

Margarita Alcantara



Chakra Heilung

FÜR EINSTEIGER

Wie Sie Ihre 7 Chakren in Balance
bringen, um körperliche, mentale und
emotionale Blockaden zu lösen

Margarita Alcantara

Chakra Heilung

FÜR EINSTEIGER



Margarita Alcantara

Chakra Heilung FÜR EINSTEIGER

Wie Sie Ihre 7 Chakren in Balance
bringen, um körperliche, mentale und
emotionale Blockaden zu lösen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

3. Auflage 2023

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Althea Press, einem Imprint von Callisto Media, Inc. Unter dem Titel *Chakra Healing*. © 2017 by Althea Press, Berkeley, California. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Annett Stütze

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Ryabchik

Illustration © Tom Bingham, S. 150–157

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0362-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-747-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-748-9



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Dieses Buch widme ich meiner Großmutter
Lola Anunciacion Pineda Perlas,
die immer an mich geglaubt hat.*

INHALT



Einführung 10

I DAS KRAFTVOLLE CHAKRASYSTEM 12

- 1** Überblick über die Chakren 14
- 2** Mit den Chakren arbeiten 38

II WIE SIE IHRE CHAKREN HEILEN 56

- 3** Häufige Leiden 58
- 4** Heilmittel und -behandlungen 88

Anhang A: Yogaübungen 150

Anhang B: Heilsteine 162

Buchtipps 179

Quellenangaben 180

Register 181

Danksagung 188

Über die Autorin 189

Bildnachweis 191

EIN KURZER AUSBLICK



Chakra-Heilung ist eine machtvolle Kunst, die Ihr Leben in jeder Hinsicht verbessern kann. Ich finde es wunderbar, dass ich meine Liebe zu den Chakren mit Ihnen teilen und Ihnen Wege zur Selbstheilung von innen aufzeigen kann.

In Teil I werde ich Ihnen erklären, was Chakren sind, um Ihnen den Umgang mit Ihren Energiezentren zu erleichtern. Wenn diese Dinge noch völlig neu für Sie sind, sollten Sie auf jeden Fall mit diesem Abschnitt beginnen, denn er verschafft Ihnen einen ersten Überblick.

Sind Sie hingegen bereit, sich sofort mit den einzelnen Chakren auseinanderzusetzen, dann können Sie gleich zu Seite 24 weitergehen. Die verschiedenen Möglichkeiten, mit Chakren zu arbeiten – Meditation, Yoga oder Kristallheilung –, stelle ich Ihnen in Kapitel 2 vor, das auf Seite 38 beginnt.

Die Energie der Chakren begleitet uns durchs Leben, ob Sie nun damit schon vertraut sind oder nicht. Daher geht es in Teil II darum, wie Sie körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Disharmonien ausbalancieren können. Dort lernen Sie auch, wie Sie die Kräfte der einzelnen Chakren harmonisieren können.

Um herauszufinden, welches Chakra bei Ihnen blockiert ist, blättern Sie vor zu Seite 56. Dort werden Symptome beschrieben, die mit Dysfunktionen der einzelnen Chakren zusammenhängen.

Sobald Sie wissen, welches Ihrer Chakren Ihre heilende Hand braucht, können Sie sich mit den Techniken beschäftigen, die für jedes Chakra sinnvoll sind. Die Anleitungen dazu finden Sie ab Seite 56. Ich hoffe, die Lektionen dieses Buches führen Sie zu dem Leben, nach dem Sie sich zutiefst sehnen. Also: alles Gute beim Lesen und alles Gute beim Heilwerden!

EINFÜHRUNG



Als Frau B., meine neue Patientin, meine Praxis betrat, spürte ich sofort, wie unzufrieden sie mit ihrem Leben war. Denn immer wenn ein neuer Patient durch meine Tür tritt, »horche« ich auf das, was seine Chakren mir zu sagen haben.

