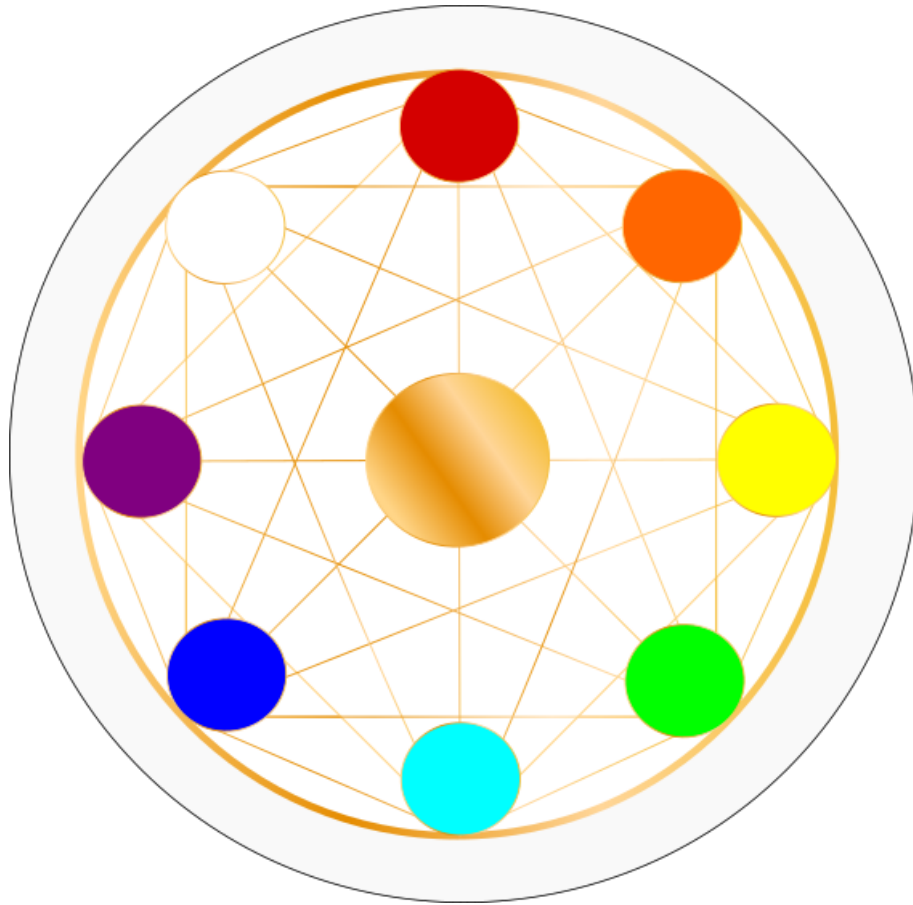


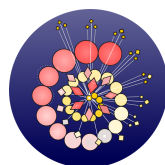
Chakren in Harmonie



Einführung in die Chakra-Harmonisierung

Jiyuma Harmony

WORKBOOK



Herzlich Willkommen

Ich heiÙe dich herzlich willkommen und freue mich sehr, dass du dich für Chakren und ihre Harmonisierung interessierst.

In dieser kostenlosen Einführung gebe ich dir einen Überblick über die sieben Hauptchakren beim Menschen und dem Pferd. Auf meinen Zeichnungen siehst du die Lage der einzelnen Chakren und wir schauen uns ein paar der Themen an, die Chakren zugeordnet werden können.

AuÙerdem bekommst du eine Achtsamkeitsübung, die dir bei der Harmonisierung deiner Chakren helfen wird.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken der Chakren!

Deine Kristina



Was sind Chakren?

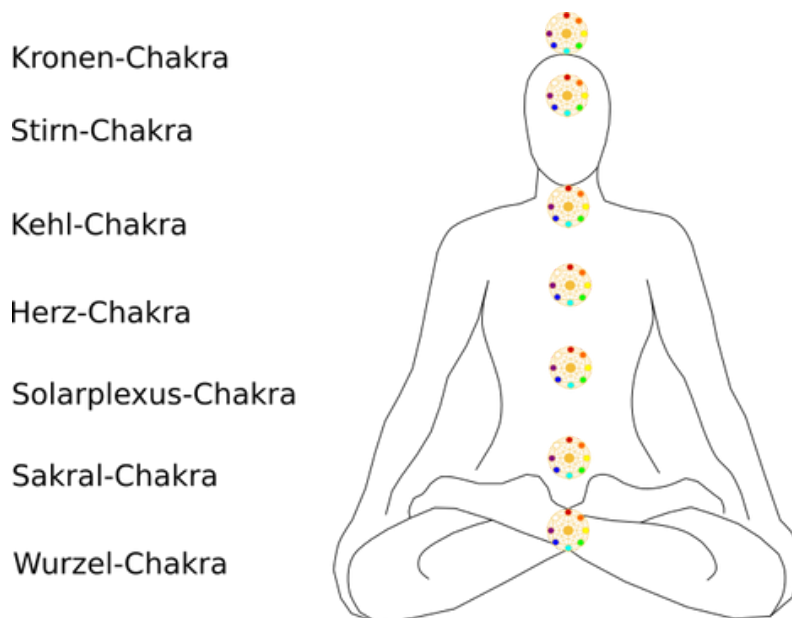
Das Sanskritwort (Alt-Indisch) „Chakra“ bedeutet übersetzt „Rad des Lichts“.

