



Linda Giese

Chakra FOOD

Kochen als Heilung



Aquamarin Verlag



1. Auflage 2020

© Aquamarin Verlag GmbH

Voglherd 1 • D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Bildnachweise:

© [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

© Linda Giese

ISBN 978-3-96861-135-8

Inhalt

Einleitung

Das Konzept der Chakras

- Was sind Chakras?

- Die sieben Haupt-Chakras

- Wurzel-Chakra: Die stabile und verlässliche Basis

- Sakral-Chakra: Sinnlichkeit und Schöpfungskraft

- Solarplexus-Chakra: Das Bauchgefühl und die innere Kraft

- Herz-Chakra: Das Zentrum der Gefühle

- Hals-Chakra: Die Vereinigung von Kommunikation und Zuhören

- Stirn-Chakra: Die intuitive Kraft des „Dritten Auges“

- Kronen-Chakra: Das Höchste Selbst und die spirituelle Erleuchtung

Chakra-Arbeit – Energien in Balance bringen

- Störungen und Blockaden in den Chakras

- Chakras öffnen und aktivieren

- Energie-Werkzeuge für die Chakra-Arbeit

Ernährung für die Chakras

- Chakra-Food ist bunt und frisch

- Natürliche Zutaten für das Wohlbefinden

- Nahrung für das Wurzel-Chakra

- Nahrung für das Sakral-Chakra

- Nahrung für das Solarplexus-Chakra

- Nahrung für das Herz-Chakra

- Nahrung für das Hals-Chakra

- Nahrung für das Stirn-Chakra

- Nahrung für das Kronen-Chakra

Fit und gut gelaunt in den Tag

Lieber ein Brot?

Pausensnacks für Zwischendurch

Salat schmeckt immer

Suppen: schnell, lecker und gesund

Leckerer aus der Pfanne

Pasta – Nudeln mal anders

Delikates für alle Fälle: Wraps

Brotaufstriche einfach selber machen

Smoothies: Vielseitige Powerdrinks mixen

Süßes zum Schlemmen

Lebensmittel für die einzelnen Chakras

Chakra-Kräuterecke

Kunterbunt: Farbenfrohe Nahrung für die Chakras

Beziehung von Speisen und Chakra

Energiearbeit zur Auflösung von Stress

Woher kommt der Stress?
Gedankenkraft: Entspannen und stärken für das Wohlbefinden
Wie funktioniert die Energiearbeit über Gedankenkraft?
Positive Gedanken erschaffen
Einfache Übung für positive Gedanken von Linda
Atmung für die Energiearbeit: Frei und gelöst zur Entspannung
Welche Rolle spielt die Atmung?
Atemübungen für das Wohlbefinden
Einfache Atemübungen
Atmen genießen und Energie empfangen
Entspannung finden durch die Bauchatmung
Meditation für die Chakras
Das Leben bejahen und im Moment sein durch Meditation
Wie kann Meditation helfen?
Grundlagen der Meditation
Visualisierung: Achtsame Arbeit mit den Chakras
Starte deine Chakra-Meditation

Literaturverzeichnis



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch möchte ich Erkenntnisse und Erfahrungen mit dir teilen, die eine positive Konstante in meinem Leben geworden sind. Gerne möchte ich dich dabei unterstützen, dein Wohlbefinden durch den achtsamen Umgang mit den Energiezentren deines Körpers zu verbessern.

Die Arbeit mit den Chakras habe ich durch einen Heiler kennengelernt. Er schenkte mir Chakra-Scheiben, die ich zur Harmonisierung auf die Chakra-Punkte meines Körpers legen sollte. Natürlich habe ich die Scheiben sofort ausprobiert. Die Wirkung dieser Energie-Werkzeuge war für mich tief beeindruckend, und ich entschied, mich tiefer mit dem Konzept der Chakras auseinanderzusetzen. Inzwischen ist ein bewusster Umgang mit den Energiezentren ein zentraler Teil meiner Arbeit in der Lebensberatung und nimmt auch eine wichtige Stellung in meinem Privatleben ein. Ich achte auf mein Wohlbefinden und nehme mir Zeit für die Energiearbeit mit den Chakras. Gerne lege ich meine Chakra-Scheiben auf oder nutze andere Energie-Werkzeuge. Wann immer ich Zeit finde, meditiere ich und visualisiere dabei meine einzelnen Chakras, um mir eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Der achtsame Umgang mit den Chakras und ihre bewusste Pflege tragen ebenso zu unserem Lebensgefühl bei wie die Beschaffenheit unserer Gedanken. Durch die Aktivierung und Öffnung der Energiezentren unseres Körpers erlangen wir einen freien Fluss der Lebensenergie. So können wir Bewusstwerdung und Erweiterung erreichen, die zu einem tiefen Frieden in uns führen können.

