

Inhalt

08	Die Bedeutung der CHAKRA-Arbeit
08	Ganzheitlich heilen
09	So arbeiten Sie mit diesem Buch
11	Die CHAKRA-Lehre
11	Der Ursprung der Chakra-Lehre
12	Die Chakras im Überblick
14	Was ist Chakra-Arbeit?
16	Positive Wirkung der Chakra-Arbeit
21	Die sieben CHAKRAS und ihre Bedeutung
21	Das Wurzelchakra (Muladhara-Chakra)
24	Das Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)
27	Das Nabelchakra (Manipura-Chakra)
30	Das Herzchakra (Anahata-Chakra)
33	Das Halschakra (Vishuddha-Chakra)
36	Das Stirnchakra (Ajna-Chakra)
39	Das Kronenchakra (Sahasrara-Chakra)
43	CHAKRAS und Persönlichkeit
43	Chakra-Test – welcher Chakra-Typ sind Sie?
54	Die Chakra-Persönlichkeiten
54	Der Wurzelchakra-Typus
58	Der Sakralchakra-Typus
61	Der Nabelchakra-Typus
64	Der Herzchakra-Typus
67	Der Halschakra-Typus
70	Der Stirnchakra-Typus
73	Der Kronenchakra-Typus

77	Die Psychologie der CHAKRAS
78	Das blockierte Wurzelchakra
79	Das blockierte Sakralchakra
80	Das blockierte Nabelchakra
81	Das blockierte Herzchakra
82	Das blockierte Halschakra
83	Das blockierte Stirnchakra
84	Das blockierte Kronenchakra
85	Chakra und Entwicklung des Menschen
87	Die Entwicklung des Ungeborenen
94	Die Entwicklung des Kindes
99	Der große Zyklus der Entwicklung

107 CHAKRAS und Gesundheit

109	Das Wurzelchakra und die Gesundheit
111	Das Sakralchakra und die Gesundheit
113	Das Nabelchakra und die Gesundheit
115	Das Herzchakra und die Gesundheit
117	Das Halschakra und die Gesundheit
119	Das Stirnchakra und die Gesundheit
120	Das Kronenchakra und die Gesundheit

123 CHAKRA-Therapie

123	Harmonieprogramme für Ihre Gesundheit
123	Heilmethoden der Chakra-Therapie
132	Das Wurzelchakra-Programm
137	Das Sakralchakra-Programm
143	Das Nabelchakra-Programm
149	Das Herzchakra-Programm
155	Das Halschakra-Programm
161	Das Stirnchakra-Programm
167	Das Kronenchakra-Programm

173	Von Aura bis Prana
173	Feinstoffliche Grundlagen
174	Der Astralkörper
177	Die Aura – das »achte Chakra«
187	Übungen für Ihre Aura
192	Prana – die kosmische Lebensenergie
194	So wecken Sie Ihre Lebensenergie
201	Die Nadis – Kanäle für die Lebensenergie
203	Übungen zum Ausgleich Ihrer Nadis
204	Kundalini – die schlafende Schlange

211 Hand- und Fußchakras

211	Die Handchakras
212	Das Erwecken der Handchakras
216	Mudras für den inneren Frieden
218	Die Fußchakras
219	Das Erwecken der Fußchakras

223 CHAKRA-Yoga

224	Bevor Sie beginnen
226	Die sieben Schritte der Chakra-Yoga-Programme
227	Tiefenentspannung und Aufwärmübungen
236	Die richtige Sitzhaltung
238	Chakra-Yoga-Programm für das Wurzelchakra
243	Chakra-Yoga-Programm für das Sakralchakra
249	Chakra-Yoga-Programm für das Nabelchakra
254	Chakra-Yoga-Programm für das Herzchakra
260	Chakra-Yoga-Programm für das Halschakra
266	Chakra-Yoga-Programm für das Stirnchakra
272	Chakra-Yoga-Programm für das Kronenchakra

279	CHAKRA-Love
281	Der Einfluss der Liebe auf die Chakras
282	Chakra und Partnerschaft
284	Der Wurzelchakra-Partner
285	Der Sakralchakra-Partner
285	Der Nabelchakra-Partner
286	Der Herzchakra-Partner
287	Der Halschakra-Partner
287	Der Stirnchakra-Partner
288	Der Kronenchakra-Partner
288	Krisen meistern dank Chakra-Einsichten
292	Impotenz und Unfruchtbarkeit überwinden
294	Durch Chakra-Arbeit die Liebesenergie stärken
296	Der Weg des Herzens

303 Auf einen Blick

302	Sinnesfunktion, Lageentsprechung, zentrale Themen
302	Farben, Götter, Planeten
303	Körperfunktion, Drüsenfunktion, geistige Ebene
303	Spirituelle Ebene, Naturentsprechungen, Elemente
304	Mantras, Rhythmen, Tonarten
304	Entwicklungsphasen im Leben
305	Körperliche Störungen, seelische Störungen
305	Vokale, Musikinstrumente, Affirmationen
306	Ätherische Öle, Edelsteine, Metalle
306	Gewürze, Heilkräuter, Bachblüten, Mondphasen
307	Bezeichnung, Bedeutung des Namens, Symbol
308	Register
312	Literaturverzeichnis
312	Über dieses Buch