

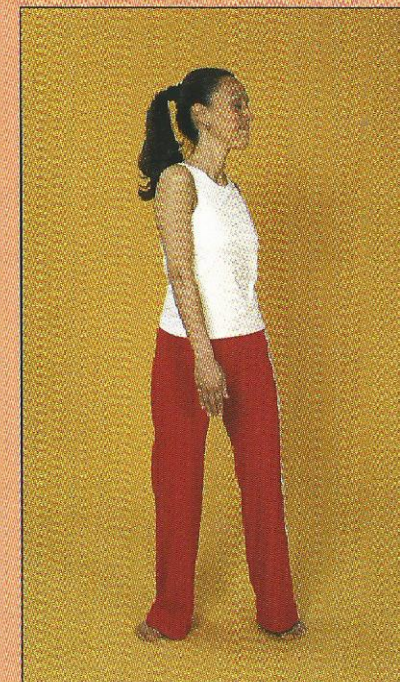
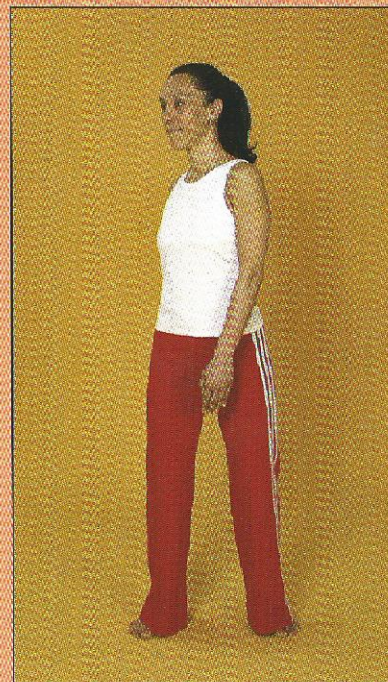
1. Station GYMNATION

Gymnastik-Übung des 1. Chakras

3 min für eine gesunde Basis

Die Drehbewegungen des Oberkörpers in der Hälfte jeweils nach links und rechts um 90 Grad aktivieren den Lebensfluss und gleichzeitig erzeugt die natürlich abstrahlende Energie der Hände auf Höhe des Schrittbereiches die Vitalität der Selbstheilung.

Dieses mit der 1. Chakra-Übung entfachte innere Feuer stimuliert den Beckenboden, lässt einen mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen! Das Mitsummen des auf beiliegender CD präsentierten Chakra-Heiltons und die Vorstellung der Chakra-Farbe Rot wirken hier zusätzlich wunderbar.



Affirmation

Wir können immer überleben, und unsere Wurzeln wachsen von selbst. Alles, was ich mir vornehme, lässt sich umsetzen, und ich erreiche meine Ziele mühelos. Ich muss mich um meinen Besitz nicht sorgen. Eins ergibt sich aus dem anderen.

2. Station GYMNATION

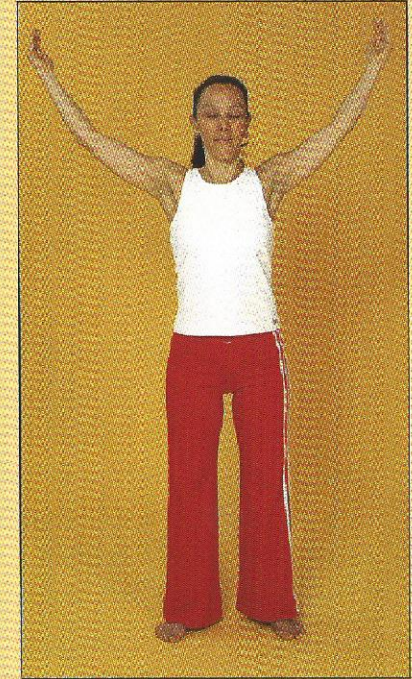
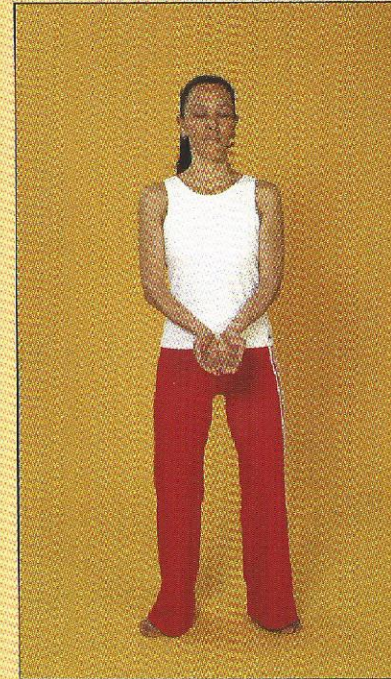
Gymnastik-Übung des 2. Chakras

3 min für eine kraftvolle innere Quelle

Die Übung verleiht die Kraft der Kreativität und lädt ein, aus uns selbst zu schöpfen.

Die Hände formen an den Handkanten eine Kelle und vom zweiten Chakra aus, zwei Finger breit unter dem Nabel, hebt man die Energie bis über den Kopf und schüttet sie hier förmlich in das 7. Chakra. So nähren wir alle Chakren, es entsteht ein Kreislauf des Gelingens. Die inneren Batterien laden sich auf, Ideen können mit der eigenen Schöpferkraft in Handlungen umgesetzt, materialisiert werden.

