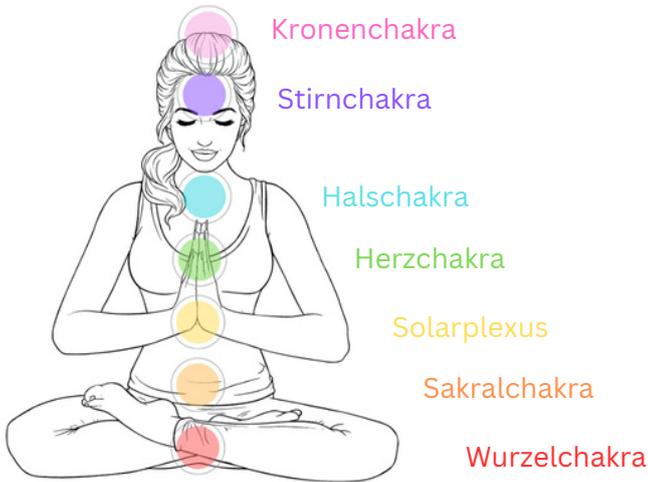


Energiesystem reinigen

Chakrenatmung



- wähle eine angenehme Position (liegen oder sitzen)
- Starte mit 2-3 tiefen Atemzügen (durch die Nase ein - durch den Mund aus)
- stell dir vor, wie tiefe Wurzeln aus deinen **Fußsohlen** in die Erde wachsen
- **Wurzelchakra:** (am unteren Ende der Wirbelsäule, am Damm) lenk deinen Atem dorthin und stell dir vor wie es sich weitet (spiralförmig nach unten) Wie fühlt es sich an?
- **Sakralchakra:** (4 Finger breit unterhalb v. Bauchnabel), atme dorthin und stell dir vor wie es immer weiter wird (spiralförmig nach vorne und hinten) du kannst auch deine Hände auflegen, fühle.
- **Solarplexus:** (etwa Höhe Magen) stell dir eine Sonne vor die von innen heraus strahlt und weit wird, leg gerne auch hier die Hände auf, fühle.
- **Herzchakra:** (Brustbereich) atme dorthin und stell dir vor wie es sich ausdehnt, fühle die Kraft und Liebe
- **Halschakra:** lenk deinen Atem zum Kehlkopf, fühle und stell dir vor wie es sich weitet
- **Stirnchakra:** (Mitte Stirn) atmen, ausdehnen und fühlen
- **Kronenchakra:** zur Kopfmittle atmen und Energie nach oben ausdehnen
- stell dir vor, wie sich deine **gesamte Energie** ausdehnt und fühle

