



happy.soul.horse
AKADEMIE

MODUL 2 CHAKRASYSTEM





WORKBOOK - CHAKRASYSTEM

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in die energetische Anatomie der Chakras.....	5
1.1. Definition.....	5
1.2. Funktion und Wahrnehmung von Informationen durch Chakras.....	9
2. Allgemeine Techniken in der Energiearbeit.....	10
Energie fühlen.....	10
Gebende und nehmende / fühlende Hand.....	10
Gepolte Hände.....	11
Energie leiten.....	11
Reaktionen und Wahrnehmungen des behandelten Tieres.....	12
Wahrnehmungen in deinen Händen.....	13
3. Die 7 Hauptchakras.....	14
3.1. Wurzelchakra.....	14
3.2. Sakralchakra.....	20
3.3. Solarplexus Chakra.....	27
3.4. Herzchakra.....	35
3.5. Halschakra.....	42
3.6. Stirnchakra.....	49
3.7. Kronenchakra.....	56
3.8. Das Brachialchakra – ein Sonderchakra bei Tieren.....	63
3.9. Kurzübersicht Chakras.....	66
4. Nebenchakras.....	67
4.1. Handchakra.....	67
4.2. Fußchakra.....	70
5. Das Zwölf-Chakra-System (von Cyndi Dale).....	73
6. Chakra-Reinigung nach Alberto Villoldo.....	79
6.1. Chakra-Reinigung aller oder nur einzelner Chakras.....	79
6.2. Chakra-Reinigung – täglich bei dir selbst.....	81
7. Harmonisierung der Chakras.....	82
7.1. Die Chakras ins Gleichgewicht tönen.....	82
7.2. Chakra-Ausgleich über das Brachialchakra.....	84
7.3. Chakra-Ausgleich aller Chakras.....	85
7.4. Chakra-Ausgleich einzelner Chakras.....	86
8. Chakrakommunikation – Fragen und Antworten von deinem Tier.....	87
9. Quellen.....	93

Copyright by „happy.soul.horse AKADEMIE“

Wir appellieren an Deine Fairness und bitten Dich die Inhalte nicht einfach weiterzugeben oder zu kopieren. Vielen Dank!

Wir weisen darauf hin, dass der Umgang und die Arbeit mit Tieren gefährlich sein kann.

Wir, Saskia Eubling & Diana Kaiser, übernehmen keine Haftung für die Anwendung der Übungen.

HINWEIS: Die Tierenergetik kann und will keinen Besuch beim Tierarzt ersetzen. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt. Es handelt sich um eine rein geistig-energetische Methode zur Harmonisierung des Energiesystems.





1. Einführung in die energetische Anatomie der Chakras

1.1. Definition

Chakras:

- sind kegelförmige Lichtwirbel oder „Lichträder“, Energiewirbel, Energieorgane
- strahlen von der Wirbelsäule aus
- die Spitze des Energiewirbels setzt an der Wirbelsäule und den endokrinen Drüsen an
- reichen etwa 5 bis 10 cm über den Körper hinaus
- drehen sich im Uhrzeigersinn
- sind durch Energiekanäle (Nadis) miteinander verbunden
- wandeln Lebensenergie aus den fünf Quellen der Natur um und stellen sie dem Körper zur Verfügung:
Pflanzen und Tiere, Wasser, Luft, Sonnenlicht und bio-magnetische Energie – Qi / Orgon / Prana

Es gibt 7 Hauptchakras bzw. körperliche Energiezentren (9 bei den Laika Schamanen / Inka) und weiter Nebenchakras, wie z.B. die Hand- und Fußchakras.

Es gibt einige verschiedene Chakra-Systeme, das bekannteste ist das indische mit 7.



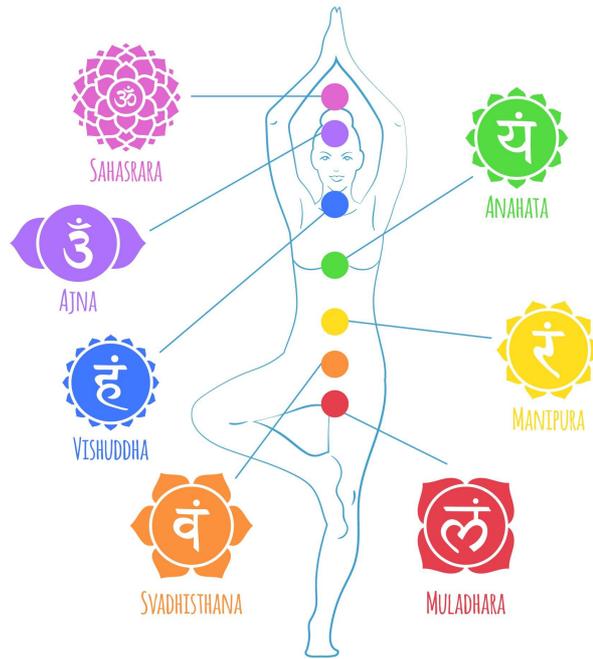


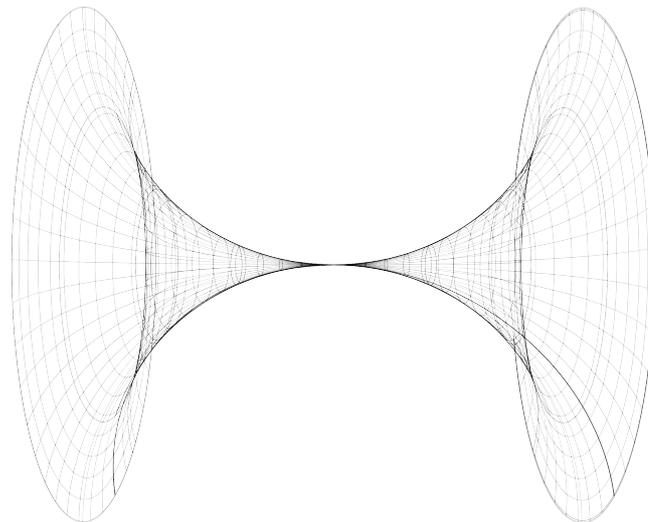
Bild: www.freepik.com

Chakra – Ansicht Mensch:





Chakra – Frontalansicht



Rückseite / Rücken

Vorderseite / Bauch

Chakra - Seitenansicht

Bilder: www.pixabay.com

Chakras formen unsere Neurophysiologie:

- Informationen aus dem Energiefeld werden unmittelbar ins Zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) heruntergeladen
- beeinflussen die Produktion aller Hormone, Stimmungen, Gewicht, Zusammensetzung des Blutes und unser Immunsystem



Chakras sind Tore bzw. ein Zugang.

Unser Gehirn und Nervensystem kann dadurch auf die vier Ebenen der Manifestation einwirken (Energiesystem der Inka):

die vier Bewusstseins Ebenen

Spirituelle Wahrnehmung:
die Ebene des Adlers



Die Seele und die heilige Wahrnehmung:
die Ebene des Kolibri



Das Denken und die emotionale Wahrnehmung:
die Ebene des Jaguars



Der Körper und die körperliche Wahrnehmung:
die Ebene der Schlange




@happy.soul.horse AKADEMIE

Jedes Energieorgan schwingt in seiner eigenen Frequenz und dreht sich in seiner eigenen besonderen Geschwindigkeit.

→ Erinnerung: Energie = Information in Bewegung

Verändert sich die Geschwindigkeit und die Frequenz, verändert sich auch die Information die weitergegeben wird.

→ Je tiefer da Chakra liegt, umso langsamer schwingt es.

→ Je höher das Chakra, umso schneller ist die Schwingung.



Chakras können als Licht und Farbe wahrgenommen werden.

- Die im Körper liegenden Chakras decken das gesamte Spektrum des Lichts ab.
- Die untersten Chakras berühren den Infrarotbereich: Die erste sichtbare Farbe ist rot, das 1. Chakra.
- Die oberen Chakras berühren den höheren Ultraviolettbereich. Die letzte sichtbare Farbe ist violett, das 6. Chakra.
- Für unser physisches Auge ist das nicht sichtbar, da die Chakras zwischen 100 und 1600 Hz schwingen und unsere Gehirnwellen zwischen 0 und 100 Hz schwingen (Hz/Hertz= Zyklen pro Sekunde).
- Unser Gehirn ist einfach nicht gut genug trainiert, um Schwingungen und Frequenzen in diesem Bereich wahrzunehmen.
- Frequenzen der ursprünglichen sechs Chakras stehen in Verbindung mit dem körperlich sichtbaren Farbspektrum (Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Violett).
- Die Intuition nimmt nur das wahr, was ihr das Gehirn zu wahrnehmen erlaubt!

Gehirn: „Ich kann Infrarot oder Ultraviolett nicht sehen.“

→ Unsere Intuition kann dieses Spektrum dann auch einfach nicht wahrnehmen.

- Das 7. Chakra (Kronenchakra) hat die Frequenz des weißen Lichts.
→ Dieses wird von hellseherischen Menschen eher über dem Körper ausgemacht.



1.2. Funktion und Wahrnehmung von Informationen durch Chakras

Wenn sich etwas schneller als Lichtgeschwindigkeit bewegt:

- Wahrnehmung und Interpretation als feinstoffliche Energie mittels Hellsinne

Wenn sich etwas mit Lichtgeschwindigkeit oder langsamer bewegt:

- sensorische Wahrnehmung → beeinflusst physische Wirklichkeit

Ein Chakra kann beide Arten von Energien annehmen und transformieren, in dem es die Information verwandelt, individuell und nützlich anpasst.

Ein Chakra schwingt aus dem Inneren des physischen Körpers nach Außen und strahlt die Informationen durch die Haut ab.

Es zieht aber auch Information von außen in den Körper, verwandelt sie so, dass sie angenommen werden kann.

- Energie strömt ein und aus.
- Chakras sehen daher eher aus wie Bänder, aus nie endender Energie.
- Selbst außerkörperliche Chakras vernetzen sich mit dem Körper.

Chakra-Energie fließt wie ein unendlicher Fluss und zieht auch Energie aus dem Universum an.

- manche davon treten in Wechselwirkung und bilden das Selbst („Miniuniversum“)
- dazu gehören noch:
 - das Aurafeld (Schichten aus Energie, die den menschlichen Körper umgeben)
 - Energiekanäle, Energiekörper, Energiefelder (bewegen sich innerhalb und außerhalb des Selbst)



2. Allgemeine Techniken in der Energiearbeit

Energie fühlen

Lege deine Hände aufeinander.
Konzentriere dich auf die Berührung deiner beiden Handflächen.

Spüre wie jeder einzelne Finger und die kleinen Handballen sich berühren.
an einer Stelle ist er deutlicher zu spüren, an anderer Stelle weniger.

Lasse die Hände sanft und langsam aneinander kreisen.
Übe dabei keinen Druck aus.

Nimm die Handflächen langsam und behutsam auseinander.
Entferne sie nur soweit, dass du die Energie immer noch wahrnehmen kannst.

Erlebe wo die Grenzen liegen.

*Wie weit können sich deine Handflächen entfernen,
ohne das du den Kontakt verlierst?*

Gebende und nehmende / fühlende Hand

Eine Hand ist deine gebende und die andere Hand deine nehmende.
Mit der gebenden Hand kannst du deine Gefühle oder Bilder vermitteln / versenden.
Mit der nehmenden Hand, nimmst du die Gefühle und Bilder des Pferdes wahr.

- Spüre die Energie zwischen deinen beiden Händen.
- Forme einen Energieball, in dem du die Energie zwischen deinen Händen zu einem Ball formst.
- Schiebe nun den Energieball mit deiner linken zur rechten Hand.
- Verspürst du einen Widerstand, ist die rechte Hand deine gebende.
- Verspürst, dass die rechte Hand den Energieball aufnimmt, ist sie deine nehmende Hand.
- Probier zum Vergleich den Energieball mit der rechten Hand zur linken zu bewegen.



Gepolte Hände

Zwischen deinen Händen herrscht ein Energiefeld von Plus (gebende Hand) und Minus (nehmende Hand).

Diese einfache Methode eignet sich, wenn es in einem Bereich des Körpers, z.B. Halswirbel, Knie, Hufe, etc. ein Ungleichgewicht (Blockade, Schmerzen) gibt.

- Lege deine Hände um den betroffenen Bereich.
- Bitte jetzt um „Gepolte Hände“.

Dann wird in diesem Bereich der natürliche Energiefluss angeregt, damit sich Blockaden oder Schmerzen auflösen können und das Gleichgewicht wieder hergestellt wird.

Du fügst keine Energie hinzu! Du lässt die vorhanden Energie durch deine Hände durchfließen.

- Du wirst ein Strömen oder Kribbeln, vielleicht sogar Gänsehaut wahrnehmen.
- Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei und fokussiert.
- Bleibe solange dabei, bist du das Gefühl hast, es ist genug und der Energiefluss in deinen Händen aufhört.

Energie leiten

Ableiten

Mit deiner nehmenden Hand bist du in der Lage Energie gezielt abzuleiten. Dadurch kannst du dem Körper deutlich Erleichterung verschaffen und Blockaden und Schmerzen lösen.

- Deine nehmende Hand richtest du auf die Stelle aus, wo du Energie ableiten möchtest.
- Deine gebende Hand richtest du mit deiner Handfläche Richtung Boden aus.
- Bitte nun darum, dass die Energie die zu viel bzw. nicht mehr dienlich ist, abgeleitet wird. Die Energie kannst sich z.B. durch Kribbeln oder Strömen in deinen Händen bemerkbar machen.
- Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei und fokussiert.
- Bleibe solange dabei, bist du das Gefühl hast, es ist genug und der Energiefluss aufhört.



Zuführen

Mit deiner gebenden Hand bist du in der Lage Energie zu geben und Energie zu leiten. Das heißt, du kannst gezielt Energie für eine bestimmte Stelle des Körpers zur Verfügung stellen.

Wenn du Energie abgeleitet hast, ist es sinnvoll wieder positive Energie zu zuführen.

- Deine gebende Hand richtest du auf die Stelle aus, die mit Energie versorgt werden soll.
- Die Handfläche deiner nehmende Hand richtest du in Richtung Himmel aus.
- Bitte nun um Energie für diese Stelle, um sie zu harmonisieren. Das kann sich auch wieder durch Kribbeln oder Strömen bemerkbar machen.
- Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei und fokussiert.
- Bleibe solange dabei, bist du das Gefühl hast, es ist genug.

Reaktionen und Wahrnehmungen des behandelten Tieres

- Wärmegefühl
- Frösteln
- Urinieren oder Äppeln (Zeichen für Entspannung)
- Entgiftung in Form von Durchfall oder dunklem Urin, unangenehmer Schweißgeruch

körperliche Wahrnehmungen:

- Schmerzen
- Zucken
- Kribbeln

emotionale Reaktionen:

- Freude
- Traurigkeit

wenn sich Blockaden lösen:

- Durstgefühl → Trinken lassen
- Kribbeln
- Gähnen
- Husten
- Pupsen
- sich schütteln wollen
- laufende Nase



Wahrnehmungen in deinen Händen

Energien können auf verschiedene Arten wahrgenommen werden und unterschiedliche Bedeutung haben.

Die folgende Aufzählung sind Beispiele und beziehen sich auf die energetische Wahrnehmung in den Handflächen.

Du hältst deine Hand über eine Stelle (Körper, Ort, Gegenstand, ...) und spürst die Energie.

Mögliche Wahrnehmungen können sein:	
• Strömen	Zeigt an, dass die Lebensenergie bereits fließt und eine Schwingungserhöhung im gesamten System erfolgt ist.
• Kribbeln	Kann auf eine Entzündung hindeuten. Wenn es sehr stark ist → akute, starke Entzündung. <i>Nicht zu verwechseln mit dem kribbelnden Gefühl bei der Wahrnehmung der eigenen Energie im Körper.</i>
• Kälte	Eventuell eine alte Blockade, die den Organismus beeinträchtigt. In Blockaden steckt oft ein großes Wachstumspotential.
• Wärme bis Hitze	Ein Zeichen dafür, dass Energie gezogen wird bzw. gebraucht und gerne angenommen wird. Der Organismus ist erschöpft und holt sich so die Kraft die er braucht. Die Empfindung kann von Wärme bis sehr intensive Hitze reichen.
• Schmerz – stechend	Hinweis für einen in der Auflösung befindlichen Energiestau. Die aufsteigende Energie steigt ins Bewusstsein und wird vom umliegenden Energiesystem integriert. → Konfrontation mit verdrängten Anteilen, die meist schmerzhaft und anstrengend sind.
• Schmerz – dumpf	Alte Stauung auf vor-bewusster Ebene. → Zur Auflösung bereit.
• Schmerz – ziehend	Energiestau der zur Auflösung bereit ist. → Vom umgebenden Energiesystem aber noch nicht integriert.
• Kleben	Hinweis, dass dringend Energie gebraucht und angenommen wird.
• abgestoßen werden	Wahrscheinlich durch alte tiefe Verwurzelung, die keine Lebensenergie hinein lassen will. Ängste berücksichtigen und viel Zeit lassen!



3. Die 7 Hauptchakras



3.1. Wurzelchakra

indischer Name	Muladhara
Bedeutung des Namens	Basis , Unterstützung
Hauptaspekt	Sicherheit
zentrale Themen	Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Urvertrauen, Erdung
Lage	- am unteren Ende (der Basis) der Wirbelsäule - Damm, zwischen Anus und den Genitalien - nahe des Steißbeins
zugehörige Organe	Niere → Adrenalin / Noradrenalin; Knochen, Muskeln, Gelenke, Blut, Immunsystem, Haut
Symbol (indisch)	vier rote Blütenblätter, die ein Quadrat mit nach unten gerichtetem Dreieck enthalten
Farbe	Rot
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	Erde
- <i>Feinstoffliches Element</i>	Anziehung, Geruch
- <i>Farbe des Elements</i>	Gelb



- Klang des Elements	LAM
- Träger der Keimsilbe	Elefant → Fähigkeit, die eigene Lebenskraft zu lenken und bestimmte Ziele zu erreichen
Sinnesfunktion	Geruchssinn
Sinnesorgan	Nase
Aktionsorgan	Füße

Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- unbewusste Sicherheitsthemen
- wie wir von den Sicherheitsthemen anderer beeinflusst werden

Vorderseite:

- Verbindung zum Alltagsleben
- unsere Haltung der Welt gegenüber

innere Sphäre:

- wird von der Beziehung unserer Seele zum Göttlichen gesteuert

äußere Sphäre:

- unsere Bewegung in der Welt
- Überfunktion bewirkt gehetztes Verhalten
- Unterfunktion führt zu Faulheit und Trägheit

Zusammenfassung des 1. Chakras

- verbindet uns mit der Erde
- **ursprüngliche Lebensenergie, Lebenswille, Mut**
- mit Nebennieren (Adrenalin) verbunden → Stressreaktion (Kampf / Flucht)
- energetischer Sitz unserer primitivsten Instinkte (Überleben, Zeugung)
- schamanische Sicht: Ebene der Schlange
- östliche Tradition: Sitz der Schlangenergie Kundalini
- durch Reinigung können wir Mangelängste loslassen und uns der umgebenden Fülle öffnen

negativer Ausdruck

- Hamstern



- Raubtierverhalten
- gedankenlose Gewalt
- chronische Müdigkeit
- Geburtstrauma
- Verlustängste
- Orientierungslosigkeit
- Verstopfung
- Knochenerkrankungen

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| • Edelsteine | Rubin, Hämatit, Granat |
| • Aromaöle | Nelke, Rosmarin, Zypresse, Zeder |
| • Bachblüten | Clematis, Rock Rose, Sweet Chestnut |
| • Gewürze | Ingwer, Kalmus |
| • Heilpflanzen | Baldrian, Lindenblüten, Holunder |

Affirmationen

Ich vertraue der Kraft des Lebens.

