

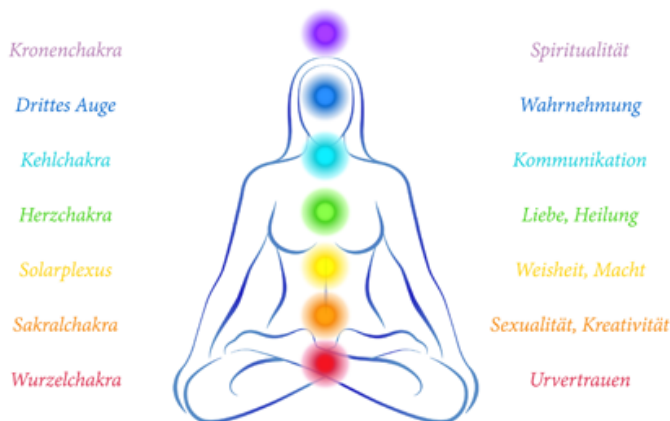
## Chakras

### Was sind Chakras?

Das Wissen um die Chakren stammt aus Indien. Als Chakras bezeichnet man Energiezentren in der Aura. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und heisst «Kreis» oder «Rad». Man kann sich ein Chakra gut als Energie-Rad oder Wirbel vorstellen Sie sind ständig schnell und kreisend in Bewegung. Durch das Kreisen ziehen sie die Energie von aussen aus der Umgebung (aus der Natur, von Mitmenschen, von Sonne und Mond etc.) an und verteilen diese in den Astralkörper (persönliches Energiefeld). Die Chakren ermöglichen den Austausch zwischen Innen und Aussen. In der indischen Mythologie werden die Chakren gerne mit Lotosblüten verglichen.

### Wo liegen die Chakras?

Es gibt 7 Hauptchakras. Das erste Chakra ist das Wurzelchakra. Es liegt am Beckenboden und strahlt nach unten ab. Es verbindet uns mit der Kraft der Erde. Das siebte Chakra ist das Kronenchakra, ist oberhalb unseres Scheitels und strahlt nach oben aus. Es verbindet uns mit der göttlichen Energie. Die restlichen fünf sind entlang der Wirbelsäule aufgereiht. Sie strahlen nach vorne und hinten ab und sind für unsere Beziehungen mit anderen Menschen und Umwelt zuständig.



### Wirkung der Chakras

Die Chakras haben Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Ist ein Chakra blockiert, kann es auf allen drei Ebenen zu Symptomen führen. Diese sind bei jedem Chakra unterschiedlich.

Wie jedes einzelne Chakra wirkt und wie du jedes positiv unterstützen kannst, erfährst du in den Artikeln, die nach und nach folgen werden.