



Doris Iding

*7 Minuten*  
**Chakren  
power**

Atempausen  
für jeden Tag

 nymphenburger

Doris Iding

7 Minuten  
**Chakren  
power**

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

# Inhalt

Einleitung 4

## TAG 1 – DAS WURZELCHAKRA

Finde deinen Platz im Leben 7

Urvertrauen in das Göttliche 8

Nur Mut 9

Chakra-Cleaning 10

7 Minuten für dein Wurzelchakra 11

Stärke dein Chakra mit einem Mantra 13

## TAG 2 – DAS SAKRALCHAKRA

Rundum glücklich 15

Lass dich ein auf dein „Du“ 16

Gesund und glücklich 18

Verletzungen loswerden 19

7 Minuten für dein Sakralchakra 19

Dein Mantra für dein Sakralchakra 21

## TAG 3 – DAS SOLARPLEXUSCHAKRA

Lebe deine Bestimmung 23

Deine Willenskraft im Fokus 24

Inner Flow 24

Unsicherheit loslassen 27

7 Minuten für dein Solarplexuschakra 27

Mantra-Energie für dein Solarplexuschakra 28

#### TAG 4 - DAS HERZCHAKRA

- Öffne dein Herz 31
- Liebe fließen lassen 32
- Pure Liebe 33
- Lasse Verletzungen los 35
- 7 Minuten für dein Herzchakra 35

#### TAG 5 - DAS KEHLKOPFCHAKRA

- Schenke dir eine Stimme 39
- An der Schwelle angekommen 40
- Mach doch mal blau! 41
- Finde deinen Selbsta Ausdruck 42
- 7 Minuten für dein Kehlkopfchakra 44

#### TAG 6 - DAS STIRNCHAKRA

- Dein Drittes Auge 47
- Öffne dich für deine Intuition 48
- Selbst-Vertrauen 48
- Verbinde dich mit der unendlichen Intelligenz 49
- 7 Minuten für dein Stirnchakra 51

#### TAG 7 - DAS KRONENCHAKRA

- Finde deinen Seelenfrieden 55
- Deine universelle Liebe 56
- Strahle hell 57
- Kristallwasser 59
- 7 Minuten für dein Kronenchakra 59

Service teil 60

# Einleitung

## Die 7 Chakren heilen und stärken

**Kann es sein**, dass du manchmal eine enorme Kraft wahrnimmst, diese aber nicht einordnen kannst? Diese Energie könnte von einem deiner 7 Chakren stammen. Chakren (Sanskrit: „Rad“) sind feinstoffliche Energiewirbel. Auch wenn du sie nicht sehen kannst, so sind sie maßgeblich an deinem Wohlergehen beteiligt. Je ausgeglichener sie sind, desto mehr Energie und weniger Stress wirst du in deinem Leben spüren. Je freier die Energie zwischen ihnen fließt, desto belastbarer und glücklicher bist du.

So wie es im physischen Körper Nervenbahnen gibt, so finden wir im Energiekörper Energiebahnen, die als Nadis (Sanskrit) bezeichnet werden. Nadis durchziehen den Körper von den Fußsohlen bis zum Scheitel und enthalten Prana, das Elixier, das uns überhaupt erst das Leben ermöglicht. Die Stellen, in die besonders viele Nadis münden, werden als Chakren bezeichnet. Die Chakren, auch Energieräder genannt, befinden sich im besten Fall in ständiger kreisender Bewegung. Dreht sich ein Chakra nicht, oder dreht es sich eher elliptisch, ist seine Energie gestört. Je nach Stärke der Störung wirkt sich diese körperlich, emotional oder spirituell aus. Chakrensysteme gibt es auf der ganzen Welt. Die meisten Traditionen gehen von sieben Chakren aus. Bis auf das Kronenchakra sind sie von unten nach oben, vom Steißbein bis zum Scheitelpunkt, entlang der Wirbelsäule angesiedelt. Entsprechend ihrer Lage beeinflussen sie die Funktion der Organe und Drüsen, und somit auch unsere Gefühle.

## EINLEITUNG

Je höher wir vom Steißbein zum Kopf gehen, desto feinstofflicher wird ihr Schwingungsniveau. Die unteren drei Chakren sind der Sitz für die körperlich-emotionalen Energien. Die drei obersten Chakren werden dem geistig-spirituellen Bewusstsein zugeordnet. Das Herzchakra bildet den Mittelpunkt und verbindet die drei unteren mit den drei oberen Zentren. Die Zahl 7 kommt nicht von ungefähr. Es gibt die 7 Weltwunder, 7 Meere, 7 Farben des Regenbogens und 7 Tage in der Woche – um nur einige Beispiele zu nennen. Der Psychologe C. G.

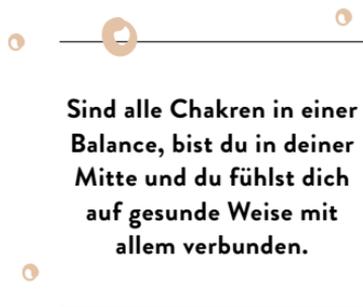
Jung ging davon aus, dass die 7 Chakren in enger Verbindung mit den 7 Planeten stehen und dies wieder einmal deutlich macht, wie eng alles miteinander verbunden ist.

