

# Inhalt

Vorwort 9

## Teil I: Energie als Grundlage des Lebens

Leben im Fluß 12

Namen der Energie 13 · Gesundheit 14 · Der Mensch ist fleischgewordene Biographie 14 · Energieströme messen 14 · Formen von Energie 15 · Zusammenfassung 16

Die Chakren 17

Verschiedene Chakrenmodelle 19 · Heutige Chakrenarbeit 19 · Aufgabe der Chakren 19 · Lage und Form der Chakren 20 · Inhalt der Chakren 20 · Zustand der Chakren 22 · Wodurch Chakren beeinflusst werden 22 · Warum neue Metaphern? 25 · Zusammenfassung 25

Mit den Chakren arbeiten 26

Was bedeutet Arbeit an den Chakren? 27 · Prinzipien der Chakren-Arbeit 27 · Methoden der Chakren-Arbeit 28 · Welche Haltung ist die richtige? 29 · An welchem Chakra arbeite ich? 30 · Wie Sie erkennen, ob Sie den richtigen Weg beschreiten 31 · Was passiert, wenn man an den Chakren arbeitet? 32 · Vorbereitung auf die Übungen 36 · Zusammenfassung 38

## Teil II: Übungen und Tips zu den sieben Chakren

### Das Rad des fruchtbaren Bodens 40

Individuum 40 · Dualität 41 · Urvertrauen 42 · Materie 42 ·  
Lebenskraft 43 · Kundalini 43 · Erdung 44 · Karma 44 ·  
Organe und Körperteile 45 · Balance 45 · Blockaden 45 ·  
Dysbalance 46 · Symbolik 47

### Übungen zum Wurzelchakra 49

Die Kundalini erwecken 49 · Mit der Erde verschmelzen 50 ·  
Achtsames Gehen 52 · Das Chakra über die Sinne aufladen 53 ·  
Den eigenen Rhythmus finden 54 · Das Wachstumsritual 57 ·  
Natürliches Leben erfahren 58 · Kriechen 60 · Das tanzende  
Chakra 61 · Mit Bäumen sprechen 63 · Fetische basteln 65 ·  
Sich eine Höhle bauen 67 · Innerlich und äußerlich reich 69 ·  
Quickie: Verwurzeln 70 · Quickie: Bei Schock 71

### Das Rad des Gebens und Nehmens 73

Entwicklung 73 · Partnerschaft 74 · Intimität 75 · Körperlich-  
keit 75 · Sexualität 75 · Schöpfung 76 · Rollenverhalten 76 ·  
Macht 77 · Organe und Körperteile 77 · Balance 77 ·  
Blockaden 77 · Dysbalance 78 · Symbolik 79

### Übungen zum Sakralchakra 80

Die Gefiederte Schlange 80 · Die eigene Rolle entdecken 83 ·  
Das Becken entspannen 86 · Der freie Fluß 87 · Das Krisen-  
spiel 89 · Danken 92 · Achtsames Umarmen 93 · Dyaden 95 ·  
Über den Atem kommunizieren 97 · Die körperliche  
Vereinigung 99 · Quickie: Verbindung 102

### Das Rad des inneren Feuers 103

Entwicklung 103 · Gruppe 103 · Brauchen 104 · Selbstwert 105 ·  
Energie 105 · Lernen 106 · Mitte 106 · Organe und Körper-  
teile 106 · Balance 106 · Blockaden 107 · Dysbalance 107 ·  
Symbolik 108

### Übungen zum Nabelchakra 109

Atem der Eroberer 109 · Selbstwert entdecken 112 · Helfen 113 ·  
Sonnenmeditation 115 · Das Bauch-Barometer 116 · Das Innere

Kind 118 · Lachen 120 · Affirmations-Meditation 122 ·  
Angst als Freund 124 · Negative Gefühle 126 · Positive Gefühle  
anregen 127 · Quickie: Die Mitte 129

Das Rad des goldenen Mitgefühls 131  
Entwicklung 131 · Selbstliebe 131 · Liebe 133 ·  
Verantwortung 133 · Fürsorge 133 · Mitgefühl 134 ·  
Grenzen 134 · Organe und Körperteile 134 · Balance 135 ·  
Blockaden 135 · Dysbalance 135 · Symbolik 136

Übungen zum Herzchakra 137  
Das Schutztier 137 · Sich selbst lieben 139 · Reise zum Zentrum  
des Rosenquarz 143 · Der verbindende Atem 148 · Vergebung 151 ·  
Schenken 154 · Sterbehilfe 155 · Das mitfühlende Lächeln 155 ·  
Das Madhayama Sharira Mudra 157 · Quickie: Hand aufs Herz 159

Das Rad der atmenden Wahrheit 161  
Wort 161 · Wahrheit 161 · Stimme 163 · Mißtrauen 163 · Leben  
einhauchen 163 · Handeln 164 · Organe und Körperteile 164 ·  
Balance 164 · Blockaden 164 · Dysbalance 165 · Symbolik 165

Übungen zum Halschakra 167  
Die Nackenmuskeln entspannen 167 · Die Wahrheit über-  
prüfen 170 · Über die Stimme die Seele erreichen 171 · Mantras  
singen 173 · Das Sprechfasten 174 · Den eigenen Mythos  
entdecken 178 · Mit der Kehle malen 179 · Wie man Ziele  
erreicht 181 · Quickie: Weite 183

Das Rad der reinen Erkenntnis 185  
Sinne 185 · Zuhören 185 · Einstellungen 186 · Verhaltens-  
muster 187 · Ein-Sicht 187 · Dualität 187 · Intuition 188 ·  
Organe und Körperteile 188 · Balance 188 · Blockaden 188 ·  
Dysbalance 189 · Symbolik 189

Übungen zum Stirnchakra 191  
Dem Inneren Führer begegnen 191 · Hemi-Sync 194 · Symbole  
zur Selbstverwirklichung 196 · Die Sinne entspannen 199 ·  
Die Sinne schärfen 200 · Überzeugungen wahrnehmen 201 ·  
Einstellungen verändern 203 · Gedankenmuster stärken 204 ·

Positives Denken 207 · Quickie: Augenkissen zu höherem Glücksempfinden 209

Das Rad des ewigen Lebens 212

Entwicklung 212 · Himmelung 213 · Spiritualität 214 ·

Seelenziel 214 · Lebensziel 214 · Wandel 215 · Tod 215 ·

Organe und Körperteile 215 · Balance 215 · Blockaden 216 ·

Dysbalance 216 · Symbolik 216

Übungen zum Kronenchakra 218

Die Kunst, eins zu sein 218 · Brücke zum Himmel 220 ·

Die Seele auf Reisen schicken 222 · Mit dem Geist der Weisheit verschmelzen 223 · Eine Lektion in Demut 225 · Die Energie

lenken 226 · Abschied nehmen 229 · Landkarten zur Mitte

der Seele 232 · Quickie: Licht einströmen lassen 234

Tanz der Balance 236

Hingabe 237 · Intuition 237 · Seele 238 · Konferenz der Kraft-

tiere 241 · Chakren-Reinigung 242 · Chakren-Schließen 243 ·

Chakren über die Fußreflexe stimulieren 244 · Bewegung

und Natur 245

### **Teil III: Der Energie-TÜV**

Vorbemerkungen 248

Test zum 1. Chakra 250

Test zum 2. Chakra 253

Test zum 3. Chakra 255

Test zum 4. Chakra 257

Test zum 5. Chakra 260

Test zum 6. Chakra 262

Test zum 7. Chakra 264

Auswertung 266

Weiterführende Literatur 267

Quellen 270