Frau B. hatte eine Akupunkturbehandlung gegen Stress und Schmerzen am Knöchel gebucht. Ich bin ausgebildete Akupunkteurin und praktiziere Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Also fühlte ich zuerst ihren Puls und begutachtete ihre Zunge, um mir ein Bild vom Gesundheitszustand ihrer Organe zu verschaffen. Aber wie das bei den meisten Patienten der Fall ist, saß das eigentliche Problem von Frau B. tiefer. Ich wusste, dass da noch mehr war außer Stress und einem schmerzenden Knöchel, obwohl sie das nicht ansprechen wollte. Vielleicht war ihr diese Tatsache ja selbst nicht bewusst.

Ich bin Empathin. Diesen Begriff haben Sie vermutlich schon mal gehört. Er hat offensichtlich mit »Empathie« zu tun, mit »Einfühlungsvermögen«. Ein Empath aber besitzt mehr als nur Einfühlungsvermögen. Er spürt intuitiv, was andere Menschen empfinden, und zwar so, als wären diese Empfindungen seine eigenen. Wie vielen Empathen war auch mir zu Anfang nicht bewusst, dass ich diese Gabe besaß. Andere Menschen nannten mich immer wieder »überempfindlich« oder machten mir Vorhaltungen, ich solle mich doch zusammenreißen. Und da ich als Jugendliche unbedingt dazugehören wollte, verdrängte ich diese Fähigkeit weitgehend. Denn so sensibel zu sein verursachte mir nichts als Probleme! Wenn wir uns aber von dem abkoppeln, was wir im tiefsten Inneren sind, fängt unser Körper an, mit uns zu sprechen – durch körperliche, emotionale, mentale und/oder spirituelle Signale. Bis wir endlich auf ihn hören und wieder ein Gleichgewicht herstellen.

Als Frau B. und ich über ihre Gesundheit und ihre Symptome sprachen, spürte ich, dass sie eine tief sitzende Angst mit sich herumtrug.

Ich war also nicht sonderlich verwundert, als sie mir erzählte, wie sehr sie sich in ihrem verhassten Beruf kreativ erstickt fühlte. Eigentlich wäre sie gerne Yogalehrerin geworden und wünschte sich, über ganzheitliche Gesundheit zu schreiben. Gleichzeitig hatte sie Angst, sich auf eine so unsichere Sache einzulassen. Sie vertraute ihrer inneren Weisheit nicht und identifizierte sich stattdessen mit vergangenem Leid – einem Leid, das sie von ihren Zielen abbrachte.

Durch Akupunktur, Reiki, Heilsteinarbeit und viel, viel Zuwendung blühte Frau B. schließlich auf. Sie brachte ihre Gefühle, die sie sich nicht zu spüren erlaubt hatte (und die ihr den Zugang zur Lebensfreude verstellten), ins Gleichgewicht. Endlich wagte sie es, sich schöpferisch auszudrücken. Sie kündigte den ungeliebten Beruf, schloss die Yogalehrerausbildung ab und fing an, für eine Wellness-Webseite regelmäßig Artikel zu verfassen. Mit Abschluss der Behandlung löste sich auch der Schmerz im Knöchel auf. Von nun an kam sie nur noch gelegentlich vorbei, sozusagen zur »Instandhaltung«.