Ich fühle mich in meinem Körper wohl und geborgen.

Ich lasse mich von der Erde tragen, öffne mich für die Natur.

Aktivierung im Alltag – Wurzelchakra

- regelmäßige Bewegung, körperliche Aktivität die dir Spaß macht
- tägliche Fußmassage, aktiviert das Wurzelchakra und die Fußchakras
- frische Luft, Spaziergänge, Barfußlaufen
- kalte Waden- und Schenkelgüsse (morgens), beginnend bei den Füßen bis zu den Oberschenkeln und wieder zu den Füßen
- Kontakt mit der Erde aufnehmen, in die Natur gehen (unberührte Plätze), Baummeditation, Gartenarbeit
- Kleidungsstücke in Rottönen tragen, rote Deko/Blumen, rhythmische Musik hören, Trommeln
- genieße den Sonnenuntergang
- Übungen in der Vollmondphase durchführen



Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung des Wurzelchakra

- einmal am Tag
- möglichst nicht spät abends

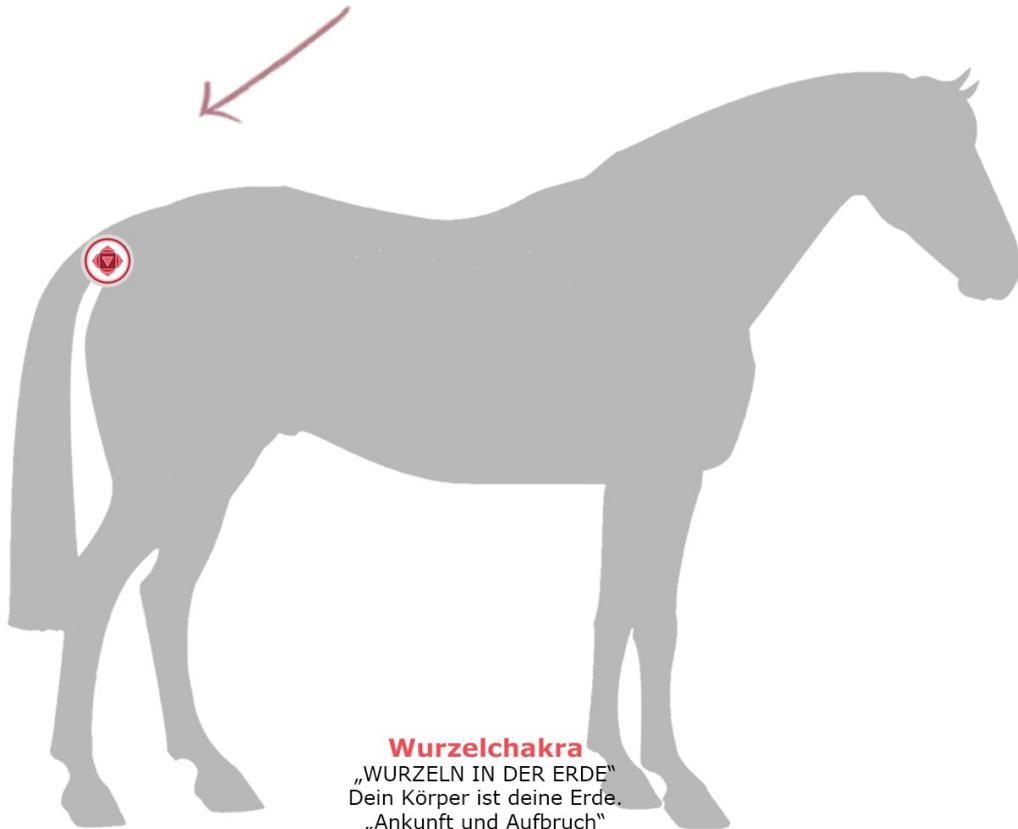
Ablauf:

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege die Hände auf dein Unterleib, rechts und links in die Leistengegend
 - die Daumen liegen in der Höhe des Schambeins
 - die restlichen Finger weisen nach unten
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du Lebensenergie (Prana) aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Wurzelchakra fließen
- stell dir dabei vor, wie ein roter Lichtstrom aus deinen Händen in dein Unterleib fließt
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- bei jeder Ausatmung strömen rot warme Strahlen aus deinen Händen in dein Unterleib
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach



DAS BASISCHAKRA

ICH BIN - LAM



Wurzelchakra

„WURZELN IN DER ERDE“
Dein Körper ist deine Erde.
„Ankunft und Aufbruch“

PACHOLI, ZEDER

roter Jaspis

+ aktiver Wille - Leistung erbringen
- passiver Wille - Leid ertragen

Lebenswille
Balance
Raum & Zeit

äußere Fortpflanzungsorgane
Blut- und Zellaufbau
Dick- & Enddarm
Anus
Hinterbeine
Drüsenfunktion




@happy.soul.horse AKADEMIE



Wurzelchakra ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

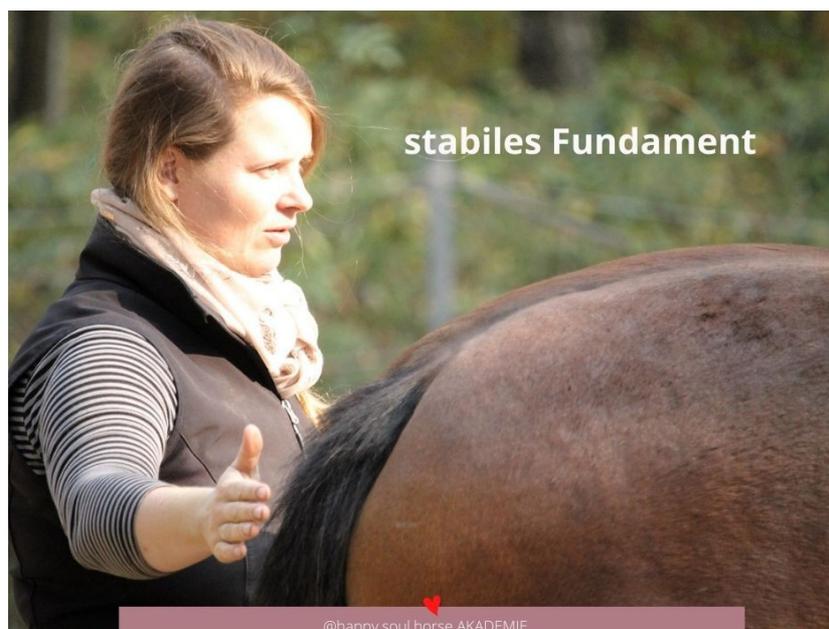
Um das Basischakra bei einem Pferd zu fühlen, legst du deine Hand an den Ansatz des Schweifs und lässt sie dort etwas nach unten gleiten.

Probiere einmal, deine Hand sich langsam nähern zu lassen und zu erfühlen wie kräftig dieses Chakra ist. Stelle dir dabei folgende Fragen:

- Wie weit nach hinten reicht seine Energie?
- Ist es im Gleichgewicht?
- In welche Richtung dreht es sich?
- Kannst Du fühlen wie stark oder kräftig die Bewegung ist? Wie ein Wirbelsturm oder eher sanft und plätschernd?

Schließe nun die Augen während deine Hand auf dem Wurzelchakra liegt. Probiere aus, ob du im eigenen Körper spüren kannst, wie tief die Wurzeln deines Pferdes ins Erdreich reichen. Dies ist dann immer in Relation zu deiner eigenen Erdung.

Du kannst auch mit geschlossenen Augen dein Pferd bitten, dir zu zeigen, wie tief seine Wurzeln in die Erde reichen.



- Wenn du deine Hand auf das Chakra legst, sinkst du dann tiefer in die Erde?
- Fühlst du dich leichter oder bleibt es in etwa gleich?
- Sind die Wurzeln ein paar Zentimeter oder sogar einige Meter tief in der Erde?
- Wie weit reichen die Wurzeln zur Seite?
- Wie viel Platz nimmt das Fundament des Pferdes ein?

Probiere dies bei so vielen Pferden wie möglich aus, um ein immer besseres Gefühl dafür zu entwickeln.





3.2. Sakralchakra

indischer Name	Svadhithana
Bedeutung des Namens	Wohnsitz des Selbst
Hauptaspekt	Süße
zentrale Themen	Sexualität, Sinnlichkeit, Leidenschaft , Fortpflanzung, Arterhaltung, Kreativität , schöpferische Lebensenergie, Macht, Geld, Kontrolle
Lage	- im Unterbauch zwischen Nabel und Geschlechtsorganen - etwa vier Finger breit unter dem Nabel - Sakralwirbelsäule / Kreuzbein (unterhalb der Lendenwirbelsäule)
zugehörige Organe	Hoden / Eierstöcke → Testosteron / Östrogen; Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane, Blase, Becken, Hüfte
Symbol (indisch)	sechs orangerote Blütenblätter, die eine liegende Mondsichel mit dem Makara (Krokodil) halten
Farbe	Orange
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	Wasser
- <i>Feinstoffliches Element</i>	Anziehung, Geschmack
- <i>Farbe des Elements</i>	Wasserblau, Weiß, Hellblau
- <i>Klang des Elements</i>	VAM



- *Träger der Keimsilbe* Krokodil → das Unsichtbare, das (wie unsere Sehnsüchte) unter Wasser liegt
- Sinnesfunktion Geschmack
- Sinnesorgan Zunge
- Aktionsorgan Hände

Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- die Gefühle, die wir unbewusst mit uns herumtragen
- unsere unbewusste Antwort auf die Gefühle unserer Mitmenschen
- Entscheidung über die Gefühle anderer Menschen
 - Welche willst du aufnehmen?
 - Mit welchen willst du dich beschäftigen und mit welchen nicht?

Vorderseite:

- wie du deine Gefühle der Welt gegenüber zum Ausdruck bringst
- Fähigkeit, Gefühle in kreative Prozesse zu übersetzen

innere Sphäre:

- Glaubst du, dass das Göttliche Gefühle hat?
 - deine Antwort auf diese Frage gibt den Rhythmus dieses Energiewirbels vor
 - bei Missachtung der Spiritualität der Gefühle:
sind wir anderen gegenüber urteilend, verschlossen und gefühllos
 - bei mangelnder Übersetzung von spirituellen Botschaften hinter den Gefühlen: sind wir emotional, überempfindlich, co-abhängig

äußere Sphäre:

- legt fest, wie du dich als fühlender Mensch in der Welt verhältst
 - unterdrückte Gefühle ziehen Menschen an, die genau diese Gefühle dir gegenüber zum Ausdruck bringen oder sogar krank machen
 - wenn wir Gefühle haben, die gar nicht unsere sind, halten wir uns für verrückt oder glauben uns nicht mehr unter Kontrolle

Zusammenfassung des 2. Chakras

- Sitz unserer Leidenschaft, Kontakt zum Körper, **Körperbewusstsein**
- Gefühle, Empfindungen
- Entwicklung von **Selbstwertgefühl, Kreativität** und emotionalen Nähe



- Wut und Angst (körperlich und emotional) können dieses Chakra verstopfen

negativer Ausdruck

- Angst, Kämpfen
- Schmerzen im unteren Rückenbereich
- Menstruationsbeschwerden, Impotenz
- mangelnder Appetit
- Prostataprobleme

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- | | |
|----------------|--|
| • Edelsteine | Goldtopas, Hyazinth, Aventurin, Koralle, Feueropal |
| • Aromaöle | Sandalwood, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille |
| • Bachblüten | Oak, Olive, Pine |
| • Gewürze | Vanille, Pfeffer |
| • Heilpflanzen | Brennnessel, Schafgarbe, Petersilie |

Affirmationen

Ich genieße mein Leben mit all meinem Sein.

Ich lasse meiner Kreativität und meiner Lebensfreude freien Lauf.

Ich nehme meinen Körper und meine Sinnlichkeit liebevoll an.

Aktivierung im Alltag – Sakralchakra

- Kontakt zum Element Wasser, Baden, Schwimmen, am See spazieren
- ausreichen Trinken, mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Wasser, Säfte, Tee)
- Kreativität entfalten: Töpfern, malen, kochen, ...
- Kleidungsstücke in Orangetönen tragen, orangefarbene Deko/Blumen
- Tanzen, Tantra, orientalische Musik, Musik von Bach und Vivaldi
- Übungen bei zunehmenden Mond abends durchführen



Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung des Sakralchakra

- einmal am Tag

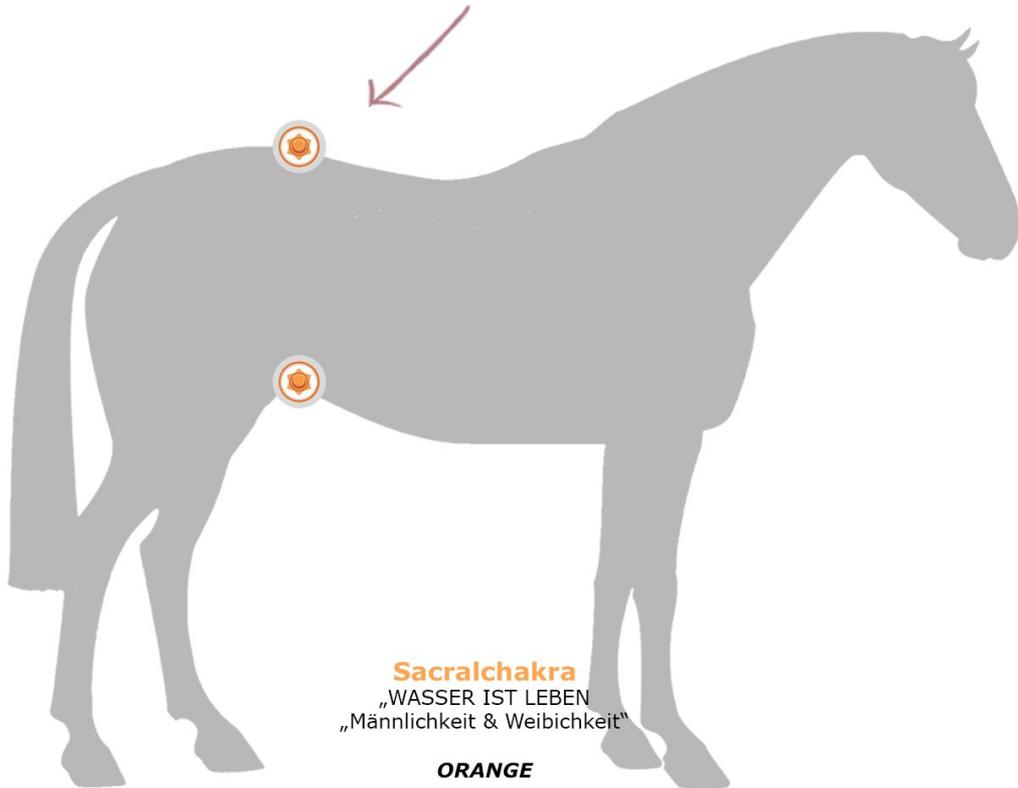
Ablauf:

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege deine linke Handfläche unterhalb des Nabels auf die Bauchmitte
 - lege die rechte Hand auf die linke
 - atme bewusst und langsam in den Bauch, so dass sich deine Hände heben und senken
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du Lebensenergie (Prana) aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Sakralchakra fließen
- stell dir dabei vor, wie ein orangefarbener Lichtstrom aus deinen Händen in deinen Bauch strömt
- visualisiere gleichzeitig eine orangefarbene Energiekugel
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- die Energiekugel wird mit jeder Ausatmung größer und durchstrahlt schließlich den ganzen Unterbauch
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach
- achte, ob und welche Veränderungen sich einstellen (Wärme oder Wohlgefühl)



DAS SAKRALCHAKRA

ICH FÜHLE - VAM



Sacralchakra

„WASSER IST LEBEN
„Männlichkeit & Weiblichkeit“

ORANGE

Karneol

+ Säure
- Base

Ballast abwerfen
Konflikte auflösen
Unvollkommenheit/Vollkommenheit
Angst
Vergangenheitsbewältigung
körperliche & emotionale Entgiftung
Reinigung

innere Sexualorgane, Nieren, Blasen,
Beckenraum, Dickdarm, Eierstöcke,
Gebärmutter, Prostata, Hoden, Haut,
alle Flüssigkeiten (Lymphe, Blut,
Verdauungssäfte,...)



@happy.soul.horse AKADEMIE



Sakralchakra ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

Das zweite Chakra befindet sich auf der Höhe des Kreuzbeins. Dieses Chakra hat auch beim Tier zwei Seiten. Oben und unten. Am praktischsten kannst du es erst einmal an der Oberseite erfühlen, da du sonst an den sehr sensiblen Bereich der Geschlechtsteile gelangst. Das Chakra befindet sich genau im Übergang zwischen Lendenwirbel und Kreuzwirbeln. Also genau am Sakralgelenk.

Lege die Hand auf das Chakra und schließe die Augen:

- Was fühlst du?
- Hast du das Gefühl, das dich dein Pferd hineinkommen lässt? Es Dich willkommen heißt?
- Umhüllt es dich mit einer warmen, sanften Energie?
- Fühlst du Emotionen (Traurigkeit, Wehmut, Zufriedenheit, Hoffnung)?

