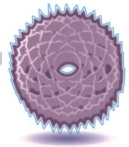


ENTWICKLUNG UND AUSGLEICH

Zeitspanne

7. Scheitelchakra - Sahasrara 43 bis 49 Jahre (14 Jahre bis 21 Jahre)
6. Stirnchakra - Ajna 36 bis 42 Jahre (8 1/2 Jahre bis 14 Jahre)
5. Halschakra - Vishuddha 29 bis 35 Jahre (6 1/2 Jahre bis 8 1/2 Jahre)
4. Herzchakra - Anahata 22 bis 28 Jahre (4 1/2 Jahre bis 6 1/2 Jahre)
3. Solarplexuschakra - Manipura 15 bis 21 Jahre (2 1/2 Jahre bis 4 1/2 Jahre)
2. Sexualchakra - Svadhisthana 8 bis 14 Jahre (6 Monate bis 2 1/2 Jahre)
1. Wurzelchakra - Muladhara bis 7 Jahre (Zeit im Mutterleib bis ca. 6 Monate)



Mudra zum Aktivieren der Chakren

Hände vor dem Magen falten, die Ringfinger zeigen nach oben, die Fingerspitzen berühren sich. Rechter Daumen liegt über dem linken. Nur bei starkem (ausgeglichenen) 1. Chakra!
Hände vor die Brust, Fingerspitzen nach oben. Die Mittelfinger- und Daumenspitzen berühren sich, die anderen Finger nach innen klappen, so dass sie zwischen 2. und 3. Glied aneinanderliegen.
Finger nach innen kreuzen, Handflächen zeigen nach unten. Daumenspitzen aneinanderlegen und leicht hochziehen, so dass sich eine Art Kreisöffnung bildet.
Im Schneidersitz sitzen, Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger aneinanderlegen. Die linke Hand auf dem linken Knie, die rechte Hand auf Herzhöhe am Körper.
Fingerspitzen der ausgestreckten Finger in Magenhöhe aneinanderlegen, die Finger zeigen waagrecht vom Körper weg. Daumen überkreuzen.
Hände mit den Handflächen nach oben in den Schoss legen, rechte Hand oben, leicht auf die linke Handfläche auflegen; die Daumenspitzen berühren einander.
Die Spitzen von Daumen und Zeigefinger zu einem Kreis aneinanderlegen. Auf das Wurzel-Chakra konzentrieren.

Klang Affirmation

NG	Ich lasse voll Vertrauen los und gelange so zur Quelle. Ich bin Teil des grossen Ganzen und erfahre mich als Teil davon. Meine Seele ist voller Freude.
OM bzw. AUM	Ich vertraue der Kraft meiner Intuition und der Weisheit meines inneren Heilers. Ich lasse negative Gedanken und alte Verletzungen hinter mir.
HAM	Ich kommuniziere leicht und klar meine Gedanken und Ideen. Ich kann mich selbst zum Ausdruck bringen und bin frei, die Wahrheit zu sagen.
YAM	Ich vergebe anderen und mir selbst. Ich bin in Liebe mit anderen Menschen und dem gesamten Universum verbunden. Ich liebe und achte mich.
RAM	Ich ruhe sicher in meiner Mitte. Ich habe die Macht und die Kraft, meinen Willen ruhig auszudrücken, mich einzulassen, aber auch abzugrenzen.
VAM	Ich fühle mich wohl in meinem Körper. Mich erfüllt Lebensfreude und Begeisterung, ich bin voller Energie und Leichtigkeit.
LAM	Ich bin gesund und in Sicherheit. Ich habe meinen Platz in der Welt und bin in Liebe und Fülle mit dem gesamten Universum verbunden.