

## **CHAKRA BREATHING**

**MIT HILFE DER CHAKRA BREATHING MEDITATION KANN MAN SICH DIE SIEBEN CHAKREN BEWUSST MACHEN UND SIE LEBENDIG ERFAHREN.**

**DIESE MEDITATION IST AKTIV UND SETZT SCHNELLES , TIEFES ATMEN SOWIE KÖRPERBEWEGUNG, BEGLEITET VON MUSIKALISCHEN KLÄNGEN DAZU EIN, DIE CHAKREN ZU ÖFFNEN, ZU BELEBEN UND BEWUSST ZU MACHEN. DIESE MEDITATION MACHT MAN AM BESTEN MIT LEEREM MAGEN, FRÜHMORGENS ODER SPÄTNACHMITTAGS.**

### **45 MINUTEN CHAKRA BREATHING**

**DU STEHST MIT GESPREIZTEN BEINEN , SCHULTERBREIT; DER KÖRPER IST LOCKER UND ENTSPANNT, DIE AUGEN SIND GESCHLOSSEN.**

**ATME MIT OFFENEN MUND TIEF UND SCHNELL IN DAS ERSTE CHAKRA. WÄHREND DU ATMEST, LENKST DU DEINE AUFMERKSAMKEIT IN DIE BECKENEGEGEND, WO SICH DAS ERSTE CHAKRA BEFINDET.**

**EIN- UND AUSATMEN WERDEN GLEICH BETONT. ZWINGE DAS ATMEN NICHT, SONDERN FINDE DEINEN EIGENEN, DIR ANGENEHMEN RHYTHMUS. WERDE DIR DER GEFÜHLE IN DEN CHAKREN BEWUSST.**

**ATME DAS ERSTE CHAKRA, BIS DU DAS GLOCKENZEICHEN HÖRST; DANN GEHE IN DAS ZWEITE CHAKRA USW.**

**BEI JEDEM GLOCKENZEICHEN STEIGST DU ZUM NÄCHSTEN CHAKRA HÖHER, WOBEI DEIN ATEM SCHNELLER UND SANFTER WIRD.**

**IM SIEBTEN CHAKRA SOLLTE DEIN ATEM ETWA DOPPELT SO SCHNELL SEIN WIE IM ERSTEN. ES HILFT, WENN DU BEIM**

ATMEN DIE HÄNDE BEWEGST UND DEN KÖRPER SCHÜTTELST, STRECKST, DAS BECKEN BEWEGST ODER ROTIEREN LÄSST.

NUR DIE FÜSSE BLEIBEN AM FLECK. ALLE GELENKE IN DEN BEINEN SIND WIE SPRUNGFEDERN, DIE DIR DIE GANZE BEWEGUNG LEICHT UND ANSTRENGUNGSLOS WERDEN LASSEN.

VOR ALLEM ACHEST DU ABER AUF DAS, WAS IN DEN CHAKREN GESCHIEHT, NICHT AUF DAS ATMEN UND DIE BEWEGUNG.

NACH DEM ATMEN INS SIEBTE CHAKRA HÖRST DU DREI GLÖCKENTÖNE;

GEH NUN UMGEKEHRT WIEDER VON CHAKRA ZU CHAKRA ABWÄRTS, JEDESMAL LANGSAMER WERDEND IM ATMEN. DIE ENERGIE STRÖMT VOM SIEBTEN CHAKRA GANZ ALLEIN ABWÄRTS UND LÄSST ALLE CHAKREN WIE DIE SIEBEN FARBEN DES REGENBOGENS EINS WERDEN. DIESES „ABWÄRTS-ATMEN“ SOLLTE CA. 2 MINUTEN DAUERN. ES IST DIR ÜBERLASSEN, WIE DU DIESE ZEIT AUF DIE CHAKREN VERTEILST.

NACH DIESER SEQUENZ ( AUF UND ABWÄRTS ) WIRD INSGESAMT DREIMAL WIEDERHOLT UND DAUERT 45 MIN.

FALLS DU AM ANFANG DEINE CHAKREN NOCH NICHT SPÜREN KANNST, ATME EINFACH UNGEFÄHR DORTHIN, WO SIE SICH BEFINDEN.

FORCIERE DEN ATEM NICHT, SONDERN MACHE AUS DE UND ENERGIEQUALITÄTEN EINES JEDEN CHAKRAS. DIE SENSIBILISIERUNG FÜR DIE SPEZIFISCHE ENERGIE EINES CHAKRAS KOMMT NICHT DURCH ANSTRENGUNG, SONDERN NUR DURCH BEWUSSTHEIT UND GEDULD ZUSTANDE.

-----  
**15 MIN. STILLE**

BLEIBE NACH DER DRITTEN ATEMSEQUENZ STILL UND

ENTSPANNT MIT GESCHLOSSENEN AUGEN SITZEN. RICHTE DABEI DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF NICHTS BESTIMMTES. BLEIBE BEI ALLEM NUR ZEUGE, BEOBACHTER - UND URTEILE NICHT.

### **LAGE DER CHAKREN**

1.) DAS ERSTE CHAKRA BEFINDET SICH IM ZENTRUM DES BECKENBODENS, ZWISCHEN DEM WIRBELSÄULENENDE UND DEM SCHAMBEIN.

2.) DAS ZWEITE CHAKRA BEFINDET SICH GENAU UNTERHALB DES NABELS.

3.) DAS DRITTE CHAKRA BEFINDET SICH IN HÖHE DES SOLARPLEXUS, OBERHALB DES NABELS UND UNTERHALB DES BRUSTBEINS.

4.) DAS VIERTE CHAKRA LIEGT IN DER BRUSTMITTE AUF HÖHE DES BRUSTBEINS.

5.) DAS FÜNFTE CHAKRA IST IM BEREICH DER KEHLE.

6.) DAS SECHSTE CHAKRA, DAS DRITTE AUGE, LIEGT IN DER MITTE DES KOPFES, HINTER DER NASENWURZEL.

7.) DAS SIEBTE CHAKRA LIEGT DIREKT UNTER DEM SCHÄDELDACH UND WÖLBT SICH ÜBER DEN KOPF HINAUS.