Mit diesem Buch erhält mein Wissen über die Arbeit mit den Chakras und der liebevolle Umgang mit sich selbst einen Rahmen. Ich möchte dir zeigen, wie wichtig und hilfreich die achtsame Kommunikation mit den Chakras für ein erfülltes Leben und für dein Wohlbefinden ist. Zugleich biete ich dir verständliche Erklärungen, einfache Übungen und wertvolle Rezepte an, die du ausprobieren kannst.

Ich wünsche dir eine entspannte und schöne Zeit!

Deine Linda Giese





Chakras



Das Konzept der Chakras

Die Idee von den Chakras und dem mit ihnen verbundenen Energiesystem beruht auf jahrtausendealten Überlieferungen. In ganzheitlichen Heilungskonzepten wie der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ist die Chakra-Lehre ebenso zu finden wie im Yoga. Mit Hilfe der Chakra-Lehre können Körper, Geist und Seele zusammengeführt und gemeinsam achtsam behandelt werden.

Was sind Chakras?

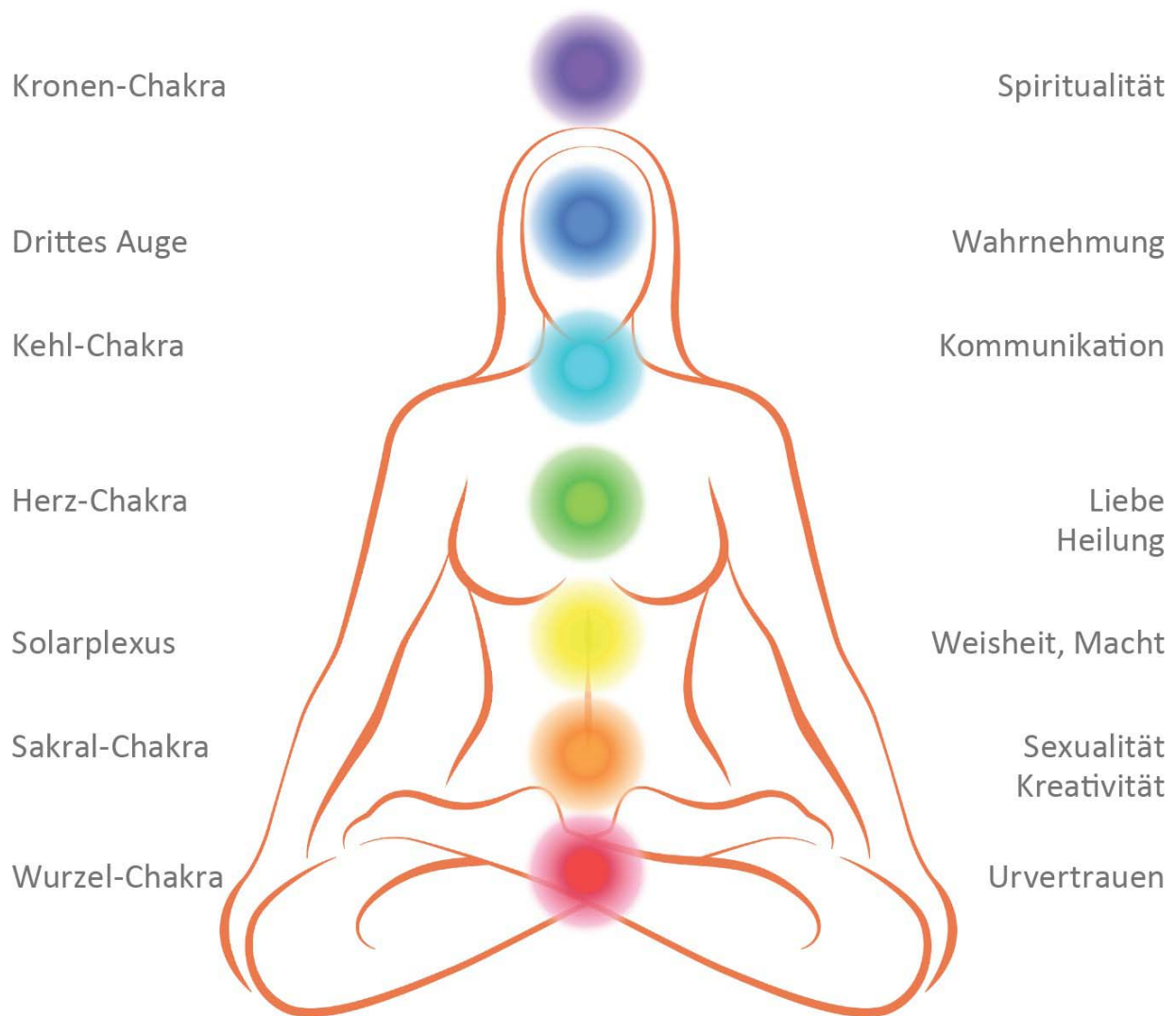
Das Wort *Chakra* stammt aus dem Sanskrit und wird als „Rad“ übersetzt. Die Chakras werden als trichterförmige Energiewirbel verstanden, die Lebensenergie aufnehmen und leiten. Ihre verbindende Wirkung reicht sowohl über den menschlichen Körper in das umgebende Energiefeld wie auch in den Körper hinein. Die kosmische Lebensenergie, das sogenannte *Prana*, fließt durch Kanäle im Körper, die *Nadis*, und findet sich in allen Lebewesen (Iyengar, 2008, S. 57). Sie sind im Westen auch aus dem Bereich der Akupunktur unter dem Namen *Meridiane* bekannt. Die Chakras selbst sind als Schalt- und Verteilungspunkte dieser Lebensenergie zu verstehen. Sie soll möglichst gleichmäßig, ungehindert und ohne Unterbrechungen fließen können (Brenner, 2004, S. 89 und 106). Die Energiezentren befinden sich im physischen und feinstofflichen Körper um eine Person. Im physischen Körper sind die Chakras an Stellen positioniert, an denen sich Nervenzentren befinden, und haben eine Verbindung zu verschiedenen Körperdrüsen (Chi, 2014). Durch die Anbindung der Chakras an das