Bei Stuten fließt hier die Energie oft Sanft und Mütterlich oder ganz Zart wie bei einer jungen Dame. Hengste hingegen haben hier häufig einen sehr gut spürbaren Wirbelsturm, oder Wirbelstürmchen, von Hormonen und Emotionen nach draußen.

- Kannst du eine Drehung fühlen?
- In welche Richtung dreht es sich?
- Folge der Energie mit deiner Hand nach oben – fühlst du wie weit sie geht? Ist ein Ende in Sicht oder ist es ein Tornado der außer Kontrolle geraten ist?

Vielleicht fühlst du dort Unterdrückung? Wenn die Energie hier unterdrückt wird, dann kann es sein dass das Pferd keinen Raum bekommt, um seine Männlichkeit zu entfalten und es meist mit Gewalt dominiert wird. Ist dies der Fall, fühlst du hier auch oft Traurigkeit und / oder Frustration.

Bei Wallachen kann sich das Chakra genauso anfühlen wie bei Hengsten. Je mehr er als „ganzer Mann“ angesehen wird, umso eher kann er seine Männlichkeit und sein wahres Sein ausleben. Gerade Wallache wurden nicht nur physisch entmannt, sondern auch emotional. Dies ist häufig ein großes Thema bei ihnen.

- Welches Gefühl bekommst du, wenn du an die Kastration denkst? Resignation, Frustration oder vielleicht sogar eine Erleichterung?
- Bekommst du eventuell eher eine Mütterliche, weiche Energie? Auch dies ist möglich, denn Wallache sind wie unbeschriebene Blätter und können sowohl ihre sanfte Seite also auch ihre starke, männliche Seite entwickeln.



Praktische Empfehlung:

Hast du ein Gespür für bestimmte Qualitäten und Eigenschaften eines Pferdes und kannst diese auch benennen und wertschätzen, hilfst du dem Pferd, sich dieser selbst bewusst zu werden.

- Behandle dein Pferd mit Respekt.
- „Verhätschel“ dein Pferd nicht.
- Ein guter Umgang kann viele Wunden heilen und ein Pferd wirklich aufbauen.

Versuche daran zu glauben, das alles was passiert, auf einer höheren Ebene einen Sinn ergibt. Stuten lehren uns, sowohl das Licht als auch das Dunkel zu akzeptieren und uns nicht zu fragen, warum etwas gerade uns passiert.

„Der Geist ist stärker, als der Körper.“

Eolin, eine junge Stute.





3.3. Solarplexus Chakra

indischer Name	Manipura
Bedeutung des Namens	Stadt der Edelsteine
Hauptaspekt	„Glänzender Edelstein“, Kraft, Ausdruck
zentrale Themen	Willenskraft , Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität , Macht, Durchsetzungskraft
Lage	- Zwischen Nabel und dem unteren Ende des Brustbeins - am Solarplexus angesiedelt (Sonnen-, Nervengeflecht)
zugehörige Organe	- Bauchspeicheldrüse → Insulin - Zentrales Nervengeflecht (vegetatives Nervensystem) zwischen Aorta und Magen (Solarplexus) - Verdauungsorgane und Verdauungssystem
Symbol (indisch)	zehnblättrige Lotosblüte, schließt ein nach unten gerichtetes Dreieck mit ein
Farbe	gelb
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	Feuer
- <i>Feinstoffliches Element</i>	Form/Anblick
- <i>Farbe des Elements</i>	Feuerrot
- <i>Klang des Elements</i>	RAM



- *Träger der Keimsilbe* Widder → fördert das spirituelle Kriegertum (Stärke, Weisheit, Mut)
- Sinnesfunktion Sehen
- Sinnesorgan Augen
- Aktionsorgan Anus

Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- unsere unbewussten Überzeugungen hinsichtlich der Macht und Erfolg
- und der Frage, ob wir beides verdient haben

Vorderseite:

- Fähigkeit, in der Welt erfolgreich zu sein

innere Sphäre:

- Unsere Frequenz wird durch unsere inneren Überzeugungen hinsichtlich unseres Platzes in der Welt bestimmt.
- Glaubst du, dass das Göttliche eine besondere Aufgabe für dich hat?
 - wenn ja, fühlst du dich gesund und im Gleichgewicht
 - wenn nicht, wirkst du angestrengt und bist gleichzeitig ständig enttäuscht von dir selbst

äußere Sphäre:

- wahrt deine Grenzen der Welt gegenüber
- wenn du davon überzeugt bist, dass dein Werk unter göttlicher Führung steht, wirst du alles gut machen und dir Respekt verschaffen

Zusammenfassung 3. Chakra

- bestimmt unser körperliches Energieniveau
- **Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen**
- **Willenskraft**
- Zielstrebigkeit

negativer Ausdruck

- Magenleiden, Verdauungsstörungen
- Diabetes
- Übergewicht



- Appetitlosigkeit
- Trauer
- Stolz
- Egoismus
- neurotische Symptome
- wenig Energie, schlechte Laune
- Opfermentalität
- Scham

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- Edelsteine Citrin, Chrysoberyll, Bernstein, Tigerauge, gelber Jaspis
- Aromaöle Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis
- Bachblüten Impatiens, Scleranthus, Hornbeam
- Gewürze Kardamom, Anis
- Heilpflanzen Fenchel, Kamille, Wacholder

Affirmationen

Ich lasse meinen Gefühlen freien Lauf und vertraue meinen spontanen Entscheidungen.

Ich nutze meine persönlichen Kräfte, um die Welt positiv zu verändern.

Durch die Macht meines Willens kann ich jedes Ziel erreichen.

Aktivierung im Alltag – Nabelchakra

- halte dich warm
- atme in den Bauch, nicht nur in die Brust, atme länger aus als ein
- öffne dich für die Kraft der Sonne, lade dich bewusst mit Sonnenenergie auf
- Kleidungsstücke in Gelbtönen tragen, gelbe Deko /Blumen
- Kontakt um Element Feuer, Kamine, Öfen, Lagerfeuer, Kerzen
- gib Dinge, die dich begeistern Raum in deinem Leben
- gefühlsbetonte Musik (Chopin, Schubert, Brahms, ...), in die Oper gehen
- Gefühle ausdrücken (auf Körpersprache achten, Schauspielern)
- Übungen bei zunehmenden Mond durchführen



Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung Nabelchakra

- einmal am Tag

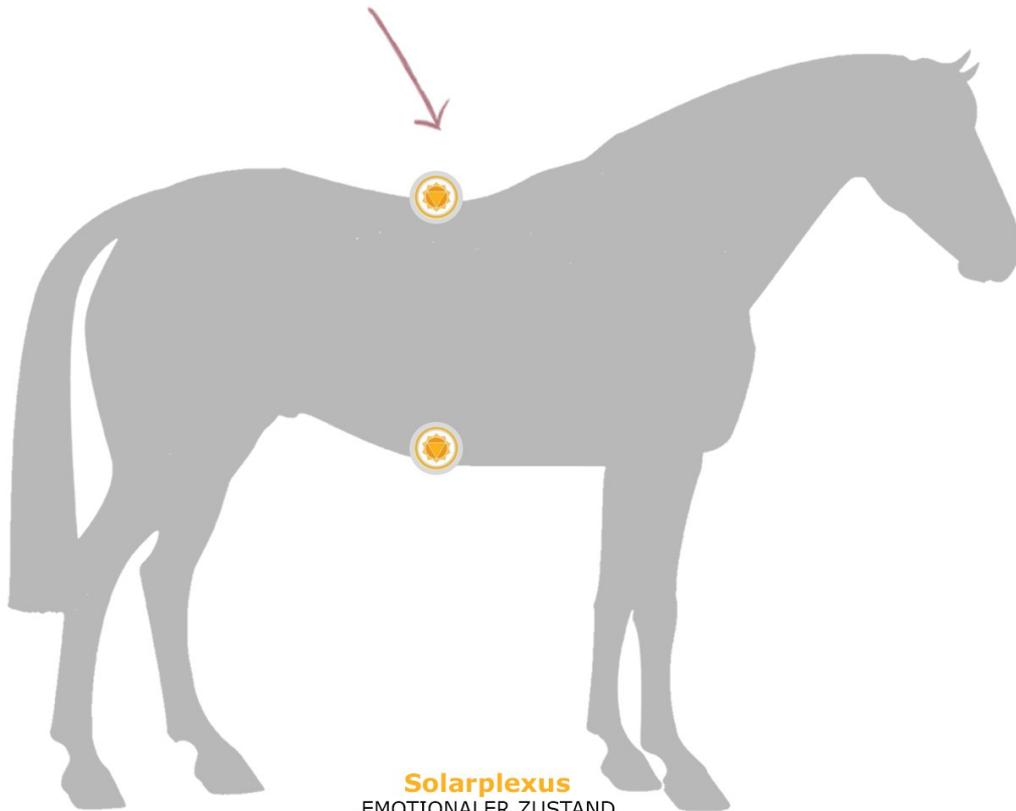
Ablauf:

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege deine Hände auf dein Nabelzentrum oberhalb des Nabels in Magenhöhe
 - die linke Handfläche liegt sanft auf dem Oberbauch
 - die rechte Hand liegt auf der linken
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du Lebensenergie (Prana) aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Nabelchakra fließen
- stell dir dabei vor, wie ein gelber Lichtstrom aus deinen Händen in dein 3. Chakra strömt
- visualisiere gleichzeitig eine gelbe Energiekugel oder Wirbel
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- die Energiekugel wird mit jeder Ausatmung größer und durchstrahlt schließlich den ganzen Oberbauch
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach
- achte, ob und welche Veränderungen sich einstellen (Lebendigkeit, Wärme, Entspannung)



DAS NABELCHAKRA

ICH KANN - RAM



Solarplexus

„EMOTIONALER ZUSTAND
UND BALLAST“

„Regulierung vitaler Energien“

ZITRONE

gelber Bernstein

Erkenntnisse
Eindrücke verdauen
Fürsorge
schmeckt mir / nicht

Verdauungssystem, Magen, Leber,
Gallenblase, Dickdarm, Dünndarm,
Milz, Pankreas, Bauchhöhle,
vegetatives Nervensystem,
ein Großteils des Rückens,



@happy.soul.horse AKADEMIE



Das dritte Chakra ist das Solarplexus-Chakra, der Sattel der Emotionen. Dort, wo die Satteltasche eines Sattels liegen würde, ist auch die emotionale Last eines Pferdes spürbar. Erfahrungen, die für ein Pferd nicht zu verarbeiten sind, stapeln sich hier und werden bei manchen Pferden an dieser Stelle sehr schwer. Auch aus Liebe heraus können Pferde hier den emotionalen Ballast ihres Menschen auf sich nehmen. Dies entscheidet das Pferd immer selbst!

An dieser Stelle Glück und Zufriedenheit zu spüren, ist hier das schönste Gefühl.

Solarplexus ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

Du kannst hier die allgemeine emotional Verfassung deines Pferdes erspüren. Dieses Chakra hat ebenfalls eine Ober- und eine Unterseite. Die Oberseite befindet sich auf dem Rücken des Pferdes, direkt hinter der Sattellage. An der Unterseite öffnet sich das Chakra am Bauch des Pferdes, über dem Nabel.

Beginne nun damit deine Hände auf die Sattellage zu legen und bewege sie langsam nach hinten. Schließe die Augen:

- Was fühlst du?
- Fängt deine Hand an zu prickeln oder spürst du Wärme/Kälte?
- Kannst du eine Drehrichtung fühlen?
- Fühlst du Glück und Zufriedenheit?
- Emotionaler Ballast oder Traurigkeit?
- Kannst du vielleicht Bilder sehen, von Erfahrungen die dein Pferd noch nicht verarbeiten konnte?
- Wenn du fühlst, das dein Pferd eine Last mit sich trägt, dann fühle noch etwas nach und frage dich ist diese Last eher leicht oder eher schwer? Vielleicht bekommst du Bilder?
- Vielleicht fühlt es sich hier ganz leicht an – dies könnte darauf hindeuten das es „auf Händen“ getragen wird.

Was fühlst du bei diesem Chakra sonst noch?

- Fühlt es sich sanft und absorbierend an? - hier wird das Pferd dazu neigen, sich Dinge anzunehmen und diese zu übernehmen
- Härte und abstoßend? - hier wird es eher auf Konfrontation gehen und kann sich leichter distanzieren.

Wenn hier die Energie kraftvoll nach außen strömt, darfst du aufpassen. Ein solches Pferd kann ab und an ordentlich buckeln.



Praktische Empfehlungen:

Für das Empfinden es Pferdes macht es einen großen Unterschied, sich bewusst für neue Erfahrungen entscheiden zu können, ohne das ihm etwas aufgezwungen wird. Wenn es sich bewusst und von sich heraus, also FREI WILLIG für etwas entscheidet, kann eine Erfahrung eine Lernerfahrung werden.

Du kannst allerdings auch zu sanft sein. Ein Pferd braucht klare Grenzen. Gleiche Teile Respekt und Vertrauen sind die Zutaten für eine gesunde Beziehung mit seinem Pferd.

Bei einem traumatisierten Pferd darfst du vorerst das Vertrauen wiederherstellen. Bei Pferden, die immer auf Händen getragen werden, darfst du am Respekt arbeiten.

„Sorgen haben noch nie jemandem geholfen.

Manchmal denken Menschen, dass

sich um jemanden sorgen

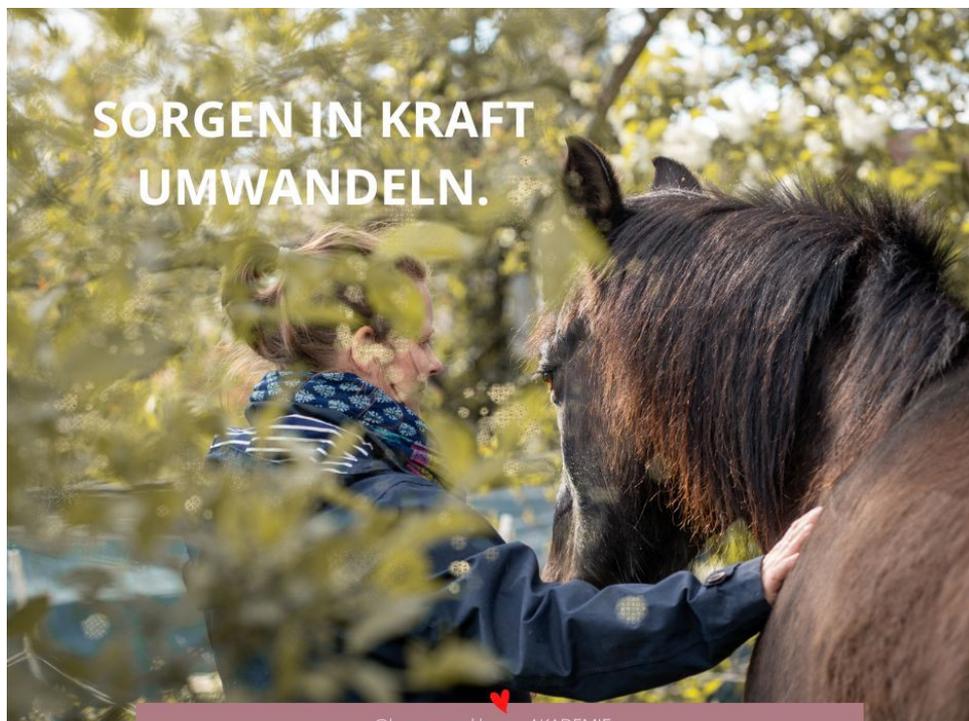
ein Ausdruck von Liebe ist.

Sorgen sind aber ein Ausdruck von Schwäche.

Wenn du jemanden hingegen Vertrauen entgegenbringst,

siehst du ihn in seiner Kraft.“

Malo, ein älterer weiser Wallach



Das große Saubermachen

Das dritte Chakra ist auch aus dem Gleichgewicht, wenn die Leber ihre Arbeit nicht mehr schafft. Dies kann so sein, weil die Leber nicht optimal funktioniert oder das Blut derartig verschmutzt ist, dass die Leber es einfach nicht mehr schafft, es zu reinigen.

Eine verminderte Leberleistung und/oder verschmutztes Blut kann zu Hufrehe, Ekzem oder Mauke führen. Bei Pferden mit beginnender Hufrehe kann dieses Chakra deswegen auch eine Frühwarnfunktion haben. Oft fühlst du hier dann eine Art klopfen unter den Händen oder Fingernägeln.

Anstelle eines emotionalen „Saubermachens“, benötigt das Pferde dann eine körperliche Reinigung um hier das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Es gibt Kräuter und andere Mittel zu kaufen, die dem Pferd helfen sich von innen zu reinigen. Welches hier das richtige für das jeweilige Pferd ist, gilt es auszutesten (z.b. kinesiologisch) oder du fragst das Pferd einfach über den Weg der Tierkommunikation. Empfehlenswert ist hier nicht nur das Pferd zu befragen, sondern sich auch Rat von seinem Geistführer oder geistigen Helfen zu erbitten.





3.4. Herzchakra

indischer Name	Anahata
Bedeutung des Namens	Herzlotos, ohne Makel
Hauptaspekt	Liebe und Beziehungen
zentrale Themen	Liebe, Mitgefühl , Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte
Lage	in der Mitte des Brustkorbes in und um das Herz
zugehörige Organe	- Herzgeflecht, Atmungs- und Herz-Kreislauf-System, Brüste - Thymusdrüse → Immunsystem
Symbol (indisch)	zwölfblättrige Lotosblüte, in der Mitte befindet sich ein Hexagramm (sechsspitziger Stern)
Farbe	Grün
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	Luft
- <i>Feinstoffliches Element</i>	Eindruck/Berührung
- <i>Farbe des Elements</i>	Farblos, Grau oder blasses Grün
- <i>Klang des Elements</i>	YAM
- <i>Träger der Keimsilbe</i>	Antilope → steht für Leidenschaft und Freude am Leben
Sinnesfunktion	Tasten, Berühren
Sinnesorgan	Haut
Aktionsorgan	Geschlechtsorgane



Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- unsere unbewussten Überzeugungen, was Beziehungen angeht
- hält uns in Verbindung mit Menschen, die wir nicht verlieren dürfen

Vorderseite:

- unsere engen und weniger engen Beziehungen
- Fähigkeit zu geben und zu empfangen

innere Sphäre:

- die inneren Beziehungen:
 - das Selbst mit sich selbst
 - das Göttliche mit dem Selbst
 - Selbst und Göttliche mit allen Aspekten des Selbst

äußere Sphäre:

- Gleichgewicht:
Beziehungen zwischen dem Selbst mit all seinen Aspekten und der Welt mit allen anderen Menschen

Zusammenfassung des 4. Chakras

- **Mittelpunkt** unseres körperlichen Energiesystems
 - 3 Chakras darüber
 - 3 Chakras darunter
- Empfindung von Liebe für alle Geschöpfe, Menschen, Natur
- Intimität
- durch Reinigung können wir uns von Egoismus befreien
- **Vergebung**
- **selbstlose Liebe**

negativer Ausdruck

- aufgeplustertes Ego
- Unmut, Aggressivität
- Selbstsucht
- Kummer
- Einsamkeit, Unsicherheit



- im Stich lassen
- Betrug
- Blutdruckstörungen
- Herz- und Lungenkrankheiten
- Schlafstörungen, Alpträume

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- Edelsteine Smaragd, Chrysopras, Jade, Rosenquarz
- Aromaöle Rose, Jasmin, Estragon
- Bachblüten Red Chestnut, Willow, Chicory
- Gewürze Safran
- Heilpflanzen Weißdorn, Thymian, Melisse

Affirmationen

Ich öffne mein Herz, um Liebe zu geben und zu empfangen.