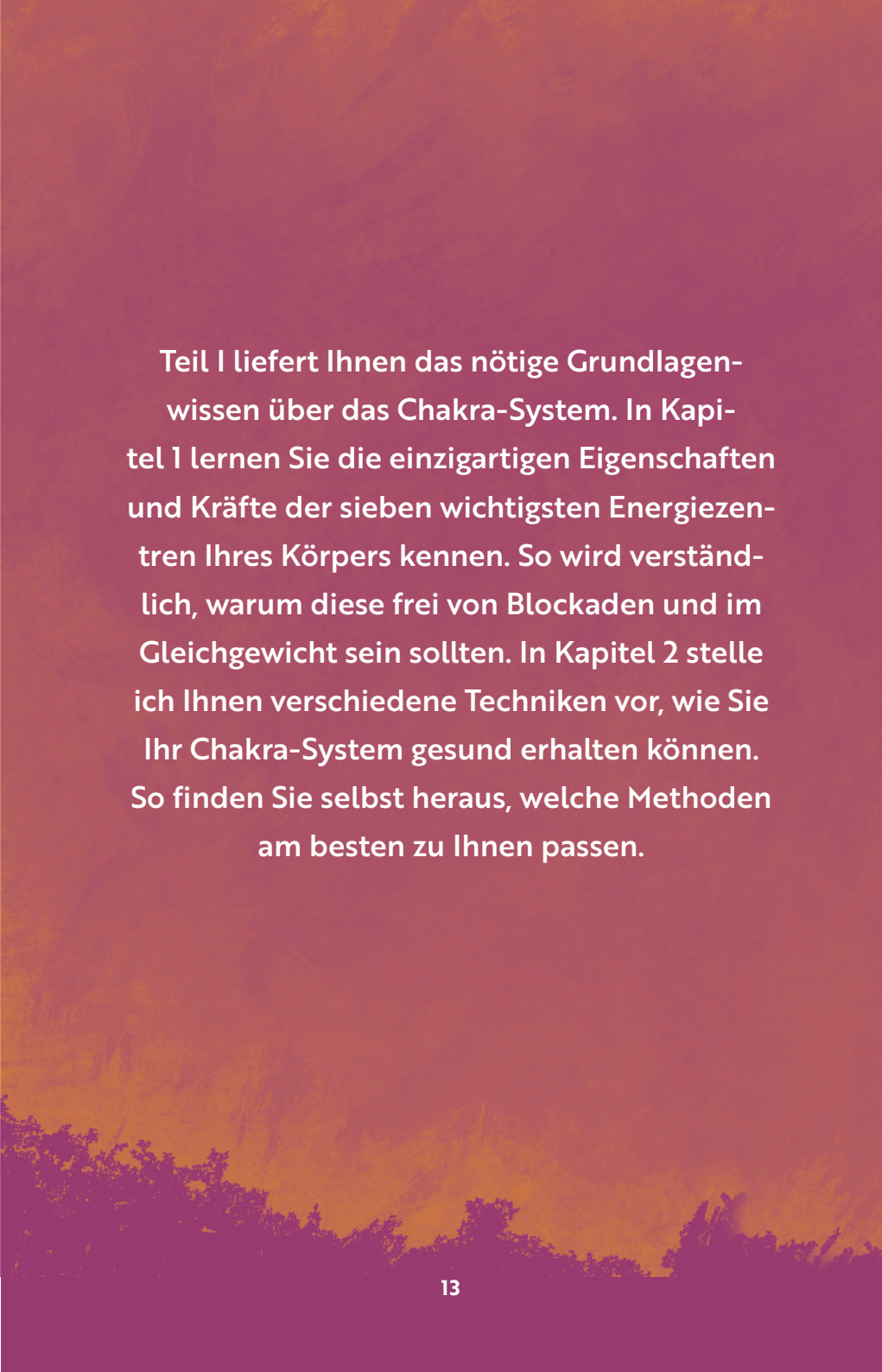
Wie Frau B. erzählen auch wir uns Geschichten – Geschichten, die unser Leben bestimmen. Einige dieser Geschichten mögen wahr sein, die meisten aber sind schlicht von der Zeit überholt. Wir schleppen aber den Schmerz dieser falschen Geschichten weiter physisch mit uns herum. Genauer gesagt, tragen wir ihn in unseren Energiezentren mit uns, die man auch als Chakren kennt. Zu erkennen, was sich da in unserem energetischen System eingenistet hat, ermöglicht es uns, uns auf einer ganz grundlegenden Ebene zu wandeln und jenes Strahlen zu entwickeln, das uns bestimmt ist. Eben dabei will Ihnen dieses Buch helfen – solche Altlasten in Ihren Chakren aufzuspüren und aufzulösen, damit Sie von innen her heil werden können.

Ob Sie gerade erst anfangen, die Welt der Chakren und der Energieheilung zu erkunden, oder ob Sie dieses System schon kennen und nur Ihr Wissen auffrischen möchten: Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Chakren verstehen und behüten und so zur Heilung finden.