Chakren sind feinstoffliche Energiezentren, die an den Hauptverzweigungen des Nervensystems liegen.

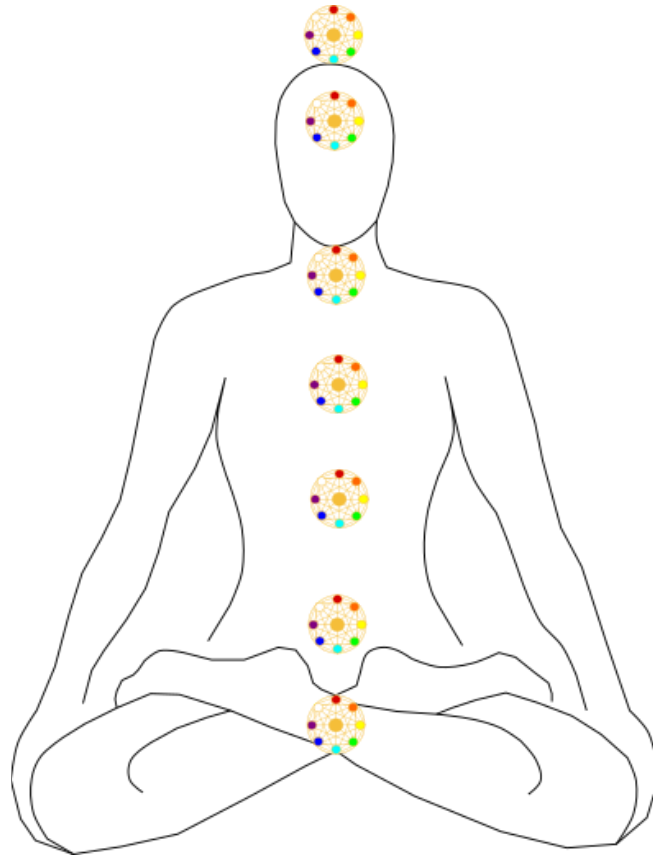
Man kann sich Chakren als Energiewirbel vorstellen. Sie haben die Aufgabe, Energien von Außen aufzunehmen und dem körpereigenen Energiesystem zuzuführen. Sie dienen als Empfangsstationen, Transformatoren und Verteiler der verschiedenartigsten Energieformen. Diese werden umgewandelt, so dass der physische Körper sich weiter entwickeln kann.

Chakren sind Farben zugeordnet und haben einen Einfluss auf spezifische Organe und Strukturen im Körper. Jede Chakra hat zudem sein individuelles Thema.

Die 7 Hauptchakren beim Menschen



Themen der 7 Hauptchakren



Wurzel-Chakra: Standfestigkeit, Lebenskraft

Sakral-Chakra: Sinnlichkeit, ursprüngliche Lebendigkeit

Solarplexus-Chakra: Bauchgefühl, Verantwortung

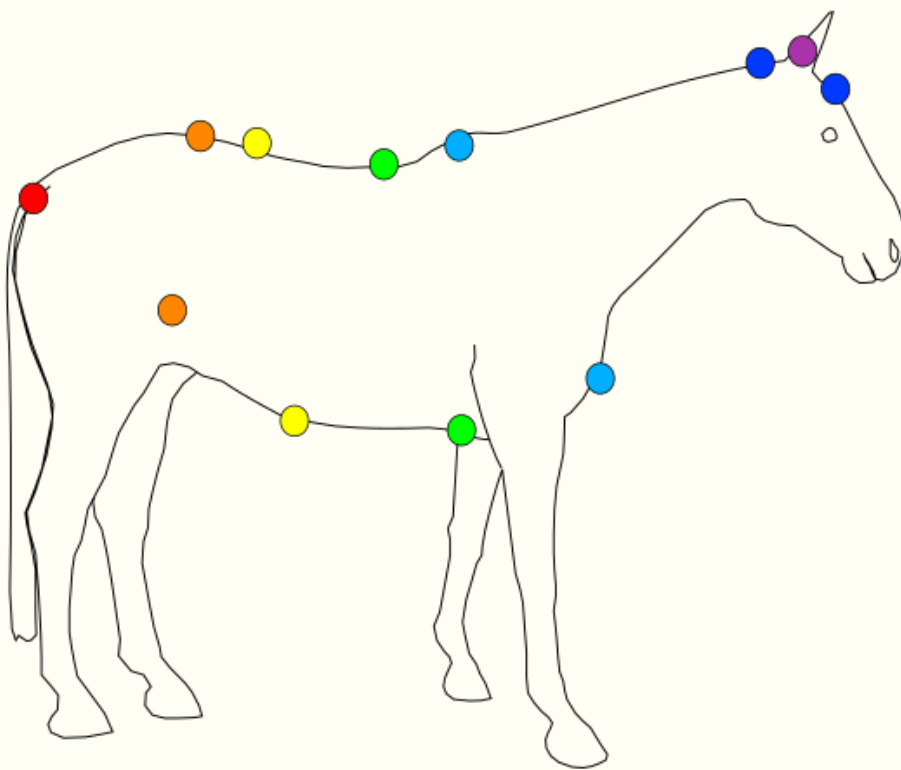
Herz-Chakra: Herzensfreude, Sensitivität