Ich nehme mich selbst – so wie ich bin – liebevoll an.

Ich gebe und empfangen mit offenem Herzen und verbinde mich so mit allen Wesen.

Aktivierung im Alltag – Herzchakra

- gehe liebevoll mit dir selbst um, erfülle dir mögliche Wünsche, verwöhne dich
- Kontakt zur Schönheit der Natur, spazieren auf Wiesen und in Wäldern, lass die Farbe grün auf dich wirken
- kümmere dich liebevoll um andere, habe ein offenes Ohr
- arbeite an der Entwicklung deiner inneren Kraft, die nötig ist um Mitgefühl anderen Lebewesen entgegenzubringen
- Kleidungsstücke in Grüntönen tragen, grüne Deko/Blumen
- energiegeladene Musik, die dein Herz anspricht
- traue dich, andere Menschen zu berühren und zu umarmen
- Massagen
- Übungen bei Neumond- und Vollmondphasen durchführen



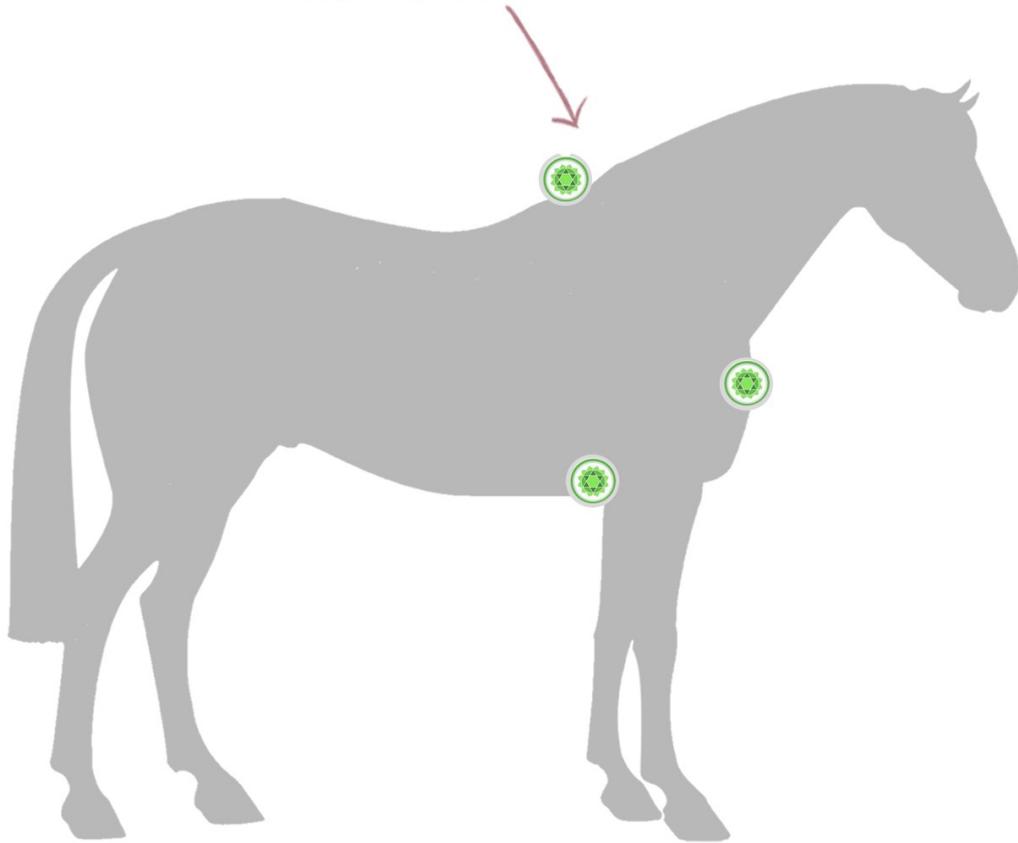
Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung Herzchakra

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege deine Hände auf dein Herzzentrum in die Mitte deiner Brust
 - die linke Handfläche liegt sanft auf deinem Brustbein
 - die rechte Hand liegt auf der linken
 - die Fingerspitzen weisen dabei nach außen
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du Lebensenergie (Prana) aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Herzzentrum fließen
- stell dir dabei vor, wie ein grüner Lichtstrahl aus deinen Händen in dein 4. Chakra strömt
- visualisiere gleichzeitig eine grüne Energiekugel oder grünen Energiewirbel
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- die Energiekugel wird mit jeder Ausatmung größer und durchstrahlt schließlich den ganzen Herzraum
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach
- achte, ob und welche Veränderungen sich einstellen (Weite, Freiraum, Lebendigkeit, Atmung)



DAS HERZCHAKRA

ICH LIEBE - YAM



Herzchakra

„LIEBE LEBEN“
„Liebe & Herzverbindungen“

ROSE

Aventurin

Tapferkeit
Harmonie
Mitgefühl

Herz, Lunge, Blut & Blutkreislauf,
Atmung, Haut, Thymusdrüse,
Immunsystem, Zell/Regeneration,
Selbst-/Heilungskräfte. Schulter,
vorderer Teil des Rückens,
Brustkorb, Brusthöhle, Vorderbeine




@happy.soul.horse AKADEMIE



Das vierte Chakra, das Herzchakra, der Sitz der Liebe. Hier kannst du gut fühlen, ob das Pferd sein Herz verschenkt hat und wie stark diese Herzverbindung ist. Manchmal laufen auch verschiedene Verbindungsstränge zu verschiedenen Menschen.

Du kannst dir das Herzchakra eines Pferdes wie ein Scheinwerfer vorstellen, der friedliches grünes Licht und Liebe in die Welt hineinscheinen lässt. Bei mütterlichen Stuten ist es häufig rosafarben.

Wenn du neben deinem Pferd stehst, die eine Hand ruht auf dem Widerrist und die andere Hand liegt in der Mitte der Brust, umarmst du dein Pferd. Hier kannst du unendlich viel Liebe empfangen und senden.

Eine tiefe Herzverbindung mit seinem Pferd aufzubauen benötigt oft etwas Zeit.

Herzen können brutal gebrochen werden, aber mit viel Liebe, Zeit und Geduld kann auch ein noch so gebrochenes Herz wieder geheilt werden.



Herzchakra ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

Das Herzchakra öffnet sich in drei Richtungen. Nach vorne, Richtung Brust, nach oben Richtung Widerrist und nach unten Richtung Gurtlage. Besonders gut zu spüren ist es an der Vorderseite, der Brust.

Erfühle das Chakra zuerst bei deinem eigenen Pferd. Schließe die Augen und frage ob sein Herz für dich offen steht:

- Was fühlst du?
- Lässt es dich in sein Herz?



- Kannst du sehen und spüren wie tief seine Liebe zu Dir ist?
- Fühlst du einen Boden oder ist seine Liebe unendlich tief? - Manchmal kannst du ein Gefühl bekommen, als fielst du in ein bodenloses Loch. In diesem Fall ist es aber positiv.
- Kannst du fühlen in welche Richtung sich die Energie dreht?
- Probiere zu fühlen, wie weit die Energie aus dem Chakra heraus strömt.
- Ist es wie ein breiter Scheinwerfer (offenes Herz) oder eher schmal und dünn wie ein Laserstrahl (schüchtern, zurückgezogen)?
- Ist es ein sanftes Schimmern oder vielmehr ein starkes Leuchten?

Praktische Empfehlungen:

Auch beim Herzchakra erkennst du wieder, wie wichtig ein guter und ehrlicher Umgang mit dem Pferd ist. Methoden die den Geist des Pferdes brechen, brechen auch das Herz.

Auch ist es wichtig, das richtige Pferd für seine Arbeit zu finden. Nicht jedes Pferd eignet sich als Schulpferd, Therapie- oder Familienpferd. Wenn du die natürliche Veranlagung und Qualitäten des Pferdes beachtest, sind nachher alle glücklicher.

Im Umgang mit dem Pferd sollten der Herzkontakt und das Vertiefen der Herzverbindung immer das eigentliche Ziel sein. Darum geht es in einer Beziehung mit seinem Pferd und deswegen ist es wichtig, im Umgang und bei der Arbeit mit dem Pferd immer sein eigenes Herz offen zu halten.

Herzen sind immer zerbrechlich, aber die Fähigkeit zur Regeneration ist auch oft beeindruckend.

Ohne Herzkontakt wird man nie wahre Nähe empfinden. Wenn es eine wahre Herzverbindung gibt, wird man immer miteinander verbunden sein, selbst wenn physische Nähe nicht (mehr) möglich ist.





3.5. Halschakra

indischer Name	Vishuddha
Bedeutung des Namens	Reiner Lotos oder Halslotos, Reinheit
Hauptaspekt	Kommunikation und Selbsta Ausdruck
zentrale Themen	Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit , mentale Kraft, Synthese, Kreativität, Musikalität
Lage	sitzt in der Kehlgrube , am Hals
zugehörige Organe	- Schilddrüse und Nebenschilddrüsen → Thyroxin - Kehlkopfgeflecht, Stimmbänder, Mund, Hals, Ohren
Symbol (indisch)	sechzehnblättrige Lotosblüte → mit nach unten gerichtetem Dreieck, darin befindet sich ein Kreis (Symbol für Vollmond)
Farbe	Blau
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	Äther
- <i>Feinstoffliches Element</i>	Schwingung/Klang
- <i>Farbe des Elements</i>	rauchiges Violette
- <i>Klang des Elements</i>	HAM
- <i>Träger der Keimsilbe</i>	Weißer Elefant → bringt Harmonie und Gnade
Sinnesfunktion	Hören
Sinnesorgan	Ohren
Aktionsorgan	Mund



Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- die Art von Führung, die wir anzunehmen bereit sind
→ kann von niedrigerer oder höherer Ebene kommen

Vorderseite:

- legt fest, welche Tonbänder oder Botschaften unsere Kommunikation steuern
→ die gesunden oder die, die es nicht sind

innere Sphäre:

- was wir sagen oder nicht sagen, ausdrücken oder nicht ausdrücken wollen
- wie andere unsere Kommunikation wahrnehmen
- wenn die Frequenz hier:
→ zu schnell ist, hören wir nicht auf die göttliche Stimme
→ zu langsam ist, hören wir eher auf Wesen niedrigerer Ordnung

äußere Sphäre:

- reagiert auf unsere Absicht

Zusammenfassung des 5. Chakras

- metaphysisches Zentrum
- **Verbundenheit**
- **Kommunikation**, Zuhören (Öffnung um Wissen zu erlangen)
- psychische Ausdruckskraft
- Träume verwirklichen

negativer Ausdruck

- Betrug, Lüge
- Sucht
- Psychose
- Schlafstörungen
- Zurückhaltung der eigenen Meinung
- Tratschen
- Gehässigkeit
- Schilddrüsenerkrankungen



- Nackenschmerzen
- Sprachstörungen

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- Edelsteine Lapislazuli, Aquamarin, Topaz
- Aromaöle Eukalyptus, Pfefferminze, Kampfer
- Bachblüten Mimulus, Agrimony, Cerato
- Gewürze Sternanis, Gewürznelke
- Heilpflanzen Pfefferminze, Salbei, Huflattich

Affirmationen

Ich lasse meine Worte aus dem Herzen kommen, und ich bleibe bei der Wahrheit.

Ich nutze die Macht des Wortes, um Gutes zu bewirken.

Es fällt mir von Tag zu Tag immer leichter zu sagen, was ich denke und fühle.

Aktivierung im Alltag – Halschakra

- beschäftige dich mit dem Thema Kommunikation, Gedanken und Gefühle in Worte fassen, Sprachen lernen
- Tagebuch führen, Erlebnisse aufschreiben
- schau dich in der Natur nach blauen Farben um, lass den hellblauen Himmel auf dich wirken, verbringe viel Zeit am Meer oder an einem Seelen
- Kleidungsstücke in hellblauen Farben tragen, hellblaue Deko/Blumen
- Singen, Gesangsstunden, Chor, Instrument spielen
- habe den Mut deine Meinung zu sagen, bleibe dabei freundlich und bei der Wahrheit
- Übungen während des abnehmenden Mondes durchführen



Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung Halschakra

- einmal am Tag

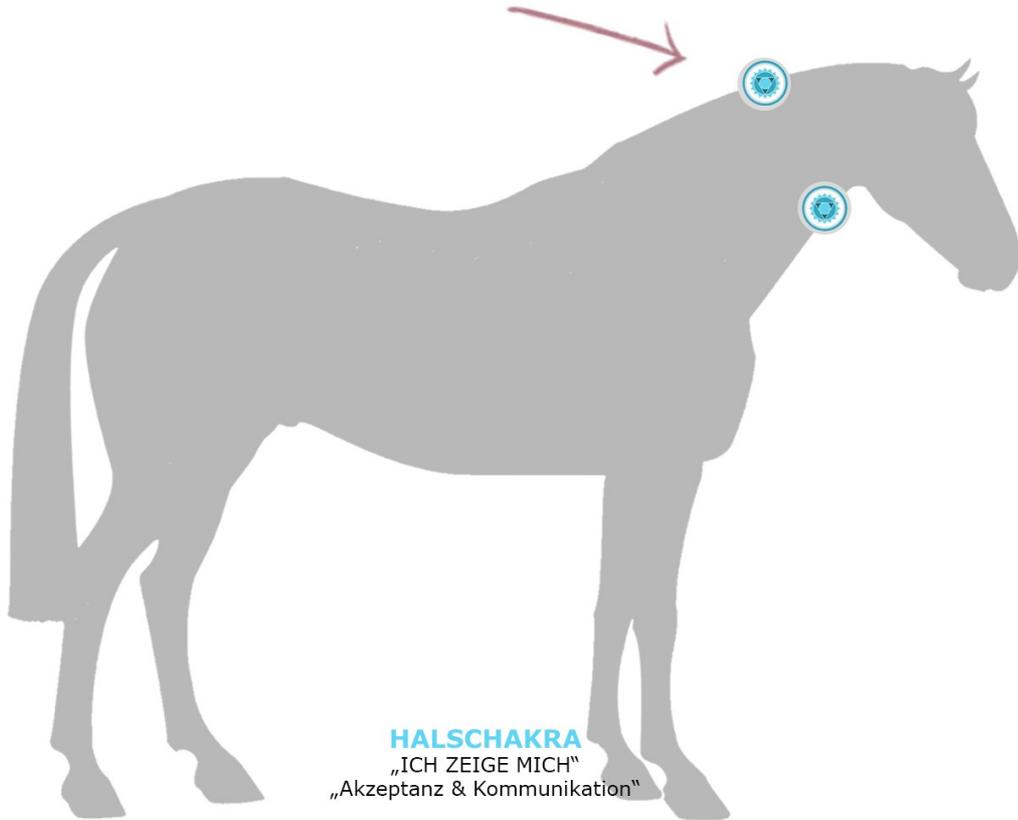
Ablauf

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege deine Handflächen um den Hals, sanft ohne Druck
 - die Handgelenke berühren sich und liegen etwa in der Mitte der Schlüsselbeine
 - die geschlossenen Finger weisen in Richtung der Ohren
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du Lebensenergie (Prana) aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Halschakra fließen
- stell dir dabei vor, wie ein hellblauer Lichtstrom aus den Kehlkopfbereich fließt
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- bei jeder Ausatmung strömen heilende hellblaue Strahlen aus deinen Händen in dein 5. Chakra
- du kannst dir die Energie auch als eine hellblaue Lichtkugel vorstellen
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach



DAS KEHLCHAKRA

ICH SPRECHE - HAM



HALSCHAKRA

„ICH ZEIGE MICH“
„Akzeptanz & Kommunikation“

SALBEI

Aquamarin

+ Aggress. / Lehren
- Depress. / Lernen

Kreuzpunkt der polaren Welt
(Meridiane, Akupunktur,
Organsteuerung)

Kommunikation
Kreativität
Inspiration
Expression

Schilddrüse, Lunge, Lymphe,
Außenohr, Außenauge, Luftröhre,
Speiseröhre



♥
@happy.soul.horse AKADEMIE



Das Halschakra ist das Zentrum der Kommunikation mittels Körpersprache, Verhalten und Geräuschen (nicht die telepathische Kommunikation). Hier fühlst du die Fähigkeit eines Pferdes deutlich, zu kommunizieren, was es will und was es nicht will. Hier kannst du auch spüren, ob ein Pferd ein kürzlich geschehenes Erlebnis noch nicht akzeptiert hat, ob ihm etwas in den falschen Hals geraten ist oder es dieses einfach (noch) nicht geschluckt hat.

Halschakra ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

Auch dieses Chakra hat eine Ober- und eine Unterseite. Das Kehlkchakra befindet sich dort, wo man das Pferd schlucken sieht unten und oben etwas weiter hinter den Ohren auf dem Mähnenkamm.

