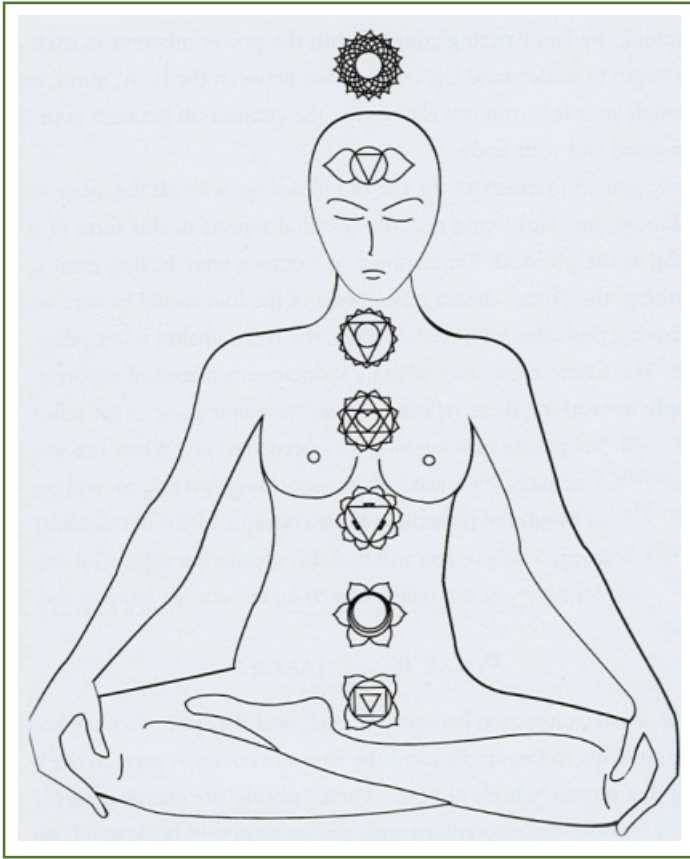


# Chakren

Von Dr. Detlef Eichberg



Könnte es sein, dass uns außer einem Blutkreislauf auch ein Energiekreislauf durchpulst? In östlichen Kulturen weiß man seit Jahrtausenden, dass auf so genannten Meridianen feine Energieströme fließen. In der Elektro-Akkupunktur und Bioresonanz kann dies heutzutage physikalisch gemessen und dargestellt werden. Im Verlauf dieser Energiebahnen wiederum gibt es Zentren, in denen sich Energiepotentiale besonders konzentrieren. Im Yoga kennt man über 100 dieser Chakren. Davon wiederum existieren sieben Haupt-Chakren: Das **Scheitelchakra** liegt -wie der Name bereits ausdrückt- auf einer Linie in der Mitte des Schädels. Ihm wird eine silber-weiße Farbe zugeordnet. Es symbolisiert unsere Verbindung zur Spiritualität und dem göttlichen Selbst. In der Mitte der Stirn befindet sich das **Stirnchakra** oder „Dritte Auge“. Wir stellen es uns als dunkelblaue oder violette Scheibe vor (übrigens kann man sich alle folgenden Chakren als farbige Scheiben vorstellen.). Dem Stirnchakra wird unsere intuitive Weisheit zugeordnet. Das **Halschakra** in der Höhe der Schilddrüse trägt die Farbe hellblau. Hier befindet sich energetisch gesehen unser Kommunikationszentrum. Ein sehr wichtiges Chakra stellt das **Herzchakra** dar, das sich auf der Höhe der Mitte unseres Brustbeines befindet. Es ist das Chakra der Liebe - zu sich selbst und allem, was existiert. Wir können es uns in der Farbe lindgrün vorstellen. Zwischen Brustbein und Bauchnabel befindet sich das **Sonnengeflecht**, der Solar-

plexus. Dieses Zentrum leuchtet in der Farbe dottergelb. Es ist das Chakra des emotionalen Austausches. Hier können wir unsere eigenen Emotionen und die der anderen Menschen spüren. Der **Hara**-Bereich unterhalb des Bauchnabels ist unser Kraft- und Sexualzentrum. Hier befindet sich auch unsere wahre körperliche Mitte. Dieses Chakra trägt die Farbe orange. Wenn wir unseren Atem beim Einatmen hierhin lenken, versorgen wir dieses Kraftwerk mit Energie. Das **Wurzelchakra** schließlich befindet sich in der Region des Steißbeins und ist durch ein kaminrot charakterisiert. Dieses Chakra verbindet uns mit der Erde und sorgt dafür, dass wir geerdet sind und nicht abheben.

## Chakrenausgleich

Um den Energiefluss in unserem Körper zu harmonisieren, können wir den **Chakren-Ausgleich** durchführen. Hierfür legen wir die rechte Hand auf das Herzchakra und spüren gut in dieses lindgrüne Zentrum. Dann stellen wir uns auf einer gedachten Linie eine Verbindung des Herzchakras zum Wurzelchakra vor und legen die linke Hand unter das Steißbein. Im Einatmen stellen wir uns vor, dass vom roten Wurzelchakra auf einer gedachten Linie Energie zum grünen Herzchakra fließt. Im Ausatmen leiten wir Energie vom grünen Herzchakra zum roten Wurzelchakra. Das ganze ein paar mal. Während die rechte Hand im Verlauf des gesamten Chakren-Ausgleichs immer auf dem Herzchakra liegen bleibt, wandert die linke Hand vom Wurzelchakra zum orangenen Hara-Bereich. Wir stellen uns wieder vor, dass im Einatmen vom Hara Energie zum Herzchakra fließt und dann umgekehrt im Ausatmen vom Herz zum Hara. Die Visualisierung der Farben dabei bitte nicht vergessen. Nun wandert die linke Hand zum gelben Solarplexus und es vollzieht sich hier der Energieausgleich in selber Weise wie oben. Während die rechte Hand weiterhin auf dem Herzchakra liegen bleibt, legt sich die linke Hand der Reihe nach auf das Halschakra (hellblau), Stirnchakra (dunkelblau) und das Scheitelchakra (silberweiß), um wie oben den jeweiligen Ausgleich durchzuführen. Der einzige Unterschied: sobald die linke Hand die rechte „überspringt“, fließt im Einatmen die Energie vom Herzchakra von unten nach oben und im Ausatmen zum Beispiel vom Halschakra nach unten zum Herzchakra. Haben alle Chakren auf der Gedachten Linie mit dem Herzchakra Verbindung gehabt, legen wir abschließend beide Hände rechts und links neben das Scheitelchakra auf unser Haupt und stellen uns vor, dass sich vom Scheitelchakra ein silberweißer „Nebel“ ausbreitet und vom Kopf abwärts unseren ganzen Körper wie ein Schutzmantel umhüllt. In dieser silberweißen Aura können wir uns sicher und geborgen fühlen. Abschließend zieht sich die Aura wieder zurück und verschwindet im Scheitelchakra.