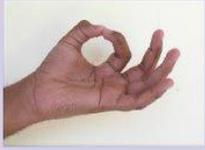




## Chakren klären und harmonisieren mit Mantra und Mudras

- Sitze in einer angenehmen Haltung (Kreuzbeinsitz oder Aufrechter Sitz)
- Visualisiere Sitz & Farbe des Chakra und wiederhole das Mantra für 1-3 Minuten für jedes Chakra
- beginne mit dem Wurzelchakra

Chakra Symbol	Chakra Bedeutung & Ort	Mudra Handhaltung	Prozedur	Bija Mantra Chakralfarbe
	<b>Sahasrara-Kronenchakra</b> Direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen, Einheitsbewusstsein, Erleuchtung, göttliche Liebe		Hände vor deinem Magen, Finger ineinander verschränkt, die kleinen Finger zeigen nach oben und töne ein langes AANG	<b>ANG</b> 
	<b>Ajna-Stirnchakra</b> in der Mitte des Kopfes, über und zwischen den Augenbrauen Kommunikation mit der Seele, Intuition, höherer Verstand, Hellsichtigkeit		Hände vor deiner Brust die Mittelfinger zeigen nach oben und berühren sich, die anderen Finger eingeklappt und töne ein langes AAUUM	<b>AUM</b> 
	<b>Visudha-Halschakra</b> in Höhe des Kehlkopfes Sitz unserer Einzigartigkeit und Individualität, Öffnung für die feinstoffliche Ebene, Klarheit im Inneren und im Außen		Hände vor dem Magen ineinander verschränkt, Daumen berühren sich, Fokus auf das Halschakra und töne ein langes HAAAM	<b>HAM</b> 
	<b>Anahata-Herzchakra</b> In der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens Hingabe, Heilung, Beziehung, Mitleid, Sensitivität, Herzensfreude, Feingefühl		Rechte Hand Zeigefinger und Daumen berühren sich vor dem Herzchakra, die Linke Hand das gleiche Mudra auf dem Knie und töne ein langes YAAAM	<b>YAM</b> 
	<b>Manipura-Solarplexus</b> Oberhalb des Nabels, auf dem Solarplexus Sitz unserer Persönlichkeit, Verantwortung, Grenzsetzung, Bauchgefühl / Intuition		Halte die Hände gegeneinander vor dem Herzen und deinem Magen und töne ein langes RAAAM	<b>RAM</b> 
	<b>Svadisthana-Sakralchakra</b> eine Handbreit unter dem Bauchnabel Sinnlichkeit, Sexualität, Loslassen in den Lebensfluss, Beziehung zur Lebensenergie		Lege die Hände in den Schoß mit den Handflächen nach oben, die rechte Handfläche in die Linke (die Rechte ist oben) und töne ein langes VAAAM	<b>VAM</b> 
	<b>Muladhara-Wurzelchakra</b> zwischen Anus & Genitalien Halt und Kraft aus der Erde, Urvertrauen, Lebenskraft, Bodenhaftung, Bezug zur materiellen Ebene		Zeigefinger und Daumen berühren sich, Arme gestreckt, Hände auf den Knien und töne ein langes LAAAM	<b>LAM</b> 