- Wie fühlt es sich hier an?
- Ist hier Ruhe oder stimmt etwas nicht?
- Vielleicht bekommst du einen Kloß im Hals und fühlst Trauer?
- Fühlst du Wehmut oder Verlust?
- Vielleicht ist das Pferd gerade umgezogen und hat sich noch nicht an die neue Umgebung und Situation gewöhnt?
- Oder fühlst du Auflehnung und Widerstand?
- Fühlst du hier viel oder wenig Aktivität? - das sagt etwas darüber aus, in welchem Maße das Pferd kommuniziert.
 - bei Pferden die schlecht für sich aufkommen, fühlt man hier wenig bis keine Aktivität
 - das sind Pferde die alles einfach schlucken
 - Pferde mit viel Aktivität weisen jegliche neue Erfahrungen von vornherein ab → sogenannte Dickköpfe
- Fühlt es sich hier hart oder weich an? - das sagt etwas über die Art und Weise der Kommunikation aus.
 - ein Blick oder eine sanfte Berührung mit der Nase – weiche und ruhige Kommunikation
 - Kommunikation mit den Zähne oder Hinterbeine – weniger sanftmütige Kommunikation

Wenn es Dinge gibt, die dem Pferd in den falschen Hals geraten sind, neigst du dazu, dem Pferd über den Hals zu streichen. Die ist eine gut Intuition, welche wir natürlicher Weise haben. Streichst du von oben nach unten den Hals entlang, werden kürzlich geschehene Blockaden gelöst.



Praktische Empfehlungen:

Indem du dem Pferd während des Trainings die Chance gibst, selbst Entscheidungen zu treffen und ihm die Zeit lässt, eine neue Erfahrung zu schlucken, vermeidest du Blockaden.

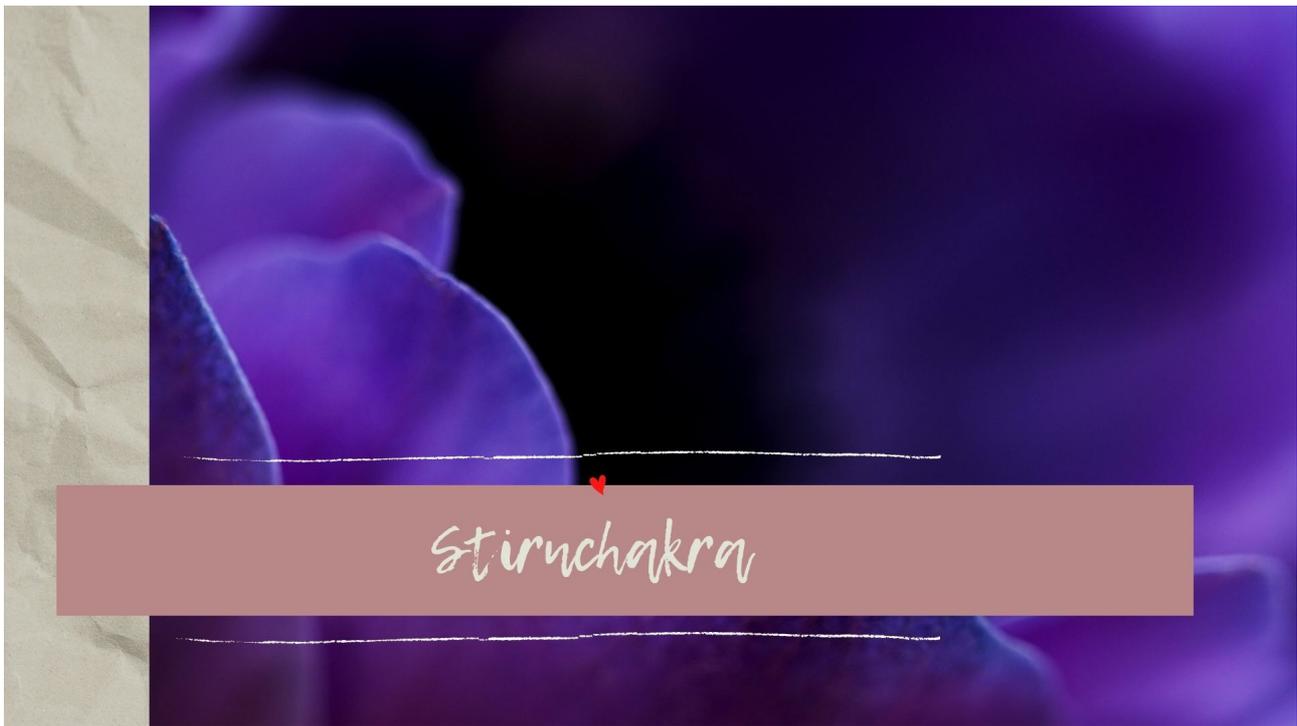
Bei sonstigen Veränderungen, wie einem Umzug oder einem Besitzerwechsel, braucht das Pferd auch Zeit, um die Geschehnisse zu verarbeiten.

Wenn ein Pferd merkt, dass du sein Innerstes, seine Wünsche und Bedürfnisse beachtest, wird sich sein Kehlchakra weiterentwickeln, so dass es immer deutlicher kommunizieren kann, was es mag und was nicht. Für die Entwicklung eines Pferd ist dies sehr positiv. Als Mensch hingegen wirst du an dieser Stelle sehr gefordert und du lernst enorm viel.

Wenn du immer deutlich kommunizierst und sagst, was du möchtest und was du nicht möchtest, ist es für den anderen vielleicht nicht immer leicht, aber schlussendlich bleibst du dadurch selbst glücklich und gesund.

Auch Menschen lernen am meisten, wenn du sie nicht zwingst, sondern ihnen die Freiheit lässt, selbst bewusste Entscheidungen zu treffen.





3.6. Stirnchakra

indischer Name	Ajna
Bedeutung des Namens	Wissen , Punkt zwischen den Augenbrauen
Hauptaspekt	Wahrnehmung und Intuition
zentrale Themen	Wahrheit, Erkenntnis, Phantasie , Vorstellungskraft, Selbsterkenntnis
Lage	befindet sich in der Stirnmitte
zugehörige Organe	- Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) → Vasopressin - Gehirn (Teil des Hirnstamms, Nachhirn), Augen, Ohren
Symbol (indisch)	Lotosblüte mit zwei großen Blütenblättern
Farbe	Violett/Indigo
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	Licht
- <i>Feinstoffliches Element</i>	das höchste Element, enthält alle anderen Elemente
- <i>Farbe des Elements</i>	transparent
- <i>Klang des Elements</i>	OM (AUM)
- <i>Träger der Keimsilbe</i>	kein Träger oder evtl. eine schwarze Antilope → ein Reittier für den Gott der Winde
Sinnesfunktion	neutral
Sinnesorgan	denkender Geist
Aktionsorgan	denkender Geist



Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- die mögliche Zukunft
- alle Wahlmöglichkeiten fließen uns durch die Rückseite diese Chakras zu
→ Fähigkeit, diese zu erkennen hängt von unserem Selbstbild ab

Vorderseite:

- der gewählte Weg
- wenn wir entsprechend geschult sind:
→ kannst du von diesem Punkt aus in die Zukunft schauen
→ sehen, welche Wahlmöglichkeiten wir haben

innere Sphäre:

- Ort des Bildes, das unser höheres Selbst von uns und unserem Leben hat

äußere Sphäre:

- Projiziert unser Selbstbild
→ sagt anderen, wie sie auf uns reagieren sollen

Zusammenfassung des 6. Chakras

- **Sitz des Göttlichen in uns**
- Erfahrung, Beziehung und Bewusstsein darüber, dass wir ewige Wesen sind
- **Wahrnehmung des Selbst**
- Vernunft und Logik
- Intelligenz

negativer Ausdruck

- Verwirrung
- Depression
- Neurosen
- Unzulänglichkeiten
- Anfälle
- Leugnen
- Kopfschmerzen
- Erkrankungen der Sinnesorgane



- Konzentrations- und Lernschwäche

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- Edelsteine blauer Saphir, Opal, blauer Turmalin
- Aromaöle Cajeput, Lemongrass, Veilchen
- Bachblüten Crab Apple, Vine, Walnut
- Gewürze Kurkuma, Lorbeer
- Heilpflanzen Johanniskraut, Fichte, Augentrost

Affirmationen

Ich nehme Kontakt zu meinem inneren Licht auf.

Ich lasse meiner Phantasie freien Lauf.

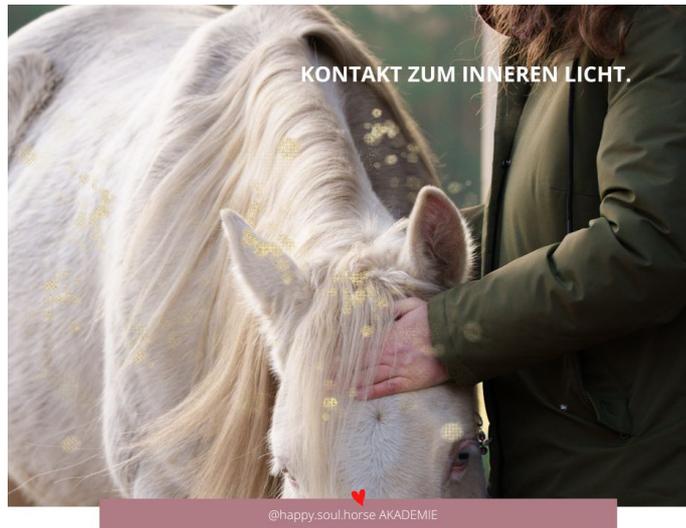
Ich höre auf meine innere Stimme.

Ich schaue nach innen und erkenne, was wesentlich ist.

Aktivierung im Alltag – Stirnchakra

- lies philosophische und heilige Schriften aus dem östlichen und westlichen Kulturkreis
- beschäftige dich mit den Gedanken großer Denker und Philosophen (Buddha, Goethe, ...)
- führe ein Traumtagebuch und deute sie
- meditiere nachts unter dem Sternenhimmel, lasse dich auf die Stille und Kraft der Nacht ein
- fördere deine Phantasie, lies Märchen und Fantasie-Romane, versuche selbst zu schreiben
- Kleidungsstücke in dunkelblauen/violetten Farben tragen, dunkelblaue/violette Deko / Blumen
- Übungen während dem abnehmenden Mond ausführen





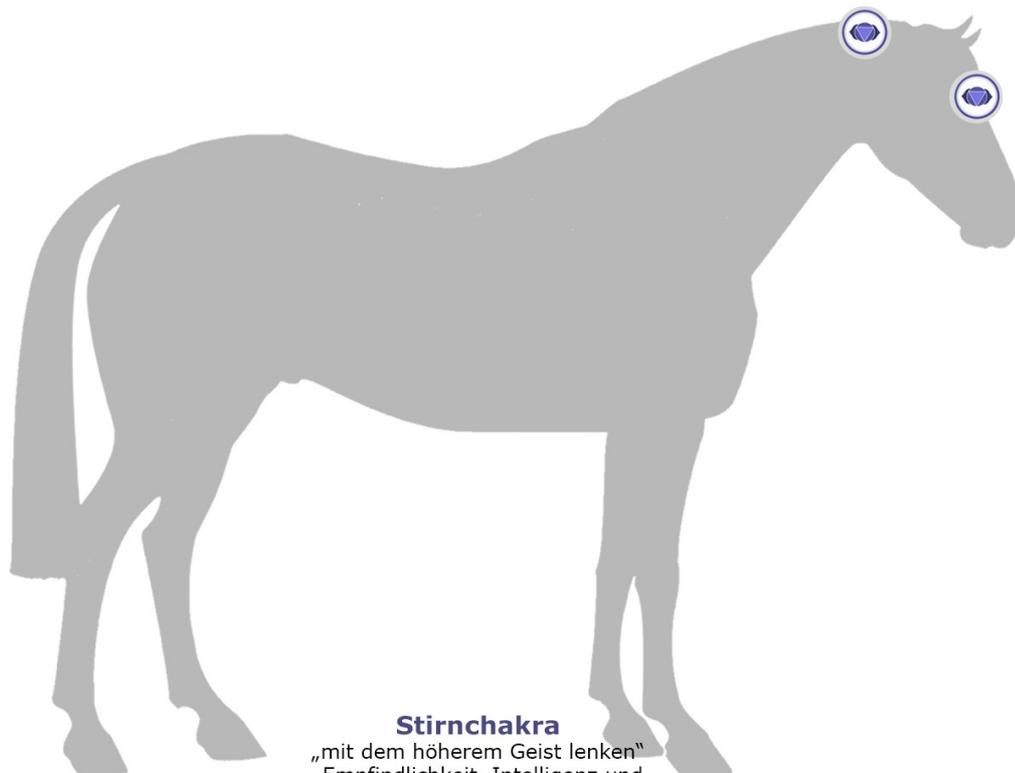
Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung Stirnchakra

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege deine Hände auf deine Stirn
 - die linke Handfläche liegt sanft auf deiner Stirn
 - die rechte Hand liegt auf der linken
 - die Handstellung sollte nicht verkrampft sein, folge der natürlichen Linie der Ellbogen, die Ellbogen sind nach außen gerichtet
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du Lebensenergie (Prana) aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Stirnzentrum fließen
- stell dir dabei vor, wie ein dunkelblauer/violetter Lichtstrahl aus deinen Händen in dein 6. Chakra strömt
- visualisiere gleichzeitig eine dunkelblaue/violette Energiekugel oder Energiewirbel
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach
- achte, ob und welche Veränderungen sich einstellen (Wärme, Licht, Entspannung)



DAS STIRNCHAKRA

ICH SEHE - KSHAM / OM



Stirnchakra

„mit dem höherem Geist lenken“
„Empfindlichkeit, Intelligenz und
Aufgeschlossenheit des Geistes“

LAVENDEL

Amethyst

Intuition
inneres Licht
Klarheit
Fokus
Verstand
innere Führung und Weisheit

zentr. Nervensystem,
Schlaf-&Wachrythm.,
Hypophyse, Zirbeldrüse,
teile d. Gehirns, Augen,
Innenauge, Innenohr,
Nase, zentrales Nervensystem



♥
@happy.soul.horse AKADEMIE



Das 6. Chakra wird als Stirnchakra bezeichnet und befindet sich in der Mitte der Stirn des Pferdes, oben zwischen den Augen und öffnet sich auch auf der Rückseite des Kopfes. An dieser Stelle kannst du die Intuition eines Pferdes spüren, seine Intelligenz, seinen Willen, die Empfindlichkeit und Aufgeschlossenheit des Geistes.

Dieses Chakra steht auch im Zusammenhang mit der telepathischen Kommunikation.

Hier kannst du direkt ein Gefühl oder ein Bild übermitteln, indem du einfach deine Hand dort auflegst.

Wenn ein Pferd mit gesenktem Kopf dieses Chakra an einen drückt (z.B. an den Bauch oder an die Brust), dann schenkt dir das Pferd sein Vertrauen und seine Freundschaft.

Einem fremden Pferd legst du nicht einfach so die Hand dort hin, ohne es vorher um Erlaubnis zu fragen.

Stirnchakra ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

In dem du deine Hand auf die Stirn des Pferdes legst, wirst du und seine Gefühls- und Erlebniswelt mitgenommen. Mit etwas Abstand kannst du noch besser die Energie in Form eines leichten Kribbelns wahrnehmen. Probiere gerne aus, die Hand langsam zu entfernen und somit die Energie und Reichweite des Chakras zu ertasten.

- Wie weit entfernt kannst du die Energie des Chakras fühlen?
- Wie groß / oder weitläufig ist dieser Bereich?
- Hast du das Gefühl das auf dein Pferd viel einströmt?
- Oder fühlt es sich weniger geöffnet an?
- Bewege die Hand langsam in Richtung Stirn. Hast du das Gefühl du kannst leicht eintreten?
 - dann musst du dich dem Pferd vorsichtig nähern, um es nicht zu erschrecken.
- Oder hast du das Gefühl du drückst gegen eine unsichtbare Wand?
 - es könnte sein das das Pferd etwas dickköpfig ist oder eine „lange Leitung“ hat
 - bei solchen Pferden ist es manchmal auch schwierig an sie heranzukommen



Gebende und nehmende Hand wahrnehmen

Probiere den unterschied deiner beiden Hände hier besonders wahrzunehmen. Eine Hand ist die gebende und eine die nehmende. Mit der gebenden Hand kannst du deine Gefühle oder Bilder vermitteln/versenden. Mit der nehmenden Hand, nimmst du die Gefühle und Bilder des Pferdes wahr.

Praktische Empfehlungen:

Wenn du dir deiner tiefen Gefühle und Emotionen bewusst bist, vermeidest du das Aussenden gegensätzlicher Signale. Indem du ein positives und erwünschtes Bild vor Augen hast und dieses dem Pferd übermittelst, kannst du seine körperlichen Selbstheilungskräfte unterstützen. Die Momente, in denen nur ein Gedanke reicht, sind die Kirschen auf der Torte.

*Hochsensibilität bei Mensch oder Tier, kann eine Stärke sein,
indem du lernst damit umzugehen und darin Balance findest.*

Sowohl das Gefühl, als auch der Verstand sind wichtig. Sensibilität und Intuition sind tolle Qualitäten, solange du deinen gesunden Menschenverstand weiterhin benutzt.

*Beim Übermitteln von Ruhe, Vertrauen, einem bestimmten Gefühl
oder Bildern kannst du deine gebende Hand auf die Stirn legen.*

„Alles ist gut.“





3.7. Kronenchakra

indischer Name	Sahasrara
Bedeutung des Namens	Leere , Wohnsitz ohne Stützen, tausendfältig
Hauptaspekt	Spiritualität
zentrale Themen	Erfahrung geistiger Welten, Gotterkenntnis, Erleuchtung , Selbstverwirklichung , kosmische Vereinigung, Religiosität, Verbundenheit mit dem Kosmos, Weisheit , Integrität, Selbstlosigkeit
Lage	am obersten Punkt des Kopfes, Fontanelle
zugehörige Organe	- Epiphyse (Zirbeldrüse)→ Serotonin, Melatonin - Schädeldecke, Großhirnrinde
Symbol (indisch)	tausendblättrige Lotosblüte
Farbe	Weiß , manchmal auch Lila oder Gold
Komponenten	(indisches System)
- <i>Grobstoffliches Element</i>	-
- <i>Feinstoffliches Element</i>	-
- <i>Farbe des Elements</i>	-
- <i>Klang des Elements</i>	OM (AUM)
- <i>Träger der Keimsilbe</i>	die Bewegung von <i>Bindu</i> , einem Punkt über einer liegenden Mondsichel
Aktionsorgan	Epiphyse (Zirbeldrüse)



Infrastruktur des Chakras

Rückseite:

- Stimmungen und spirituelle Überzeugungen, die unser Glaubenssystem programmieren
→ manchmal sind wir die Gefangenen dieser Überzeugungen

Vorderseite:

- wie wir unser Bild des Göttlichen und unseren spirituellen Selbst in die Welt projizieren
→ die Religion, die wir angehören, und/oder
→ die Werte, die wir vertreten

innere Sphäre:

- wenn wir gesund sind:
→ passen unsere spirituellen Überzeugungen und Übungen zu unserer Bestimmung, und zu dem, was das Göttliche sich für uns wünscht
- wenn wir krank sind: kommt es zum Konflikt

äußere Sphäre:

- Spiegelt wieder, wie unsere spirituellen Überzeugungen in die Tat umsetzen

Zusammenfassung des 7. Chakras

- Tor zum Himmel und den Sternen
- **Verbindung des Männlichen und des Weiblichen**, Transzendenz (Überschreitung Grenze von Erfahrung & Bewusstsein, des Diesseits)
- Befreiung vom Kausalitätsgesetz und Zeit möglich
- Auflösung der individuellen Persönlichkeit in der Essenz des Alls
- Freiheit von weltlichen Dingen
- **Erleuchtung**

negativer Ausdruck

- Psychosen, Depression
- Regression (zurückfallen in kindliche Verhaltensmuster)
- Zynismus, Realitätsflucht
- Krebserkrankungen
- Immunschwäche



- chronische Krankheiten

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung

- Edelsteine Diamant, Bergkristall, Amethyst
- Aromaöle Weihrauch, Rosenholz
- Bachblüten Wild Rose, Wild Chestnut
- Gewürze -
- Heilpflanzen -

Affirmationen

Ich bin vollkommen bewusst – im Körper, in den Gedanken und meinen Gefühlen.