einflussreiche vegetative Nervensystem können sie Energien weit im Körper verteilen und so aktivierend oder beruhigend auf verschiedene Organe und Drüsen und die damit einhergehenden Funktionen wirken. In traditionellen Lehren, wie dem Yoga, wird zudem davon ausgegangen, dass die durch die Chakras geleitete Lebensenergie geistige und intellektuelle Funktionen sowie die Emotionen beeinflusst.

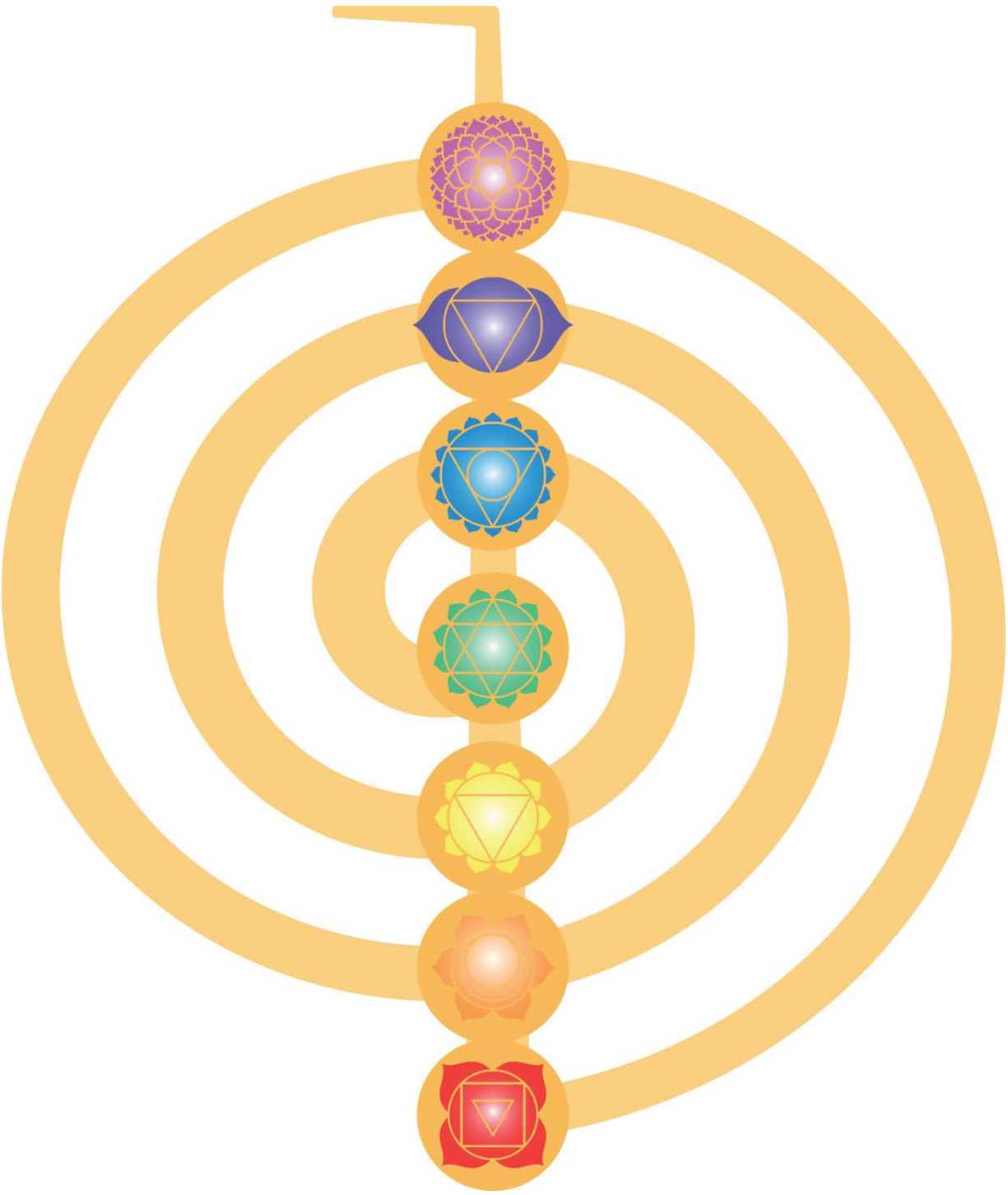


Die sieben Haupt-Chakras

Im und um den menschlichen Körper gibt es eine Vielzahl von Chakras, doch sieben im Körper liegende von ihnen werden als Haupt-Chakras bezeichnet. Auf sie zielt die Energiearbeit hauptsächlich ab (Chi, 2014).



Die sieben Haupt-Chakras: Position und Bedeutung





Wurzel-Chakra: Die stabile und verlässliche Basis

Das erste der sieben Chakras ist das Wurzel-Chakra, im Sanskrit *Muladhara* genannt. Es wird als Verbindung zur Erde gesehen und steht für Stabilität. Unabhängig von Veränderungen und Schwierigkeiten im Leben sorgt das Wurzel-Chakra für die Balance. Durch die Stabilität, die das Wurzel-Chakra repräsentiert, steht es in Verbindung mit dem Gefühl der Sicherheit und des Schutzes (Beginner Books, 2015). Das Wurzel-Chakra lehrt, geerdet zu sein und stellt die Grundkraft bereit (Brenner, 2004, S. 107).

Wo ist das Wurzel-Chakra?

Das Wurzel-Chakra wird auch als Basis-Chakra bezeichnet und findet sich am Ende der unteren Wirbelsäule. Es ist auf dem Damm zwischen dem After und den Genitalien positioniert.

