahrene oder stagnierende Energie aus dem Körper zu lösen. Durch Atem und Körperhaltung kann erreicht werden, dass die lebenswichtige und frische Energie in und durch den Körper wieder fließen kann.

9) Ätherische Öle

Ätherische Öle sind auch ein wichtiger Bestandteil der Chakra-Heilung und werden in der Regel in Kombination mit Massagetechniken eingesetzt. Nachfolgend findest du eine Liste der empfohlenen Öle für jedes Chakra:

1. Chakra: Johanniskraut, Angelika, Patschuli und Weihrauch

2. Chakra: Orange, Neroli, Nelke, Wacholder und Rosmarin

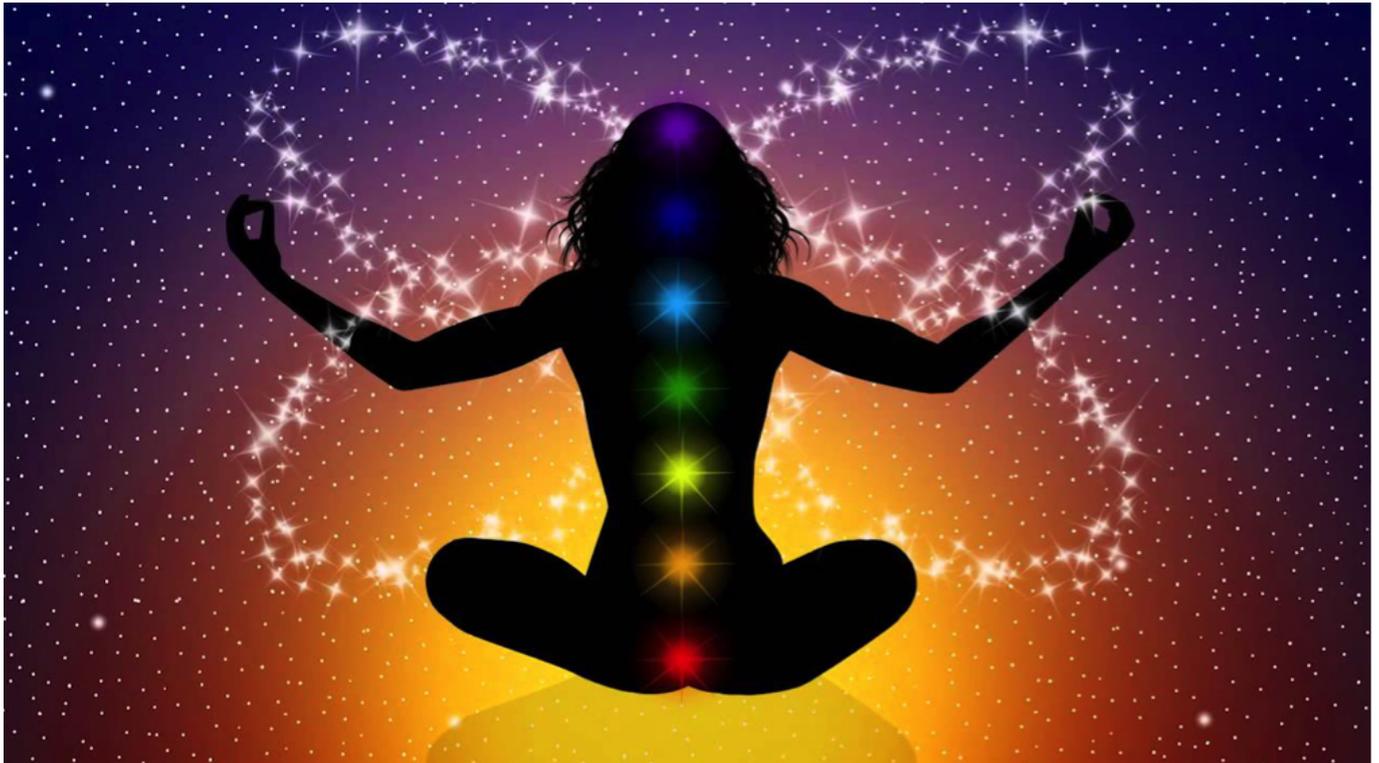
3. Chakra: Zitrone, Rosmarin, Pfefferminze, Schafgarbe und Majoran

4. Chakra: Melisse, Rosenholz, Basilikum und Rose

5. Chakra: Zitronengras, Salbei und blaue Kamille

6. Chakra: Musakteller-Salbei, Elemi, Fichte und Lavendel

7. Chakra: Geranium, Myrrhe, Gotu Kola und Sandelholz



Zusätzliche Methode:

„Eine weitere „Technik“ besteht in der Verwendung geeigneter Kräuter:

10) Heilige Kräuter für die Chakras

Siehe dazu unseren Beitrag

7 HEILIGE KRÄUTER FÜR DIE AKTIVIERUNG UND HARMONISIERUNG DER CHAKRAS

Ergänzender Beitrag

Lese ebenfalls, bei uns, über die Aktivierung und Heilung der Chakras:

CHAKRA DHYANA – AKTIVIERUNG UND HARMONISIERUNG DER SIEBEN CHAKREN