Das Wesen meines Geistes ist Licht und Frieden.

Ich öffne mich für die unendliche Macht Gottes.

Aktivierung im Alltag – Kronenchakra

- öffne dich für die Kraft der Stille, entspanne und meditiere
- gehe möglichst oft in die Berge, nimm die Energie der Gipfel und Täler wahr
- Kleidungsstücke in weißen/hellvioletten Farben tragen, weiße/hellviolette Deko/Blumen
- Auraübungen stärken auch das Kronenchakra
- Übungen vor allem bei Neumond wirksam



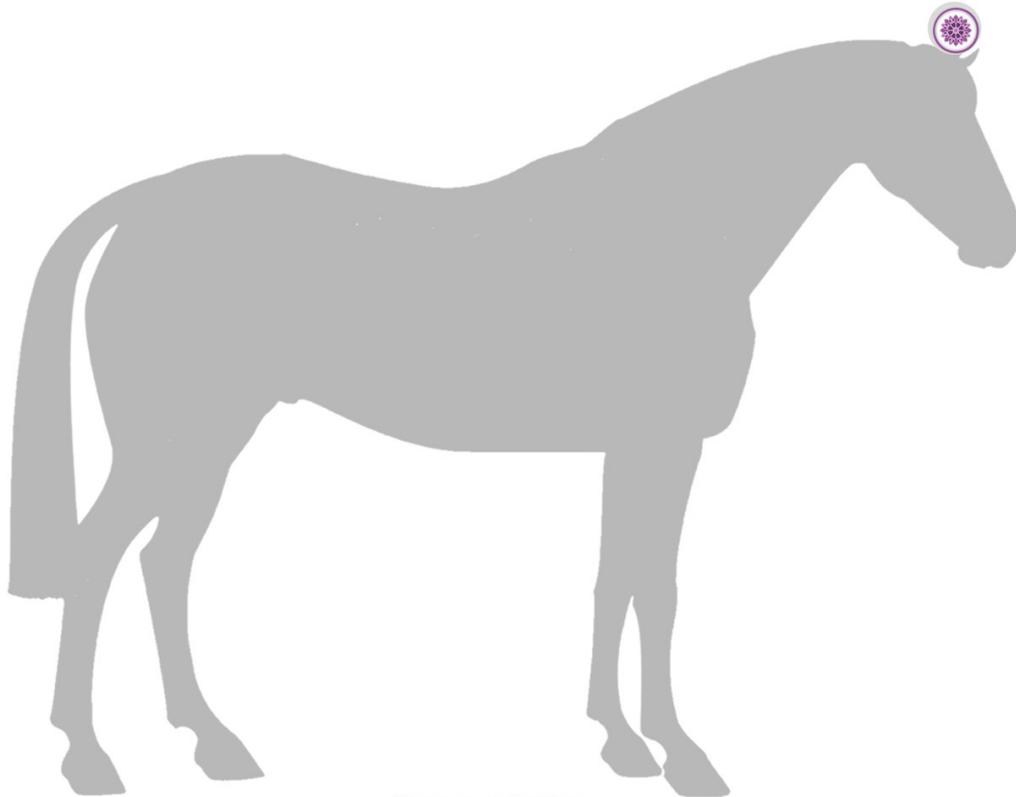
Chakra-Energiemassage – Anregung und Harmonisierung des Kronenchakra

- lege dich entspannt auf den Rücken und schließe die Augen
- reibe deine Handflächen einige Male kreisförmig aneinander (Aktivierung Handchakra)
- lege die Hände auf deinen Scheitel, den höchsten Punkt des Kopfes
 - die rechte Hand liegt auf der linken
- beim Einatmen stellst du dir vor, wie du kosmische Energie aufnimmst
- atme möglichst langsam aus
- während der tiefen Ausatmung lässt du die Energie ins Kronenchakra fließen
- stell dir dabei vor, wie hellviolette oder kristallklares Licht aus deinen Händen in deinen Kopf strömt
- atme sieben Mal tief und langsam ein und aus
- bei jeder Ausatmung strömen hellviolette oder kristallklare Strahlen aus deinen Händen in dein Kopf
- lege deine Hände jetzt auf den Boden
- spüre die Wirkung noch einige Zeit nach
- achte, ob und welche Veränderungen sich in deinem Geist einstellen (Kopf freier, Gedanken lichter, unbeschwerter)



DAS KRONENCHAKRA

ICH WEISS - AUM / OM



Kronenchakra
„HARMONIE & WEISHEIT“
„Verbundenheit mit dem Universum“

WEIHRAUCH

klarer Bergkristall

Erleuchtung
Erwachen
Licht
Weisheit
Glückseligkeit
Entgrenzung von Raum & Zeit

Großhirn, Kopf,
zentrales Nervensystem,
Schädel, Rückenmark, Zirbeldrüse




@happy.soul.horse AKADEMIE



Der wichtigste Unterschied zu den übrigen Chakras ist, dass du auf dieses Chakra nicht direkt die Hand auflegst, sondern es immer auf Abstand erfühlst. Es befindet sich über dem Kopf zwischen den Ohren. Dieses Chakra öffnet sich nur nach oben hin.

Wurzel- und Kronenchakra halten sich gegenseitig in Balance und bilden ein Paar. Es macht daher Sinn immer beide zu fühlen und zu vergleichen. Sie stehen in Beziehung zueinander.

Kronenchakra ERFÜHLEN – am Beispiel Pferd

Erinnerst du dich, wie du beim Wurzelchakra erfahren konntest wie tief die Wurzeln in den Boden reichen? An dieser Stelle fühlst du, wie weit seine Krone in Richtung Wolken und Himmel reicht.

Fange damit an deine gebende Hand etwas über dem Kronenchakra zu halten und schließe deine Augen. Versuche zu erfahren wie die Energie sanft gegen deine Handfläche drückt. Folge dem Strom und lasse deine Hand Richtung Himmel mitgehen. **Fühlst du das es kein Ende des energetischen Strom gibt?** Was für ein Gefühl überkommt dich, wenn deine Hand immer weiter mit nach oben genommen wird? Versuche dich diesem Gefühl zu öffnen.

- Kannst du die Weisheit der Pferdeseele und das Himmlische spüren?
- Fühlst du die Harmonie und die Ruhe, die an diesem Ort herrschen?

Komme nun wieder zurück auf die Erde und zum Anfang unserer Reise, zum Basischakra (Wurzelchakra).

- Wie ist das Verhältnis zwischen den fiktiven Wurzeln und der Krone des Pferdes?

Hierbei kann es hilfreich sein sich auf Abstand mit weit geöffneten Armen, während sich die gebende Hand auf das Basischakra und die empfangende Hand auf das Kronenchakra konzentriert.

- Wo liegt der Schwerpunkt in dem Moment? Auf der Verbindung zum Irdischen oder dem Himmlischen?
- Hast du das Gefühl vom Boden gehoben zu werden und fällt es dir schwer nicht abzuheben?
- Oder fühlt es sich fest am Boden verankert an?

Bedenke, dass das was du beim Kronen- und Basischakra fühlst, immer in Verbindung zu deiner eigenen Situation steht. Jemand der selbst die Neigung dazu hat zu „schweben“, kann z.B. zum Ergebnis kommen, dass ein bestimmtes Pferd noch gut auf der Erde steht, während dies objektiv gesehen nicht der Fall ist.



Praktische Empfehlungen:

Es ist wichtig für das Pferd, das es einfach mal Pferd sein kann. Besonders für Pferde, welche auf hohem Niveau geritten werden oder z.b. im Polizeidienst, Therapiedienst stehen ist dies von großer Bedeutung.

Indem wir uns genauso wie ein Pferd dem Himmlischen öffnen, werden wir auch schon während unseres Lebens begreifen, dass es mehr gibt als nur die irdische Wirklichkeit. Dieses Begreifen ermöglicht es uns, Herausforderungen und Schwierigkeiten in einem größerem Zusammenhang zu sehen, so dass sie unser Vertrauen nicht allzu sehr angreifen.

Wenn du weißt, dass du Teil eines großen Netzes aus Licht, Leben und Energie bist, das alles Lebendige umspannt, wirst du ein tiefes Verlangen fühlen, die Erde und all ihre Bewohner mit Respekt und Güte anzusehen und zu behandeln.



**VERBINDUNG ZUM
HIMMLISCHEN.**

 @happy.soul.horse AKADEMIE



3.8. Das Brachialchakra – ein Sonderchakra bei Tieren



Tiere haben ein zusätzliches Hauptchakra, welches beidseitig am Körper im Bereich der Schulter ist. Das Brachialchakra. Dieses Chakra besitzen nur Tiere, nicht aber wir Menschen. Dieses Chakra wird manchmal auch als „Schlüsselchakra“ bezeichnet, da es ein sehr starkes Chakra ist und den Zugang zu allen anderen Chakras ermöglicht. Hier können wir direkt in die Seele „schauen“, so es das Tier zulässt.

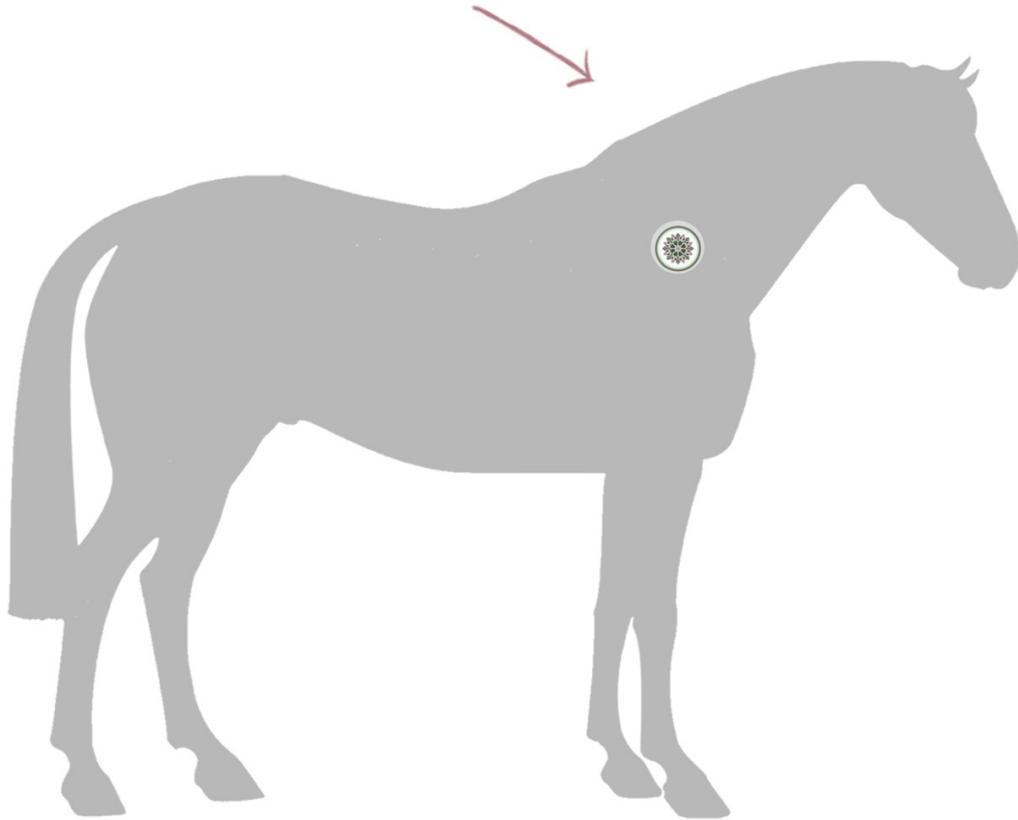
Es hat außerdem eine große Bedeutung für die Bindung zwischen Mensch und Tier und die tierischen Heilungsprozesse. Scheuen oder sehr schüchternen Tieren, die Angst vor Berührung oder Probleme mit menschlicher Bindung haben, kann es helfen, wenn das Brachialchakra gestärkt wird. Wenn mit anderen Chakras gearbeitet wird, sollte grundsätzlich immer auch das Brachialchakra gestärkt werden, da es die Selbstheilungskräfte anregen und die Bindung zum Menschen stärken soll.

Lage	es liegt links und rechts mittig an der vorderen Kante des Schulterblatts
Farbe	schwarz
Verbindung	mit allen anderen Chakras
Körperliche Zuordnung	mit den ganzen Körper verbunden
Polarität	männlich / weiblich
Element	Metall
Hauptaspekte / Themen	<ul style="list-style-type: none">• Zentrum der Bindung zwischen Mensch und Tier• Ausgangspunkt tierischer Heilung
Affirmationen	Wir sind verbunden. Wir sind eins. Ich vertraue.



DAS BRACHIALCHAKRA

WIR SIND - AUM / OM



Brachialchakra
„SCHLÜSSELCHAKRA“
„Blick zum Tor der Seele“

WEIHRAUCH

Turmalin

Bindung zwischen Mensch & Tier
tierische Heilungsprozesse
Selbstheilungskräfte



♥
@happy.soul.horse AKADEMIE



Das Brachialchakra ist also die „offizielle Kontaktstelle“ für die Verbindung zu einem Tier bzw. Pferd.

Hier nehmen wir auf höfliche Art und Weise Kontakt auf.

Wir stellen uns vor und verdeutlichen hier unsere positiven Intentionen, was uns einen tiefen Kontakt erst ermöglichen kann.

Wir stellen uns immer vor und warten ab, bis das Pferd bereit ist, sich uns zu öffnen.

Wir klingeln an der Haustür und stürmen nicht mit der Tür ins Haus.

Das Brachialchakra ist in der ayurvedischen Lehre ein Marma-Punkt. Das bedeutet, dass die Energie hier nah der Oberfläche der Haut und nicht (!) nach außen fließt.

Beim Menschen befindet sich dieser Anteilspunkt auf den Schultern.

Wie fühlst du dich, wenn dir jemand auf die Schulter klopft?

Wie fühlst du dich, wenn dir jemand die Hand auf die Schulter legt?

Es ist ein Geste die ausdrückt „Wie geht es dir?“.

Die anderen Chakras stehen im Gegensatz zum Brachialchakra im ständigen Austausch, die Energie fließt nach außen und nach innen.

An den sieben Hauptchakras können wir quasi direkt in das Pferd „eindringen“. Das ist immer sehr persönlich! Wenn das Pferd dich erkennt und schon erwartet, ist das völlig in Ordnung.



3.9. Kurzübersicht Chakras

Chakra	Thema	Organ	Körperebene	Emotionale Ebene
Brachialchakra <i>AUM / OM – Wir Sind</i>	Tor zur Seele	-	-	-
7. Kronenchakra <i>AUM / OM – Ich Weiß</i>	Weisheit, Selbst-Verwirklichung, Erleuchtung	Epiphyse (Zirbeldrüse) – <i>Serotonin, Melatonin</i>	Verschlimmerung Probleme / Symptome aus anderen Chakras, chronische Krankheiten	Spiritualität, Beziehung zum Göttlichen, Glauben an eine Gottheit
6. Stirnchakra <i>OM – Ich Sehe LICHT</i>	Wissen, Intuition, Wahrnehmung, Selbsterkenntnis	Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) – <i>Vasopressin</i>	Gehirn, Augen, Ohren	Aufgeschlossenheit und Neugierde, Erkennen der eigenen Seele
5. Halschakra <i>HAM – Ich Spreche ÄTHER</i>	Wahrheit, Selbstausdruck	Schilddrüse und Nebenschilddrüse – <i>Thyroxin</i>	Mund, Kiefer, Schultern, Halsbereich	Kommunikation, Verbundenheit zu anderen Menschen und zur eigenen Seele
4. Herzchakra <i>YAM – Ich Liebe LUFT</i>	Mitgefühl, Vergebung, selbstlose Liebe	Thymusdrüse – <i>Immunsystem</i>	Herz-Kreislauf, Lunge, Brust, Arme	Gleichgewicht / Harmonie zwischen eigenen Wünschen und denen anderer
3. Solarplexus Chakra <i>RAM – Ich Kann FEUER</i>	Willenskraft, Selbstkontrolle, Selbstvertrauen	Bauchspeichel-drüse – <i>Insulin, Verdauungsenzyme</i>	Verdauungssystem, Magen, Darm, Leber, Milz, Pankreas	Beziehung zu sich selbst, Wahrnehmung der eigenen Identität
2. Sakralchakra <i>VAM – Ich Fühle WASSER</i>	Selbstwertgefühl, Leidenschaft, Kreativität, Sexulaität	Hoden / Eierstöcke – <i>Keimzellen, Östrogen, Testosteron</i>	Harn-, Fortpflanzungsorgane, Becken, Hüften	Beziehung zu anderen Menschen (1-1 Beziehungen), Geld und Liebe
1. Wurzelchakra <i>LAM – Ich Bin ERDE</i>	Urvertrauen, Mut, Lebenswille	Nebennieren – <i>Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin</i>	Knochen, Gelenke, Beine, Muskeln, Blut, Immunsystem, Haut	Familiäre Beziehungen, Basis



4. Nebenchakras



4.1. Handchakra

Lage	in der Mitte der Handinnenflächen
Farbe	Türkis / Smaragdgrün
Verbindung	Herzchakra
Körperliche Zuordnung	Hände, Brustkorb, Herz
Polarität	weiblich
Element	Luft (wie Herzchakra)
Energieregel	Harmonisierung durch Austausch
Hauptaspekte / Themen	Geben und Nehmen, Schenken und Empfangen, Festhalten und Loslassen
Affirmationen	Ich gebe und nehme. Ich schenke und empfange.