Das Wurzel-Chakra und der Körper

Im physischen Körper wird das Wurzel-Chakra mit der Nebenniere in Verbindung gebracht, die wiederum für die Produktion des Hormones Adrenalin zuständig ist. Neben der Prostata, den Hoden und den männlichen Reproduktionsvorgängen wird das Wurzel-Chakra zudem mit dem Zentralnervensystem und dem Lymphsystem verbunden. Probleme des Wurzel-Chakras zeigen sich körperlich unter anderem durch das Ischias-Syndrom, Darmträgheit und Symptome im Urinaltrakt, der Prostata oder den Eierstöcken.

Das Wurzel-Chakra und die Seele

Im Wurzel-Chakra ist der Lebenswille lokalisiert. So repräsentiert das sogenannte Basis-Chakra Geborgenheit, Mut und Lebenskraft. Im Alltag sorgen innere Stabilität und Sicherheit durch ein geöffnetes und aktives Wurzel-Chakra für mehr Gelassenheit. Unvorhergesehenes kann nicht mehr so schnell aus der Bahn werfen, denn das Grundgefühl zum Leben und zur Sicherheit in diesem ist positiv.

Symbole des Wurzel-Chakras

Das stabilisierende Wurzel-Chakra wird dem Element Erde zugeordnet, denn es erdet eine Person, so wie die Wurzeln eines Baumes. Die ursprüngliche Kraft sorgt dafür, dass die Grundbedürfnisse, zum Beispiel nach einem Heim, befriedigt werden können (Chi, 2014). In der Natur findet das Wurzel-

Chakra seine Entsprechung in der Erde und dem Abendrot sowie in dem Duft von Zedern (Brenner, 2004, S. 109). Patchouli, Ylang Ylang, Lavendel, Ingwerwurzel, Myrrhe und Vetiver können diesem Energiewirbel ebenfalls zugeordnet werden. Im Allgemeinen eignen sich in der Aromatherapie für das Wurzel-Chakra süße, erdige und erdende Gerüche. Ergänzende Edelsteine für die Energiearbeit mit diesem Chakra sind beispielsweise der Rote Jaspis, Rubin oder Roter Granat.



Wie zeigen sich Blockaden des Wurzel-Chakras?

Blockaden und Störungen des Wurzel-Chakras zeigen sich vielfach über den Verlust der Stabilität. Dieser kann seinen Ausdruck in verschiedenen Symptomen finden, wie beispielsweise vermehrter Ängstlichkeit, Nervosität, Ruhelosigkeit, Unsicherheit und ständigem Sorgen. In Ängsten findet sich häufig die Ursache für Probleme im Bereich des Wurzel-Chakras. Die Anlage für diese Ängste kann mitunter bereits in der frühen Kindheit, in den ersten drei bis fünf Lebensjahren, zu finden sein. Nicht selten spiegeln sich in einem unterentwickelten oder gestörten Wurzel-Chakra Problematiken in der frühen Mutter-Kind-Beziehung wider. Im späteren Leben können sich große finanzielle Schwierigkeiten, aber auch Probleme in den Bereichen Karriere und Macht, auf das Wurzel-Chakra auswirken. Gewalterfahrungen im Laufe des Lebens können ebenfalls zu Blockaden des ersten Energiezentrums führen. Weitere Anzeichen für ein blockiertes Wurzel-Chakra können zudem eine schwache körperliche Konstitution, chronische Erkrankungen und Arroganz sein sowie das übersteigerte Gefühl, anderen überlegen zu sein.

Im Alltag etwas für das Wurzel-Chakra tun

Ruhige Stunden und Aufenthalte in der Natur unterstützen das Wurzel-Chakra bei der Regeneration. Erdende Nahrung kann diesen Vorgang ebenfalls begleiten. Ergänzend kann eine Chakra-Meditation gezielt die Aufmerksamkeit auf das Energiezentrum lenken und eine Arbeit mit diesem ermöglichen. Um eine langfristige und dauerhafte Auflösung der Störungen und Blockaden zu erreichen, kann die aktive Arbeit mit den erlittenen Traumata helfen.



Sakral-Chakra: Sinnlichkeit und Schöpfungskraft

Das zweite Chakra ist das Sakral-Chakra, das mit der Schöpfung und zwischenmenschlichen Beziehungen in Zusammenhang gebracht wird. Diese reichen von der Familie und Freunden über den Arbeitsbereich bis hin zum Umgang mit fremden Personen. Durch seine Nähe zu den Sexualorganen wird das Sakral-Chakra auch mit der Sexualität und der Schöpfungskraft in Verbindung gebracht. Es gilt als der Platz des eigenen Selbst, der Rückzugsort für das eigene Ego. In diesem Energiezentrum vereinen sich Körper, Geist und Seele in Harmonie.