Kehl-Chakra: Selbstverwirklichung, Inspiration

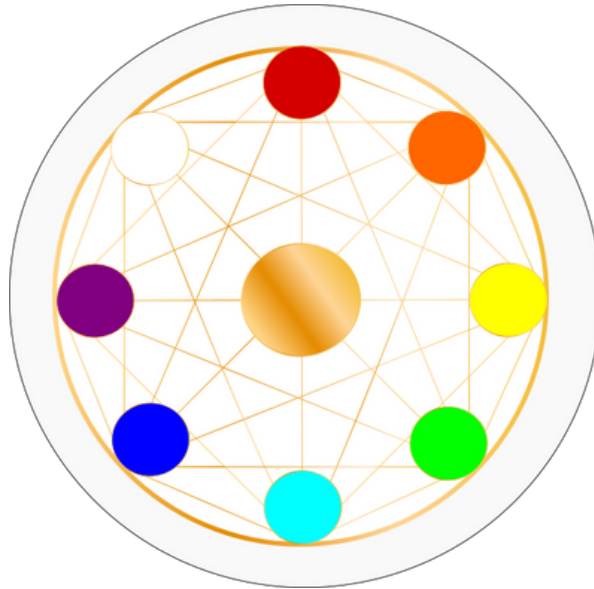
Stirn-Chakra: Phantasie, Präsenz

Kronen-Chakra: Verschmelzung von Geist und Seele

Die 7 Haupt-Chakren beim Pferd



In welchen Bereichen erkennst du dich wieder?



- Fühlst du dich verwurzelt?
- Erkennst du deine weiblichen und männlichen Aspekte?
- Vertraust du deiner Intuition?
- Fühlst du deine Emotionen?
- Wählst du deine Worte bewusst?
- Hast du konkrete Ziele/Träume?
- Weißt und fühlst du, wer DU bist?

Achtsamkeitsübung

Eine Möglichkeit, Chakren zu aktivieren, sind Achtsamkeitsübungen. Hierzu gehört das achtsame auflegen der Hand auf die eigenen Chakren oder die des Tieres. Wenn du dich darauf konzentrierst, dass du das jeweilige Chakra öffnen möchtest, dann wird dies einen positiven Einfluss haben. Man sagt dazu auch: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Du kannst dir das Chakra unter deiner Hand auch bildlich vorstellen, z.B. wie in einer Lichtspirale. Oder du stellst dir, die dem Chakra zugeordnete Farbe vor, wie diese in das Chakra scheint.

Kurze Aktivierungsübung

- Lege deine Hand auf dein Steißbein, während du an dein Wurzel-Chakra denkst.
- Lege deine Hand unter deinen Bauchnabel, während du an dein Sakral-Chakra denkst.
- Lege deine Hand unter deine Brust, während du an dein Solarplexus-Chakra denkst.
- Lege deine Hand auf deine Brust, während du an dein Herz-Chakra denkst.
- Lege deine Hand auf deinen Hals, während du an dein Kehlkopf-Chakra denkst.
- Lege deine Hand oder einzelne Finger auf deine Stirn, etwas oberhalb zwischen deine Augenbrauen, während du an dein Stirn-Chakra denkst.
- Lege deine Hand auf deinen Scheitel, während du an dein Kronen-Chakra denkst.

Wie regelmäßig sollte man Chakren harmonisieren?

Es gibt hierfür keine klare Regel. Du kannst es ein Mal im Jahr machen und gute Ergebnisse damit erzielen. Du kannst auch einzelne oder alle Chakren gemeinsam einmal täglich harmonisieren. Ich sehe eine tägliche Behandlung allerdings eher als eine Art Kur für die Dauer von einem bis höchstens drei Monate.