Zusammenfassung

- sind die Bewusstseinszentren der Hände
- durch Bewusstwerdung können wir heilende Kräfte entwickeln
- Lebensenergie kann auf andere Lebewesen übertragen werden
- durch das Herzchakra strömt die Kraft, die es der Hand ermöglicht:
 - bewusst zu handeln



- andere Menschen heilsam zu berühren und zu behandeln
- jede Technik die das Herzchakra anregt, regen auch die Handchakras an und umgekehrt
- **linke Hand:** negative elektrische Ladung
 - positive Energie aus dem Universum empfangen
 - negative Energie aus einem Lebewesen herausziehen („empfangen“)
- **rechte Hand:** positive elektrische Ladung
 - Aussenden und Leiten von Energie

Erwecken der Handchakras

- Handchakras und somit Heilkräfte kann jeder Mensch entwickeln
- über die Handflächen kann Prana / universelle Lebensenergie bewusst gelenkt werden
- mache dir bewusst, wie viel du täglich mit deinen Händen machst
- richte deine Aufmerksamkeit auf all diese Berührungen
- künstlerische Tätigkeiten (Malen, Töpfern, ...) und Gartenarbeit verbinden die Hände mit dem Element Erde
- Energiefluss besonders beim Spielen eines Musikinstrumentes
- je beweglicher die Finger, umso leichter kann die Energie durch die Handchakras fließen



Übung: Sensibilisierung der Hände

- lege deine Hände aufeinander
- konzentriere dich auf die Berührung deiner beiden Handflächen
- spüre wie jeder einzelne Finger und die kleinen Handballen sich berühren
- an einer Stelle ist er deutlicher zu spüren, an anderer Stelle weniger
- lasse die Hände sanft und langsam aneinander kreisen
- übe keinen Druck aus
- nimm die Handflächen langsam und behutsam auseinander
- entferne sie nur soweit, dass du die Energie immer noch wahrnehmen kannst
- erlebe wo die Grenzen liegen

*Wie weit können sich deine Handflächen entfernen,
ohne das du den Kontakt verlierst?*

Übung: Energie-Lichtball formen und in den Händen halten

- halte die Hände im Abstand von wenigen Zentimetern auseinander
- die Handflächen sind einander zugewandt
- entspanne dich, atme tief ein und aus, schließe deine Augen
- öffne und schließe die Hände einige Male
- dehne dein Finger beim Strecken gründlich
- halte die Hände geöffnet vor dem Körper (Ausgangsposition)
- spüre wie die Energie sich zwischen deinen Handflächen aufbaut
- stell dir vor, das du einen kleinen Energie-Lichtball zwischen deinen Händen hältst
- vergrößere langsam und bewusst den Abstand der Handflächen
- die Handflächen zeigen weiterhin zueinander
- visualisiere, wie die Lichtkugel größer und kraftvoller wird
- drehe den Energieball
 - nimm eine Hand nach oben und die andere nach unten
 - Handflächen zeigen weiter zueinander



Wie weit kannst du die Handflächen voneinander entfernen,
ohne das du das Gefühl von Wärme und Energiestrom verlierst?



4.2. Fußchakra

Lage	in der Mitte der Fußsohlen
Farbe	Dunkelrot / Signalrot (wie Wurzelchakra)
Verbindung	Wurzelchakra
Körperliche Zuordnung	Beckenboden, Füße, Unterschenkel, After, Knochen
Sinneswahrnehmung	
- <i>Außenschau</i>	Obere Verwurzelung als Kraftschluss zur Erde
- <i>Innenschau</i>	Stand, Verankerung und Erdung, Bewegung
Polarität	männlich
Element	Erde (wie Wurzelchakra)
Energieregel	Materialisation als eine Stufe der Kristallisation
Hauptaspekte / Themen	Solidität (Beständigkeit) ↔ Abgehobenheit einen Platz schaffen ↔ Umherziehen
Affirmationen	Ich stehe. Ich gehe beständig Schritt für Schritt vorwärts. Ich tue. Ich schlage Wurzeln. Ich bin verankert.

Zusammenfassung

- wir spüren den Kontakt zur Erde
- es findet ständig ein Energieaustausch zwischen uns und der Erde statt



→ die Energie der Erde wird durch die Fußchakras zum Wurzelchakra weitergeleitet

- kann die Energie in den Fußchakras frei strömen, entsteht das Gefühl, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen und von der Erde getragen zu sein
- jede Technik die das Wurzelchakra anregt, regen auch die Fußchakras an und umgekehrt
- bei der energetischer Arbeit kann es sein, dass ihr zunächst "kalte Füße" bekommt

→ das sind die niedrig schwingenden Energien, die unseren Körper verlassen und durch die Fußchakras zur Erde abgeleitet werden

Erwecken der Fußchakras

- barfuß laufen auf unterschiedlichen Untergründen (Erde, Wiese, Sand, Kies, ...)
- Füße warm halten
- Fußbäder, z.B. mit Rosmarinöl, Vetiveröl
- Fußgymnastik: Zehen greifen, Füße aneinander reiben
- Fußmassage (Rosmarinöl), Fußreflexzonenmassage



Übung: Die Verbindung zur Erde spüren

Vorbereitung

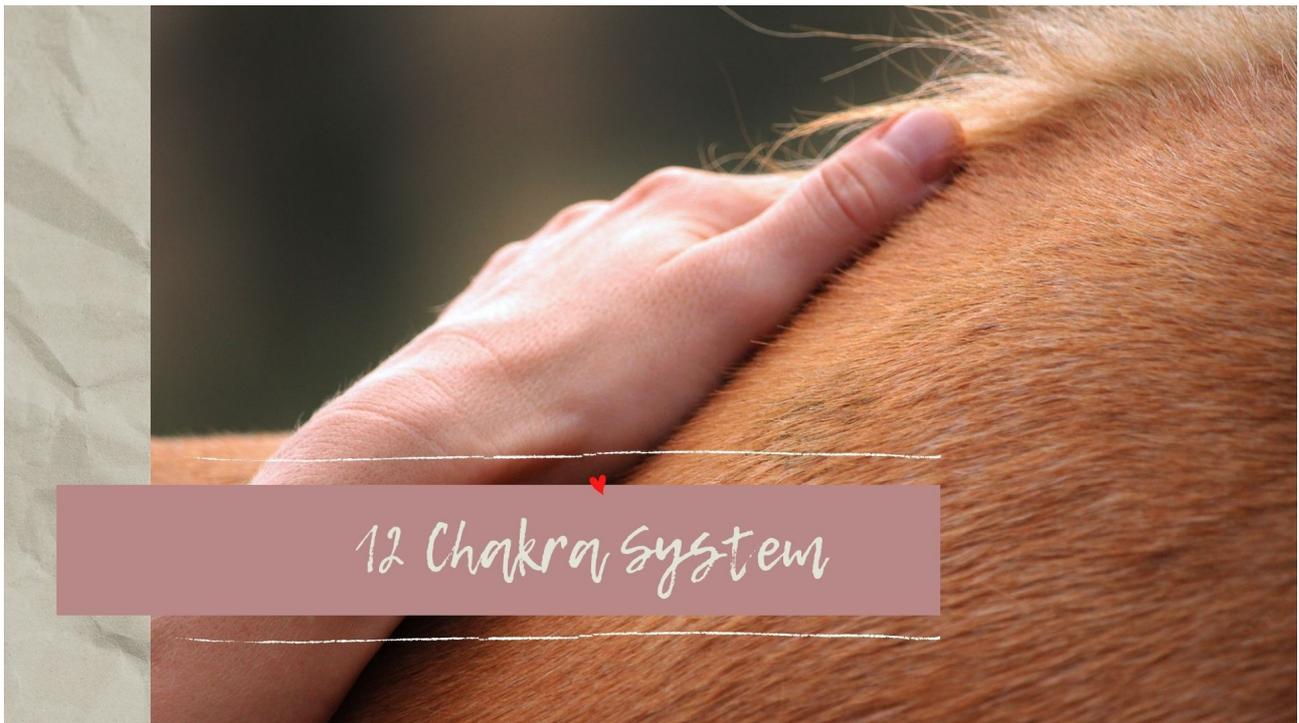
- gerne im Freien barfuß auf natürlichen Untergrund oder zu Hause auf einer Matte
- Füße zum Aufwärmen kurz massieren

Ablauf

- aufrecht hinstellen, Füße schulterbreit auseinander
 - Fußspitzen zeigen nach vorn, Knie sind leicht gebeugt
 - Nacken ein wenig strecken, in dem das Kinn etwas zur Brust gezogen wird
- ganze Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen richten
- bewusst Kontakt mit dem Boden aufnehmen
- genieße das Getragensein und lasse alle Spannung aus den Muskeln los
- mache dir ein Bild von deinen Fußchakras
- stell dir kleine Lichtwirbel vor, die von den Fußsohlen aus in die Erde strahlen
- visualisiere dabei dunkelrote Strahlen
- schicke mit jeder Ausatmung ein wenig Kraft in die Erde
- schenke der Erde, die dich trägt und nährt, dadurch ein wenig deiner spirituellen Energie
- spüre den Energiefluss
- je mehr du gibst, umso mehr bekommst du zurück
- genieße diesen Energieaustausch
- stell dir vor, dass die heilende Kraft der Erde durch deine Fußchakras in die Beine fließt
- und von dort in dein Wurzelchakra
- weiter in deinen ganzen Körper
- beende die Übung, indem du dich kurz auf den Rücken legst oder hinsetzt, um die Wirkung nachzuspüren



5. Das Zwölf-Chakra-System (von Cyndi Dale)



- basiert auf dem klassisch indischen Chakra-System
- beschreibt die Verbindung mit unserer körperlichen Anatomie
- schließt noch fünf weitere Chakras ein, die außerhalb des physischen Körpers liegen
- ein System Anwendbar auf Mensch und Tier

1. Erstes Chakra (*Wurzelchakra*)

- Geschlechtsorgane und Nebennieren, Steißbein
- beeinflusst einige Nieren-, Blasen- und Ausscheidungsfunktionen
- Haut
- Aufgabe: **Sicherheit und Überleben**

2. Zweites Chakra (*Sakralchakra*)

- einen Teil des Adrenalsystems (Nebennieren)
- die Eingeweide
- Teile der Nierenfunktion



- manche Aspekte des Fortpflanzungssystems
- die Kreuzbeinwirbel (Sakralwirbel; Kreuzbein = Sacrum, „Heiliger Knochen“)
- die Neurotransmitter, die über die emotionalen Antworten auf äußere Reize bestimmen
- Aufgabe: **Gefühle und Kreativität**

3. Drittes Chakra (*Solarplexuschakra*)

- Pankreas-System
- sämtliche Verdauungsorgane im Bereich des Magens: Leber, Milz, Gallenblase, Magen, Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
- Teile des Nierensystems
- Lendenwirbel
- Aufgabe: **Mentalität und Struktur**

4. Viertes Chakra (*Herzchakra*)

- Herz und Lunge, Kreislauf- und Oxigenierungssysteme
- Brüste
- Lenden- und Brustwirbel
- Aufgabe: **Beziehungen und Heilung**

5. Fünftes Chakra (*Halschakra*)

- Schilddrüse, Kehlkopf, Mund und auditives System, Lymphsystem
- Brustwirbel
- Aufgabe: **Kommunikation und Führung**

6. Sechstes Chakra (*Stirnchakra*)

- Hirnanhangsdrüse, Teile des Hypothalamus, visuelle und olfaktorische Systeme
- Speicherung von Erinnerungen
- manche Ohr- und Sinusprobleme
- linkes Auge
- Aufgabe: **Vision und Strategie**



7. Siebtes Chakra (*Kronenchakra*)

- Zirbeldrüse, Teile des Hypothalamus
- Gehirnsysteme für höheres Wissen/Lernen und kognitive Funktionen
- Teile des Immunsystems
- Aufgabe: **Bestimmung und Spiritualität**

8. Achtes Chakra (*direkt über dem Kopf*)

- Thymus (Immunsystem), Thalamus
- Erinnerungsfunktionen, Aspekte des Zentralen Nervensystems
- rechtes Auge
- Aufgabe: **Karma und universelle Anbindung**
 - beinhaltet zusätzliche Energiekörper, einschließlich der:
 - Akasha-Chronik** – enthält alles, was jemals gesehen und getan wurde
 - Schattenchronik** – Aufzeichnungen von dem, was in der Akasha-Chronik unsichtbar blieb
 - Buch des Lebens** – gibt die positive Wirkung aller Ereignisse wieder
 - Sitz des Karmas, über das Individuen mit allen Ebenen, Dimensionen und Zeitaltern in Verbindung treten können, einschließlich anderer Wirklichkeiten

9. Neuntes Chakra (*ca. 15 cm über dem Kopf*)

- Zwerchfell
- Zirbeldrüse (Epiphyse), Kortex und Neokortex
- Corpus callosum (Brücke, Verbindung beider Gehirnhälften) und andere Zentren für höheres Wissen/Lernen
- Aufgabe: **Seelenprogramme und Seelenpläne**
 - **Sitz der Seele**: spirituelle Genetik
 - generiert die physische Realität und Gene
 - enthält Bestimmung der Seele und Symbole, die der Einzigartigkeit der Seele Kraft geben
 - energetisches Heilen ist hier individuell anpassbar
 - Informationen über den Lebensweg abrufbar, kann anstehende Entscheidungen erleichtern
 - energetischer Heilprozess unter Verwendung von Symbolen kann eingeleitet werden, genetische Reparaturen möglich



10. Zehntes Chakra (50 cm unter den Füßen)

- Füße, Beine und Knochen
- Aufgabe: **Erbmasse und Natur**

Erdungschakra, öffnet sich für elementare Energien, leitet diese durch die Füße in den Körper weiter

- enthält persönliche Seelengeschichten, Geschichten von Energien aus der eigenen Überlieferung/Genetik
- verbindet uns vollständig mit der Natur und der Welt der Natur
→ nützlich für:
Verankerung mit der Alltagsrealität,
Ansprechen und heilen von Altlasten (auch genetisch bedingte Krankheiten),
Öffnung für die elementaren Energien, um Gesundheit wieder herzustellen

11. Elfte Chakra (umgibt den ganzen Körper, Hände, Füße)

- Teile der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes
- Aufgabe: **Umwandlung von Kräften und Energie**
→ umgibt den ganzen Körper
→ konzentriert sich um Hände und Füße
- Steuerung und Umwandlung physischer und übersinnlicher/medialer Kräfte
- Kontrolle über externe Kräfte, Lenkung zum Guten
- Herbeiführung sofortiger Veränderungen im Körper und außerhalb des Körpers möglich

12. Zwölftes Chakra

- sekundäre Chakra-Lagen: Knie, Ellbogen, Handflächen, Organe
- diese Schicht stellt eine Verbindung zum Energie-Ei her
- Aufgabe: **Ende des körperlichen Selbst, Zugang zum Energie-Ei**
→ umgibt das elfte Chakra und die Gesamtheit des Körpers
→ repräsentiert die äußere Begrenzung des körperlichen Selbst
→ kanalisiert spirituelle Energien von außerhalb des vollständigen Aurafeldes
→ unmittelbar um das zwölfte Chakra liegt das Energie-Ei
(das Energie-Ei reguliert die Verbindung zwischen spirituellen Bereichen und dem physischen Körper)





12 Chakra System

Chakras der Säugetiere

Lage im Körper

Dieses Bild zeigt die Lage der 12 Chakras im Verhältnis zu den wichtigen Organen.

1 Rot	Nebennieren
2 Orange	Eierstöcke, Hoden
3 Gelb	Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
4 Grün	Herz
5 Blau	Schilddrüse
6 Violett	Hirnanhangdrüse (Hypophyse)
7 Weiß	Zirbeldrüse
8 Schwarz	Schilddrüse (steht auch in Verbindung mit den Schulterblättern)
9 Gold	Zwerchfell
10 Braun	Knochenmark, Knospenchakras
11 Rosa	Muskeln, Bindegewebe
12 klar	in Verbindung mit 21 Sekundärchakras

@happy.soul.horse AKADEMIE



6. Chakra-Reinigung nach Alberto Villoldo

6.1. Chakra-Reinigung aller oder nur einzelner Chakras

Grundhaltung

- lass Gefühle und Empfindungen die dabei aufsteigen durch dich durch fließen
- halte nichts fest
- analysiere nichts
- lass dich nicht von ihnen ablenken
- lass sie wie einen sanften Windstoß durch dich hindurch fahren

Vorbereitung

- erde dich und schließe deine Augen
- atme 3 Mal bewusst tief ein und aus
- lass die Gedanken ziehen oder lege sie bewusst zur Seite (z.B. in eine Kiste)
- Hände in Gebetshaltung vor die Brust bringen, so dass sich die Fingerspitzen berühren
- atme noch 3 Mal tief ein und aus
- löse die Hände voneinander und schüttele sie aus
- Hände wieder in Gebetshaltung
- achte auf die Energie zwischen deinen Fingerspitzen und ziehe die Hände langsam auseinander
- bewahre das Gefühl der strömenden Energie
- *Kannst du mit geschlossenen Augen die Lichtfäden zwischen deinen Fingerspitzen sehen, die ein Kribbeln oder Wärmegefühl verursachen?*

Reinigung

Durch die Reinigung erhöht sich die Rotationsgeschwindigkeit der Chakras und es wird so ermöglicht, dass das Chakra sich in der optimale Frequenz drehen kann.

- halte die gebende Hand über die weite Öffnung des 1. Chakras, ca. 10 cm über dem Körper, die andere Hand ist am Pferd
- spüre die Energie dieses Chakras, während es sich im Uhrzeigersinn dreht



- dreh das Chakra mit den Fingerspitzen der rechten Hand 3 bis 4 Mal entgegen dem Uhrzeigersinn
- spüre seine Energie und stelle fest, wo er sich warm oder kalt, kribbelig oder verstopft anfühlt
- fühle, wie beim Rückwärts drehen ein Strom toxischer Energie das Chakra verlässt und in die Erde fließt
- du kannst auch deine Finger in Richtung Boden ausschütteln, um die Ablagerungen der Erde zu übergeben
- lass deine gebende Hand 3 bis 4 Mal im Uhrzeigersinn kreisen, um das Chakra sich wieder normal drehen zu lassen
- halte danach dein Hände unter Wasser, um Rückstände und Gifte fortzuspülen oder schüttele dein Fingerspitzen Richtung Erde

Verfahre so auch mit dem Sakral, Solarplexus, Herz, Hals und Stirn Chakra.
Das Kronenchakra reinigst du nicht!