I



DAS KRAFT- VOLLE CHAKRA- SYSTEM



Teil I liefert Ihnen das nötige Grundlagenwissen über das Chakra-System. In Kapitel 1 lernen Sie die einzigartigen Eigenschaften und Kräfte der sieben wichtigsten Energiezentren Ihres Körpers kennen. So wird verständlich, warum diese frei von Blockaden und im Gleichgewicht sein sollten. In Kapitel 2 stelle ich Ihnen verschiedene Techniken vor, wie Sie Ihr Chakra-System gesund erhalten können. So finden Sie selbst heraus, welche Methoden am besten zu Ihnen passen.

1

ÜBERBLICK ÜBER DIE CHAKREN



In diesem Kapitel werde ich Sie in das System der Chakren einführen. Sie erfahren, was Chakren sind, wie Sie ihnen nachspüren können, wie sie funktionieren und welche Mythen über die Chakra-Heilung existieren. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie auf sichere Weise Ihre Energiezentren erfahren können. Sie lernen die individuellen Eigenschaften jedes Zentrums kennen sowie die Ursachen für mögliche Blockaden. Des Weiteren erfahren Sie, was körperlich, emotional, mental und spirituell mit Ihnen geschieht, wenn Ihre Chakren aus dem Gleichgewicht geraten, bzw. welche Auswirkung es hat, wenn Sie sie wieder harmonisieren.

Was sind Chakren?

Sie sind doch mit Ihrem Körper vertraut. Sie wissen, wie es sich anfühlt, wenn Sie eine bestimmte Körperpartie entspannen oder anspannen. Sie wissen, dass Ihre Muskeln mit Ihren Knochen verbunden sind, dass Ihre Nervenbahnen Impulse an Ihre Gliedmaßen, Ihren Kopf und Ihren Rumpf weitergeben. Und Sie wissen, dass alles, was Sie essen oder trinken, Ihre Gesundheit beeinflusst. Sie sehen, dass die einzelnen Aspekte Ihres körperlichen Daseins miteinander verbunden sind. Und dass Ihre sinnlichen Wahrnehmungen durch Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen sich gegenseitig beeinflussen und so prägen, wie Sie das Leben erfahren.

Aber Sie haben eben nicht nur diesen einen Körper. Ob Sie sich nun mit Chakren beschäftigen oder mit Quantenphysik, beide sagen dasselbe: nämlich, dass alles Energie ist und eine ganz eigene Schwingungsfrequenz besitzt. Von den Atomen, die die Grundbausteine unserer Zellen, Organe, Knochen, Muskeln und funktionalen Körpersysteme sind, bis hin zum größten Planeten in unserem Sonnensystem besteht alles aus Energie. Und für diese Energie gibt es viele Namen: qi, ki, chi, prana oder mana. Odinskraft, Bioplasma oder Lebensenergie. Und noch viele andere mehr.

Der Energiekörper ist das menschliche Energiefeld, das den physischen Körper umgibt und über ihn hinausreicht. So wie Ihr materieller Körper aus vielen Schichten besteht – Nervensystem, Muskulatur, Skelett –, deren Funktionen sich teils überlappen, so weist auch Ihr Energiekörper mehrere Schichten auf. Die wie beim materiellen Körper bestimmten Zwecken dienen und als Einheit zusammenarbeiten. Die Gesamtheit dieser verschiedenen Energiekörperschichten nennt man »Aura«. Ihre Aura steht mit Ihrem physischen Körper ebenso wie mit den Chakren in einer Wechselwirkung.

Der Begriff »Chakra« kommt vom Sanskritwort cakra, was so viel bedeutet wie »Rad«. Dieser Begriff taucht zuerst in den Veden auf, uralten Hindutexten, die um 1500 vor unserer Zeitrechnung entstanden sind. Viele Kulturen – seien es nun die Ägypter, die Hindus, die Chinesen, die

Sufis, die Zarathustrier, die Griechen, die Indianer Nordamerikas, die Inkas und die Mayas – haben diese Energiezentren gekannt. Sie sahen in ihnen einen Reflex der Naturgesetze, die unser Universum prägen, und das unverzichtbare Gegenstück unseres körperlichen Selbst.