Ebenso verhält es sich bei deinem Pferd oder anderen Tier. Vielleicht machst du es dir zur Routine, ein Mal die Woche oder ein Mal im Monat alle Chakren zu behandeln. Wenn du farbige (Arm-)Bändchen nutzen möchtest, solltest du diese mindestens eine Woche tragen resp. deinem Tier an geeigneter Stelle einflechten.

Wenn du unsicher bist, ob du und/oder dein Tier Unterstützung über einen längeren Zeitraum brauchen, empfehle ich dir, einen kinesiologicalischen Test zu machen. Diesen kannst du gut selber machen, ich kann es dich gerne lehren. Du kannst den Test aber natürlich auch durch eine Therapeutin wie mich machen lassen. Bei Fragen hierzu stehe ich dir sehr gerne zur Verfügung.

Ansonsten empfehle ich dir, auf dein Gefühl zu hören.
Solange es sich gut anfühlt, bist du, in aller Regel, auf dem richtigen Weg.

Wie regelmäßig möchtest du, in den kommenden Zeit, Chakren behandeln?

Für dich:

Für dein Tier:

Zusammenfassung

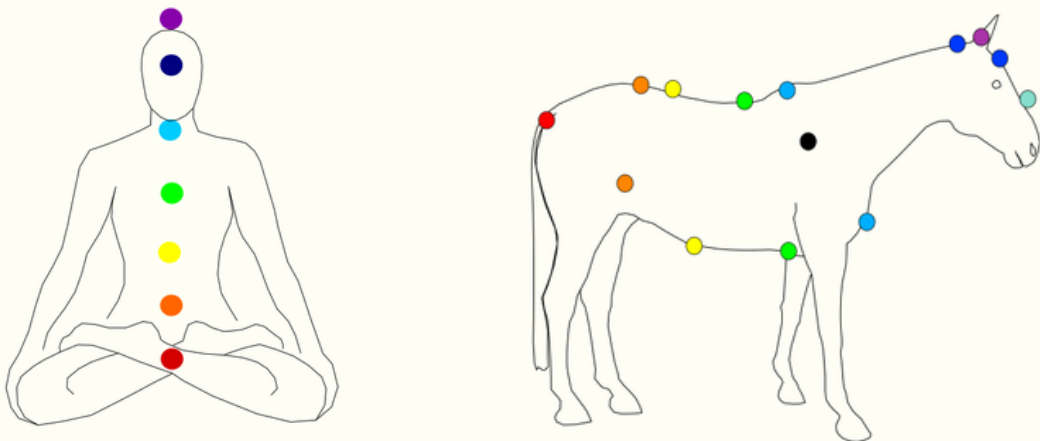
Chakren sind ein wichtiger Bestandteil aller Lebewesen, ob menschliches oder nicht menschliches Wesen. Sind die Chakren aktiv und können Energie aufnehmen und weiterleiten, hat dies einen positiven Einfluss auf die ganzheitliche Gesundheit.

Aktiviere Chakren immer wieder durch Farben, Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder Öle. In meinem Workbook beschreibe ich dir, wie es geht und gebe dir noch weitere Details zu den Chakren.

Oft findet man Chakren, die besonders schnell in ein Ungleichgewicht fallen. Diese dürfen dann auch gerne über einen längeren Zeitraum beobachtet und behandelt werden.

Ich hoffe du konntest wertvolle Hinweise zu den Chakren mitnehmen und sie von nun an auch selber aktivieren. Wenn du weitere Unterstützung brauchst, bin ich gerne für dich da!

In meinem **großen Chakra-Workbook für Mensch und Tier** gehe ich noch mehr auf die Bedeutung der einzelnen Chakren ein und erkläre weitere Möglichkeiten der Harmonisierung. Du findest dieses Workbook in meinem [Shop](#).



Links und Copyright

Jiyuma Harmony: www.jiyuma-harmony.com

Chakra-Workbook für Mensch und Tier: www.jiyuma-harmony.com/chakra-harmony

Heilzeichen-Kartenset mit Heilzeichen für die Chakra-Harmonisierung:
<https://www.jiyuma-harmony.com/kartenset>

Heilsame Tierkommunikation Ausbildung: <https://www.jiyuma-harmony.com/heilsame-tierkommunikation>

HarmonieReise: <https://www.jiyuma-harmony.com/harmonie-reise>

Herzensruhe 1:1 Begleitung: <https://www.jiyuma-harmony.com/herzensruhe-begleitung>

COPYRIGHT

Kristina Gau Hiltbrunner
Landerswil 140b, 3036 Detligen
E-Mail: kristina.jiyumacoaching@gmail.com

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