Ablauf

1. Chakra gegen Uhrzeigersinn aufdrehen.
2. Spüren und reinigen:
3. Chakra im Uhrzeigersinn normal drehen lassen.

Tipp: Male dir eine Uhr auf ein Blatt Papier und schneide sie aus.

So kannst du deine Uhr mit zu deinem Pferd nehmen, um ein klareres Bild davon zu haben, ob du das Chakra reinigst (gegen den Uhrzeigersinn) oder wieder normal drehen lässt (im Uhrzeigersinn).



6.2. Chakra-Reinigung – täglich bei dir selbst

- z.B Früh unter Dusche, beim Zähneputzen, ...
- diese Übung erhöht die Rotationsgeschwindigkeit der Chakras und ermöglicht, dass es sich in der optimale Frequenz drehen kann

Reinigung

- lege deine linke Hand auf das untere Ende der Wirbelsäule
- fühle mit der rechten Hand dein 1. Chakra ca. 8 bis 10 cm über der Haut
- dreh das Chakra mit den Fingerspitzen der rechten Hand 3 bis 4 Mal entgegen dem Uhrzeigersinn
- halte danach dein Hände unter Wasser, um Rückstände und Gifte fortzuspülen, die sich an der Wand des Chakras abgesetzt haben; oder schüttele dein Fingerspitzen Richtung Erde
- verfare so mit deinen 7 Haupt-Chakras
- wasche deine Hände zwischendurch oder schüttele sie zur Erde
- beginne wieder beim 1. Chakra und drehe es diesmal 3 bis 4 Mal im Uhrzeigersinn
- verfare so mit allen 7 Chakras

Ablauf

1. Chakra gegen Uhrzeigersinn aufdrehen
2. erforschen, spüren, reinigen
3. Chakra im Uhrzeigersinn normal drehen lassen



7. Harmonisierung der Chakras

7.1. Die Chakras ins Gleichgewicht tönen

1. Vorbereitung

Dein Tier kann anwesend sein oder nicht. Am schönsten und wirkungsvollsten ist es natürlich wenn dein Tier anwesend ist. Entscheide ob du summen, tönen, chanten oder singen möchtest. Alle Klänge können laut oder leise übermittelt werden. Wenn du magst, nutze gerne eine Klangschale und lasse sie erklingen jeweils vor dem nächsten Ton.

2. Geist-zu-Geist

Bestätige deinen Geist, den Geist deines Tieres und den göttlichen Geistes.

Ich bin ich. Du bist du. Wir sind wir.

Bitte die Seele des Tieres darum, diesen Ausgleich und die Hilfe anzunehmen.

Bitte um Führung aus der geistigen Welt.

3. Die Chakraspanne tönen

Lass die Chakraklänge in der unten angegebenen Reihenfolge ertöne, immer einen nach dem anderen. Konzentriere dich dabei jeweils auf den entsprechenden Chakrabereich. Gerne kannst du auch eine Hand über den entsprechenden Bereich legen oder die Klangschale über diesen Bereich halten.

4. Alle Chakras aufeinander abstimmen

Konzentriere dich nun auf das vierte Chakra deines Tieres und summe das YAM. Bitte das Herzzentrum, sich durch die Kraft der Liebe mit allen anderen Chakren abzustimmen.

5. Abschluss

Beende die Übung wenn du und/oder dein Tier dazu bereit seit. Bedanke dich bei deinem Tier und der geistigen Welt. Erde dich und gehe zurück in den Alltag.





- | | | | |
|-----|--------|--------|--------------------|
| 1. | Chakra | LAM | |
| 2. | Chakra | VAM | |
| 3. | Chakra | RAM | |
| 4. | Chakra | YAM | |
| 5. | Chakra | HAM | |
| 6. | Chakra | OM | <i>Aum</i> |
| 7. | Chakra | OM | <i>Aum</i> |
| 8. | Chakra | AKASHA | <i>Aa-kaa-scha</i> |
| 9. | Chakra | SAMATA | <i>Sa-ma-ta</i> |
| 10. | Chakra | AHIMSA | <i>A-him-sa</i> |
| 11. | Chakra | SEVA | <i>Se-va</i> |
| 12. | Chakra | AHAM | <i>Aa-haam</i> |



7.2. Chakra-Ausgleich über das Brachialchakra



Das ist eine Übung die Ausgleichen oder mit neuer Energie füllen kann. Sie gehört zur Selbstbehandlung und hilft dabei, die Chakras auf die selbe Schwingungsebene zu bringen.

1. Vorbereitung

Starte mit dem Ausgleich indem du dich vorher erdest und deine Hände sensibilisierst.

2. Geist-zu-Geist

Bestätige deinen Geist, den Geist deines Tieres und den göttlichen Geistes.

Ich bin ich. Du bist du. Wir sind wir.

Bitte die Seele des Tieres darum, diesen Ausgleich und die Hilfe anzunehmen.

Bitte um Führung aus der geistigen Welt.

3. Chakra-Ausgleich über das Brachialchakra

Nimm beide Hände zu jeweils beiden Seiten des Brachialchakras.

Lass nun die Energie aus dem universellen Raum durch dein Kronenchakra in deine Hände fließen und verbinde dich mit der Energie des Brachialchakra des Tieres.

Achte darauf: es ist nicht deine Energie, es ist universelle Energie (der Quelle, Gott, ...).

4. Abschluss

Beende den Ausgleich in dem du dich bedankst. Erde dich noch einmal ganz in Ruhe und genieße.



7.3. Chakra-Ausgleich aller Chakras

Das ist eine Methode die ausgleichen oder mit neuer Energie füllen kann. Sie hilft dabei, die Chakras auf die selbe Schwingungsebene zu bringen.

1. Vorbereitung

Starte mit dem Ausgleich indem du dich vorher erdest, schützt und reinigst.

2. Geist-zu-Geist

Bestätige deinen Geist, den Geist deines Tieres und den göttlichen Geistes.

Ich bin ich. Du bist du. Wir sind wir.

Bitte die Seele des Tieres darum, diesen Ausgleich und die Hilfe anzunehmen.

Bitte um Führung aus der geistigen Welt.

3. Chakrenausgleich

- Eine Hand auf Wurzelchakra und eine Hand auf das Stirnchakra.

Wenn das Pferd zu groß ist, nimm eine zweite Person dazu oder stelle dir die zweite Hand an der richtigen Position vor (auch aus der Entfernung ohne physischen Kontakt ist dies möglich.)

Lass nun die Energie aus dem universellen Raum durch dein Kronenchakra in deine Hände fließen und verbinde die beiden Chakras mit dieser Energie.

Achte darauf: es ist nicht deine Energie, es ist universelle Energie (der Quelle, Gott, ...).

- Verbinde nun Sakral- und Halschakra.
- Danach Solarplexus und Herzchakra.
- Zum Schluss nimm beide Hände zu jeweils beiden Seiten des Brachialchakras.

4. Abschluss

Beende den Ausgleich in dem du dich bedankst. Reinige, schütze und erde dich noch einmal ganz in Ruhe und genieße.



7.4. Chakra-Ausgleich einzelner Chakras

Durch die Methode „Gepolte Hände“ kannst du jedes einzelne der sieben Hauptchakras ausgleichen.

Zwischen deinen Händen herrscht ein Energiefeld von Plus (gebende Hand) und Minus (nehmende Hand).

Diese einfache Methode eignet sich, wenn es ein Ungleichgewicht im Chakra gibt. Erdung, Schutz und Reinigung sind deine Vorbereitung.

Ablauf

- Eine Hand legst du auf die bauchseitige Öffnung des Chakras.
- Die andere Hand legst du auf die Öffnung am Rücken.
- Bitte jetzt um „Gepolte Hände“.

Durch die Polarität deiner Hände wird in diesem Bereich der natürliche Energiefluss angeregt, damit das Gleichgewicht im Chakra wieder hergestellt wird.

Du fügst keine Energie hinzu! Du lässt die vorhanden Energie durch deine Hände durchfließen.

- Du wirst ein Strömen oder Kribbeln, vielleicht sogar Gänsehaut wahrnehmen.
- Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei und fokussiert.
- Bleibe solange dabei, bist du das Gefühl hast, es ist genug und der Energiefluss in deinen Händen aufhört.



8. Chakrakommunikation – Fragen und Antworten von deinem Tier

Die Fragen sind als Beispiele zu verstehen, welche du jedem Tier stellen kannst. Sicher findest du noch weitere Fragen, welche im Laufe der Kommunikation und / oder schon Vorher im Raum stehen.

Lasst euch in jedem Fall Zeit, schreibe alle Antworten in Ruhe auf oder nutze dein Handy um euch während der Kommunikation zu filmen. So kannst du sprechen und die antworten direkt „erzählen“ um im nach hinein noch einmal zu schauen und das erlebte zu sortieren.

Nutze all Deine (Hell)Sinne um Antworten zu erhalten. Auch die Muskeltestmethode kann dir eine gute Unterstützung sein.

Wurzelchakra

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?
- Hattest du einen schöne Fohlenzeit?
- Hattest du als Fohlen traumatische Erlebnisse?
- Fühlst du dich Momentan wohl in deiner Haut?
- Hast du irgendwo Schmerzen oder stört dich etwas?
- Hast du Vertrauen in den Menschen?
- Hast du Vertrauen ins Leben?
- Hast du Vertrauen in andere Pferde?
- Hast du viel Selbst-/Vertrauen?
- Bist du eigenwillig?
- Bist du flexibel?
- Genießt du das Leben?
- Bist du (noch) gern auf Erden?
- Bereitest du dich auf die Himmlische Existenz vor?



Sakralchakra

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?

Für Wallache oder Hengste:

- Bist du eher Macho oder eher Gentleman?
- Wirst du gut behandelt?
- Darfst du deine Männlichkeit zeigen?
- Wirst du stark unterdrückt?
- Wird deine Männlichkeit beachtet?
- Hast du deine männlichen Qualitäten optimal entwickeln können?
- Bist du zufrieden mit deinem Dasein als Wallach?
- Hast du auch deine weiblichen Qualitäten entwickelt?
- Bist du auch von Natur aus Fürsorglich?
- Wärest du lieber Hengst geblieben?
- Ist die Kastration gut verlaufen?
- Wurden deine Bedürfnisse und Gefühle bei der Entscheidung berücksichtigt?
- Brauchst du Hilfe, um dich wieder männlicher zu fühlen?
- Dürfen dich die Menschen in deiner Umgebung männlicher ansehen und behandeln?
- Wirst du an Lektionen der klassischen Dressur Spaß haben?
- Welche Art von Training findest du am besten?

Für Stuten:

- Bist du eine richtige Mama?
- Hattest du schon einmal ein Fohlen?
- War dies eine positive Erfahrung für dich?
- Ist das Fohlen immer noch bei dir?
- Bist du von Natur aus fürsorglich?
- Willst du noch ein Fohlen bekommen?
- Ist dieses Chakra bei dir schon in voller Blüte?
- Oder ist es noch eine Knospe?
- Bist du rossig?



- Hast du schon mal ein Fohlen gehabt?
- Sind Fohlen frühzeitig von dir weggeholt worden?
- Hat der Mensch dich dafür missbraucht?
- Willst du lieber keine Fohlen mehr?
- Hast du aus Selbstschutz auf Abstand gehen müssen?

Solarplexus

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?
- Bist du glücklich?
- Findest du eine bestimmte Tätigkeit schön? (Ausreiten, Springen, Dressur,...)
- Empfindest du das Training als positiv?
- Wirst du momentan auf die für dich richtige Weise trainiert?
- Hast du ein schönes Leben?
- Bist du immer schon glücklich gewesen?
- Hast du auch eine andere Seite des Lebens kennengelernt?
- Gibt dir diese Erfahrung jetzt eine tiefere Empfindung deines Glückserlebens?
- Hast du schon gelernt folgsam zu sein?
- Wirst du genug gefordert?
- Oder brauchst du noch (mehr) Training?
- Fühlst du dich wirklich gesehen?
- Fehlt dir etwas zu deinem Glück?
- Hast du traumatische Erfahrungen gemacht?
- Trägst du jetzt noch eine emotionale Last mit dir?
- Wurdest du schlecht oder ungerecht behandelt?
- Sind dir Dinge aufgezwungen worden, die du nicht verdauen kannst?
- Hat jemand diesem Trauma bereits Beachtung geschenkt?
- Brauchst du noch Hilfe auf diesem Gebiet?
- Was würde dir nützlich sein? (Homöopathie, Bachblüten, Essenzen, Aromaöle,...)
- Übernimmst du Emotionen von deinem Menschen?
- Kannst du diese über deine Basis abfließen lassen?



- Gehören die Emotionen deinem Besitzer (oder bei einem Therapiepferd dem Klienten)?
- Führen sie zu körperlichen Beschwerden?
- Oder beinhalten sie eher eine Lehre?
- Übernimmst du Trauer und Leid anderer?
- Oder sogar Zorn und Frustration?
- Sind du und dein Mensch in einen Teufelskreis der Sorgen geraten?
- Übernimmst du die Sorgen deines Menschen?
- Führt dies bei euch beiden zu Verwirrung?

Herzchakra

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?
- Steht dein Herz für mich / deinen Menschen / andere Menschen / andere Tiere offen?
- Ist deine Liebe tief und gehört nur einem Menschen? Oder hast du eher ein großes Herz, wo mehr Menschen hineinpassen?
- Mit welchen Menschen bist du mit deinem Herzen verbunden? Mit ihm oder mit ihr?
- Gibt es auch Pferde, mit denen du eine spezielle Herzverbindung hast?
- Empfängst du viel Liebe?
- Bekommst du die Chance deine Liebe zu geben?
- Kann dein Besitzer deine Liebe empfangen?
- Steht er/sie dafür offen?
- Hast du noch genügend Liebe in deinem Herzen übrig für einen Bereiter oder einen eventuellen Therapieklienten?
- Ist dein Herz gebrochen?
- Könnte man es mit Liebe und Geduld noch heilen?
- Oder ist dein Herz geschlossen?
- Ist dein Vertrauen beschädigt?
- Traust du dich nicht mehr, dein Herz zu öffnen oder zu vergeben?



Halschakra

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?
- Kannst du immer gut verdeutlichen, was in dir vorgeht?
- Tust du dies auf eine eher sanfte weise, oder eher deutlich?
- Fühlst du dich immer gut verstanden und gut gehört?
- Musst du durch deine Körpersprache und dein Verhalten Kommunizieren?
- Oder fühlst du dich Wortlos verstanden?
- Gibt es momentan noch ein paar Dinge, die dir nicht gefallen?
- Bist du vielleicht gerade umgezogen?
- Gab es im Training Erfahrungen, die du noch nicht geschluckt / akzeptiert hast?
- Werden dir oft Sachen aufgezwungen?
- Wird deiner Erlebniswelt Beachtung geschenkt?
- Ist es für dich schwierig, dich zu äußern / für dich selbst gut zu sein?
- Hast du manchmal Schwierigkeiten mit neuen Situationen?
- Bist du durch eine falsche Behandlung dickköpfig geworden? Sagst du jetzt immer nein?

Stirnchakra

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?
- Ist dieses Chakra weit geöffnet?
- Hast du einen sehr offenen Geist?
- Stürmen manchmal auch zu viele Eindrücke auf dich ein?
- Gesehen sie mit dir durch?
- Oder kannst du alles gut verarbeiten?
- Kannst du dich, wenn nötig, auch mal abschotten?
- Bist du von Natur aus sehr sensibel?
- Oder hält sich dieser Zustand im Rahmen?
- Ist deine Sensibilität ein Problem?
- Oder kannst du gut damit umgehen?
- Lernst du gerne neue Dinge?



- Kannst du davon viel verarbeiten?
- Brauchst du auch auf intellektueller Ebene Herausforderungen?
- Oder eher nicht?
- Bist du ein Gefühlspferd? Instinktiv?
- Bist du ein Pferd welches dem Verstand folgt? Denkhirn?
- Oder sind beide Eigenschaften gleich stark ausgeprägt?

Kronenchakra

- Ist dieses Chakra bei dir im Gleichgewicht?
- Stehst du in einer offenen Verbindung mit dem Himmlischen?
- Wie ist die Verbindung im Verhältnis mit dem Irdischen?

Zum Schluss kannst du das Pferd noch folgendes fragen:

- Habe ich alles richtig verstanden und ausgedrückt?
- Gibt es noch Dinge, die ich übersehen habe?



9. Quellen

- Das geheime Wissen der Schamanen – Wie wir uns selbst und andere mit Energiemedizin heilen können, *Alberto Villoldo*
- Die vier Einsichten – Weisheit, Macht und Gnade der Erdenwächter, *Alberto Villoldo*
- Chakra Praxisbuch – Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft, *Kalashatra Govinda*
- Spirituelles Handauflegen – Leitfaden zur Entwicklung und Anwendung spiritueller Heilkraft, *Michael Bradford*
- Der Energiekörper des Menschen – Handbuch der feinstofflichen Anatomie, *Cyndi Dale*
- Das Buch der 28 Chakren – Das Handbuch zu den wichtigsten Energiezentren unseres Körpers, *Elias Wolf*
- Die Lebensenergie der Pferde, *Nanda van Gestel – van der Shel*
- Der Energiekörper der Tiere, *Cyndi Dale*
- Chakra Yoga, *Wanda Badwal*
- Das Hausbuch der Geistheilung, *Horst Krohne*
- Bilder, wenn nicht anders gekennzeichnet: www.pixabay.com

Copyright by „happy.soul.horse AKADEMIE“

Wir appellieren an Deine Fairness und bitten Dich die Inhalte nicht einfach weiterzugeben oder zu kopieren. Vielen Dank!

Wir weisen darauf hin, dass der Umgang und die Arbeit mit Tieren gefährlich sein kann.

Wir, Saskia Eubling & Diana Kaiser, übernehmen keine Haftung für die Anwendung der Übungen.

HINWEIS: Die Tierenergetik kann und will keinen Besuch beim Tierarzt ersetzen. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt. Es handelt sich um eine rein geistig-energetische Methode zur Harmonisierung des Energiesystems.

