

Chakra Entspannung

Beschreibung der Ausführung

- Schalten Sie jegliche Störfaktoren aus wie, laute Geräusche, Telefon oder zu grelles Licht. Schliessen Sie das Fenster wenn es laut oder kühl ist.
- Sitzen Sie bequem mit gerader Wirbelsäule (auf einem Stuhl, auf dem Boden), oder legen Sie sich entspannt auf den Rücken.

Wenden Sie sich mit ihrer Aufmerksamkeit ganz Ihrem Atem zu - lassen Sie ihn kommen und gehen. Spüren Sie, wie Ihr Atem in einem natürlichen Rhythmus ganz von selbst fließt. Wenden Sie sich Ihren Gedanken zu, beobachten Sie diese, beteiligen sie sich aber nicht daran.

Befrieden Sie die Themen des **Wurzelchakras** das im Bereich des Steißbeins liegt. Sie wissen, dass Sie jetzt und in den nächsten Tagen genug zu essen und ein Dach über dem Kopf haben. Sie sind an einem sicheren Ort, sie sind geschützt. Legen Sie nun diese Themen bei Seite, besänftigen Sie Ihre Existenzängste denn die sind in diesem Moment nicht aktuell. Sie vertrauen der Zukunft, Sie vertrauen dem Leben, Sie wissen dass genug Energie im Universum vorhanden ist. Geben Sie sich dem Vertrauen hin, dass jetzt die Existenz gesichert ist.

Befrieden sie die Themen des **Sakralchakras**, das zwischen Steißbein und Bauchnabel liegt. Sie erkennen die sexuelle Energie, erfreuen sich am Schöpferischen darin und bewahren diese sorgfältig in Ihrer inneren Schatulle auf. Erfrischen Sie sich an Ihrer kindlichen Lebensfreude und fügen Sie diese liebevoll in die Schatulle hinein. Es gibt nichts, was sie jetzt geben oder nehmen müssen, nichts was sie tun oder nicht tun dürfen - erfreuen Sie sich an der Ruhe und die Freiheit dieses Moments.

Befrieden Sie die Themen des **Nabelchakras**, das zwischen den Rippenbögen liegt. Ihre Ziele sind definiert und die die es nicht sind, werden noch definiert werden. Es gibt keine Kämpfe die Sie nun ausfechten müssen. Seien Sie jetzt weder Krieger noch Philosoph. Erkennen Sie den Raum der Ihnen zur Verfügung steht - einfach so weil es Sie gibt.

Befrieden Sie die Themen des **Herzchakras**. Geben Sie sich dem hin was Sie sind - ein Teil vom Ganzen und... das Ganze ist ein Teil von Ihnen. Begeben Sie sich zu den zartesten und sanftesten Pflanzen Ihres Herzens. Nehmen Sie diese als wertvoll war und bauen Sie einen Schutz mit Ihrer Liebe. Jetzt ist die Zeit des Seins spüren sie die Liebe für sich und für die anderen.

Befrieden sie die Themen des **Halschakras** auf der Höhe des Kehlkopfes. Erfreuen Sie sich an Ihrem Verstand, an Ihrer Fähigkeit zu sprechen und zu hören. Es gibt jetzt nichts zu sagen und niemanden zu überzeugen. Entspannen Sie Ihren Intellekt, nichts anderes ist von Bedeutung als das einfache Sein.

Begeben Sie Sich geistig zum **Stirnchakra**, auch drittes Auge genannt. Gehen Sie von da aus nochmals alle Chakren durch und erfreuen sich an der Ruhe die diese ausströmen. Beobachten Sie vom dritten Auge aus wie die Gedanken und Gefühle vorbeiziehen, während Sie selbst ganz im Moment anwesend sind. Erfahren Sie die Stille hinter den Gedanken und Gefühlen und genießen die Ruhe.

Öffnen Sie nun wieder Ihre Augen, schütteln Sie die Hände, strecken und räkeln Sie sich.
Willkommen zurück, die Welt freut sich auf Sie.