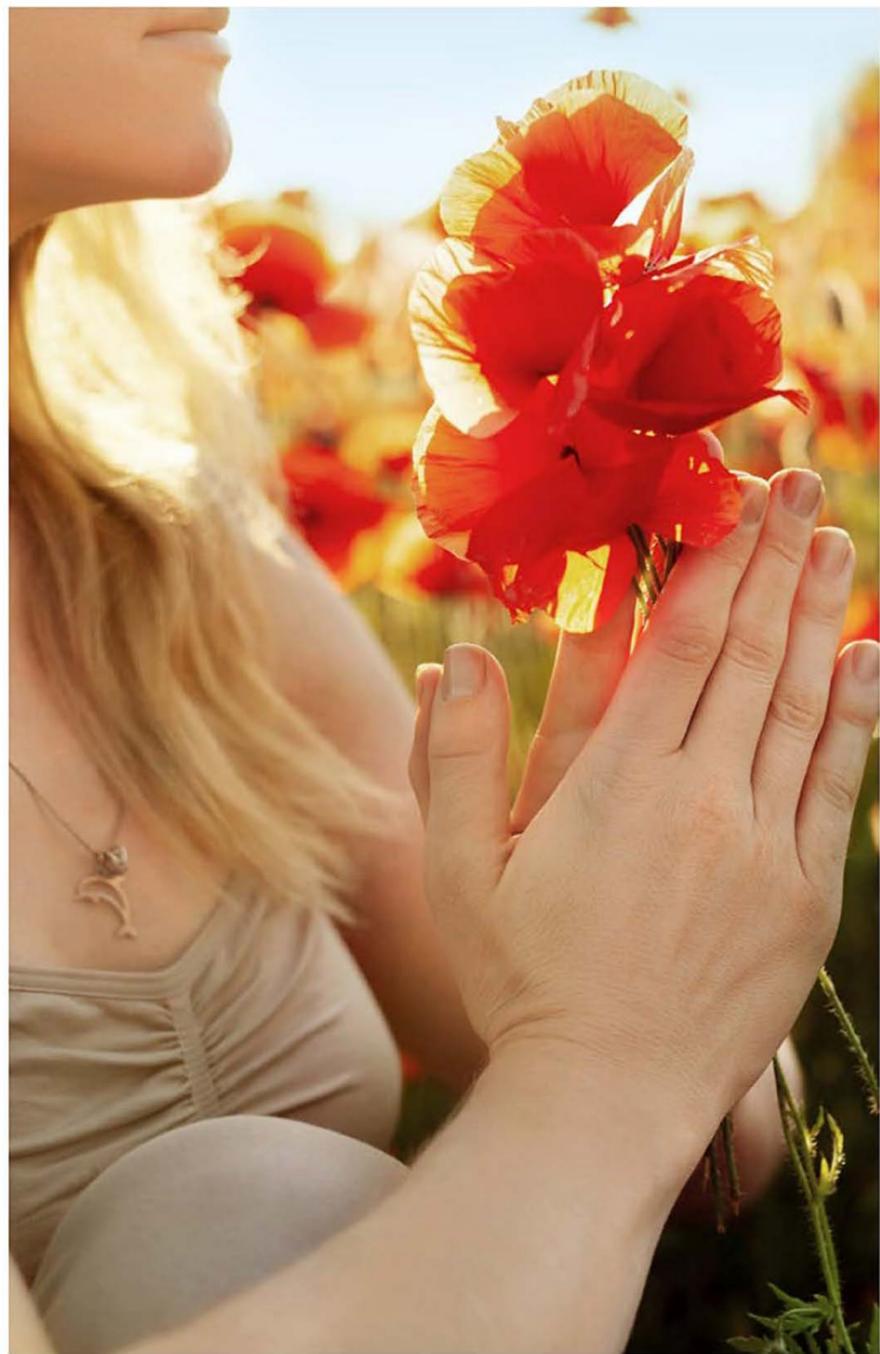
Nadis und Chakren fließen optimal, wenn du dich mit jedem Chakra beschäftigst. Tust du dies, bist du dem Leben nicht mehr so ausgeliefert. Du kannst es aktiver mitgestalten, damit es gute und erfüllte Tage werden. Du kannst deine Praxis so aufbauen, dass du zuerst mit den einzelnen Chakren arbeitest, diese reinigst und harmonisierst. Nach und nach kannst du die verschiedenen Übungen miteinander kombinieren. Sei offen und neugierig, ob es Synchronitäten zwischen Begegnungen, Erlebnissen und dem jeweiligen Chakra gibt.

Balancierte Chakren werden dir helfen, ungesunde Gewohnheiten zu durchbrechen und neue, stärkende Gewohnheiten zu etablieren.

Dabei wünsche ich dir viel Freude.

Doris Iding





TAG 1

# Das Wurzelchakra

## Finde deinen Platz im Leben

**Das Wurzelchakra (Sanskrit: Muladharachakra)** steht für deine Basis. Es steuert deine basalen Bedürfnisse und deine körperliche Existenz. Vergleichen kannst du dieses Chakra mit den Wurzeln eines Baumes. Je tiefer sie in die Erde hineinragen, desto besser trotz der Stamm den Stürmen des Lebens. Ist dein Wurzelchakra ausgeglichen, begegnest du den Herausforderungen mit einem Lächeln auf den Lippen. Es hat seinen Sitz am unteren Ende der Wirbelsäule, zwischen Anus und Genitalien. Über dieses Chakra verbinden wir uns mit der physischen Welt. Die Energie der Erde strömt über das Wurzelchakra in unser feinstoffliches Energiesystem ein.