Chakren sind Energiewirbel, die jeder von uns in sich trägt. Sie saugen Energie aus der Sie umgebenden Welt in Ihre Aura und Ihren Körper bzw. verbinden den Körper mit den verschiedenen Schichten der Aura. Sie können sich Ihr Chakra-System wie eine Art spirituellen Blutkreislauf vorstellen. Blut verteilt Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone im Körper. Es hilft, den Körper zu regulieren und auszubalancieren. Und es hat eine Schutzfunktion, indem es Abfallprodukte und Gerinnsel abtransportiert, wenn der Körper irgendwie geschädigt wurde. Wie Ihr Blutkreislauf die verschiedensten Körpersysteme verbindet und unterstützt, so verbindet und unterstützt Ihr Chakra-System Ihr körperliches und energetisches Selbst.

Alle lebenden Wesen – Menschen, Tiere, Pflanzen, Bäume, ja sogar die Erde selbst – haben ein Chakra-System, ein lebendiges System von Energiewirbeln in ihrem Inneren. Im menschlichen Körper gibt es sieben Hauptchakren und sieben Nebenchakren. Jedes Einzelne steht mit bestimmten Organen bzw. Drüsen in Verbindung und ist daher für bestimmte Körperfunktionen bzw. -dysfunktionen verantwortlich. Jedes Einzelne hat mit ganz bestimmten emotionalen, mentalen und spirituellen Themen zu tun. Dazu später mehr.

Wenn wir lernen, die Energie in unseren Chakren zu erspüren, haben wir einen besseren Draht zu uns selbst und lernen, wie wir uns auf allen Ebenen selbst heilen können. Nur so können Sie wahrhaft ganzheitlich heil werden. Aus diesem Grund können Achtsamkeitsübungen wie z. B. Meditation den Verstand mit Geist und Körper verbinden. Daher tragen bestimmte körperliche Aktivitäten dazu bei, dass Sie den Kopf frei bekommen und sich besser zentriert fühlen. Deshalb kann es Ihrem Kopf und Ihrem Körper guttun, wenn Sie Ihren Geist schärfen.

Alles steht miteinander in Verbindung.

ERSPÜREN SIE IHRE CHAKREN



Um sich mit Ihrer Energie vertraut zu machen, halten Sie Ihre Hände vor Ihren Körper. Die Handflächen zeigen zueinander und sind nicht weiter als 2,5 Zentimeter auseinander. Spüren Sie die Wärme, die zwischen Ihren Händen entsteht. (In jedem Handteller liegt eines der »kleinen« Chakren.) Nun bewegen Sie die Hände sanft auseinander und »strecken« die Energie zwischen Ihren Handflächen. Führen Sie dann die Handflächen wieder näher zusammen und verdichten Sie die Energie. Wiederholen Sie das mehrmals. Spielen Sie mit der Energie zwischen Ihren Handflächen. Wenn Sie nicht gleich etwas fühlen, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Entspannen Sie sich, machen Sie Ihren Geist leer und fangen Sie von vorne an. Bleiben Sie offen und im Einklang mit sich selbst.

Wenn Sie sich auf diese Weise mit Ihrer Energie vertraut machen, werden Sie nicht nur Wärme zwischen Ihren Handflächen spüren (die zunimmt, selbst wenn Sie die Handflächen auseinandernehmen). Sie werden auch eine energetische Ladung spüren. Mit Geduld wird diese Ladung sich im Laufe der Zeit stärker anfühlen, selbst wenn Sie die Hände weit auseinandernehmen.

Aber Sie können auch Ihre Hauptchakren fühlen. Um dem Herzchakra nachzuspüren, legen Sie beide Hände mittig auf Ihren Brustkorb. Atmen Sie langsam und stetig durch die Nase ein. Spüren Sie die Wärme, das Leuchten unter Ihren Handflächen. Sie spüren nicht nur Ihren Herzschlag oder den Fluss des Blutes. Sie spüren auch, wie Ihr Herzchakra sich weitet.

Haben Sie es gefühlt? Gratuliere! Sie kommen immer mehr mit Ihren Chakren in Verbindung! Wenn es nicht sofort klappt, keine Sorge. Mit der Zeit und zunehmender Übung wird Ihre Sensibilität steigen.