Wo ist das Sakral-Chakra?

Das Sakral-Chakra trägt im Sanskrit den Namen *Svadhishthana* und findet sich im Hüftbereich beim Kreuzbein, in der Anatomie auch als *Sacrum* bezeichnet (Beginner Books, 2015).

Das Sakral-Chakra und der Körper

Mit dem Sakral-Chakra in Verbindung steht unter anderem die Nebenniere. Obwohl das Sakral-Chakra als Sinnbild der Sexualität gilt, hängt es nicht unmittelbar mit den Sexualorganen zusammen. Das Sakral-Chakra repräsentiert vielmehr die schöpferische und erschaffende Energie der Sexualität.

Das Sakral-Chakra und die Seele

Personen mit einem geöffneten und aktiven Sakral-Chakra genießen sinnliche Erfahrungen und strahlen vor Lebensfreude. Sie drücken sich auf kreative Weise aus und führen positive zwischenmenschliche Beziehungen.

Symbole des Sakral-Chakras

Dem Sakral-Chakra wird das Element Wasser und der Duft von Sandelholz zugeteilt (Brenner, 2004, S. 109). Auch der erfrischende Duft von reifen Orangen oder Mandarinen eignet sich für die Aromatherapie des Sakral-Chakras. Für die Energiearbeit mit dem Chakra können zudem verschiedene orangefarbene Edelsteine wie der Rote Granat oder der Karneol zum Einsatz kommen.

Wie zeigen sich Blockaden des Sakral-Chakras?

Unstimmigkeiten im Sakral-Chakra können sich durch extreme Gefühle zeigen, von der Gefühlskälte bis zur übertriebenen Emotionalität oder von der Frigidität zum übersteigerten sexuellen Verlangen. Wenn es Kindern zwischen dem dritten bis achten Lebensjahr nicht möglich ist, sich kreativ auszudrücken oder Erfahrungen mit allen Sinnen zu machen, zum Beispiel durch Verurteilungen oder Verbote, kann sich dies negativ auf das Sakral-Chakra auswirken. Mangelnde Geborgenheit und fehlende Bestätigung können die Grundlagen für spätere Blockaden und Störungen des Sakral-Chakras legen. Die Folge dieser Blockaden können im weiteren Leben Hemmungen sowie Schuld- und Schamgefühle sein. Oftmals gehen sie mit dem Gefühl emotional ausgetrocknet zu sein einher. In vielen Fällen klagen Personen mit einem blockierten Sakral-Chakra über mangelnde Libido und weitere Probleme im Bereich der Sexualität. In zwischenmenschlichen Beziehungen fällt es diesen Personen schwer, ihre Liebe zu zeigen, sich zu öffnen und sie selbst zu sein. Die Lebensfreude und die Fähigkeit, sich selbst kreativ auszudrücken, fehlt ihnen ebenfalls.

Im Alltag etwas für das Sakral-Chakra tun

Das Sakral-Chakra kann durch eine Ernährung mit reinigenden Früchten im Alltag unterstützt werden. Da das Element des Sakral-Chakras das Wasser ist, können Spaziergänge am Wasser oder Baden ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Energiezentrum nehmen.



Solarplexus-Chakra: Das Bauchgefühl und die innere Kraft

Das Solarplexus-Chakra wird im Sanskrit *Manipura* genannt und steht für die innere Kraft. Es bildet das bekannte „Bauchgefühl“. Im körperlichen Bereich wird dem dritten Chakra das Verdauungssystem zugeordnet. Die Verbindung dieses Bereiches mit der emotionalen Energie ist leicht zu beobachten: Ein Betrug kann sich anfühlen, wie ein „Schlag in die Magengrube“, und gute Laune kann zu „Bauchschmerzen vor Lachen“ führen. Ins Solarplexus-Chakra fließen die Energien von außen ein, werden gebündelt und dann über die Kanäle im Körper verteilt. Es steht für die Zentrierung und die Individualität (Brenner,