Ein leichtes Beugen der Knie und beim Aufwind mit dem Schwung der Arme mitgehen – dies lässt die Spannkraft im Körper anwachsen. Zusätzlich mit dem Chakra-Heilton und dem Visualisieren der Chakra-Farbe Orange entsteht das hohe Haus des Tantra, die köstliche Verfeinerung der sexuellen Energie.



Affirmation

Ich schöpfe aus meiner inneren Quelle. Die Quelle der Kraft und Kreativität ist in mir, ich kann sie jederzeit nutzen. Keinerlei Fremdenergie brauche ich für mein Glück. Ich stelle mich bewusst den Begierden und Instinkten; kämpfe nicht dagegen an; gehe mit vollem Bewusstsein in sie hinein. Ich lebe sie einfach aus. Ich will bei vollem Bewusstsein im Liebesakt aufgehen und die göttliche Blume schauen. Im Liebesakt bewege ich mich wie ein Dichter in einem Rosengarten.

3. Station GYMNATION

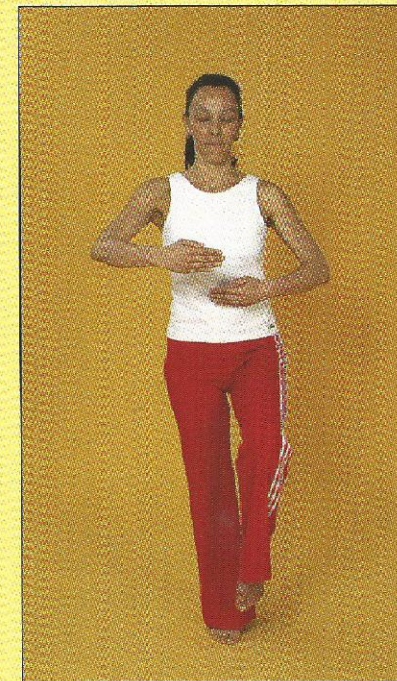
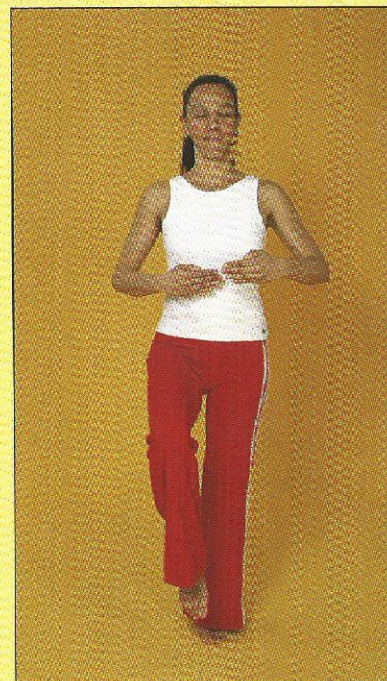
Gymnastik-Übung des 3. Chakras

3 min für ein Strahlen in die Welt

Hier brauchen wir vermehrte Aktion – wir laufen auf der Stelle und es kann schon mal schneller sein.

Gleichzeitig, im selben Rhythmus, mit den in Bauchhöhe zueinander gerichteten Händen, die sich vor und zurück bewegen, erzeugen wir ein Kraftfeld der Größe und des Glanzes direkt vor dem 3. Chakra.

Willensenergie, Ausstrahlung und mutige Durchsetzungskraft im Einvernehmen mit der inneren Werteskala und der entsprechenden Grenzsetzung werden noch unterstützt durch das Summen des Chakra-Heilklangs und die vor dem inneren Auge vorgestellten Kraft. Chakra-Farbe Gelb.



Affirmation

Ich finde meinen Platz im Weltgeschehen. Aus meiner inneren Mitte wähle ich stets mutig das Stimmige für ein Sein im Lebensfluss. Das Licht in mir nimmt immer mehr zu, ich fühle mich erfüllt, freudig und hell. Es umgibt mich wie eine schützende Hülle. Ob Lachen oder Weinen, Springen und Tanzen – vital und ausdrucksstark bin ich in meiner Energie.

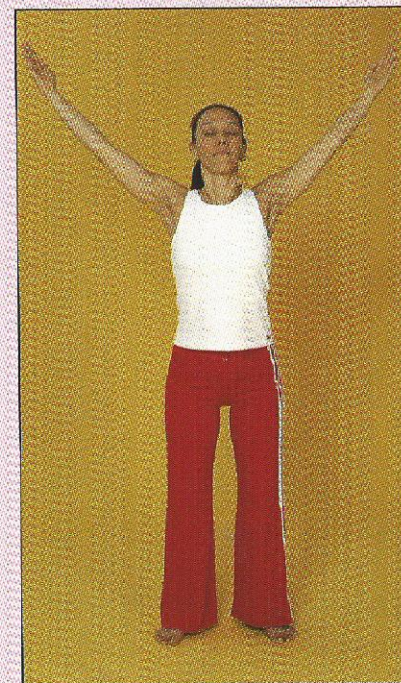
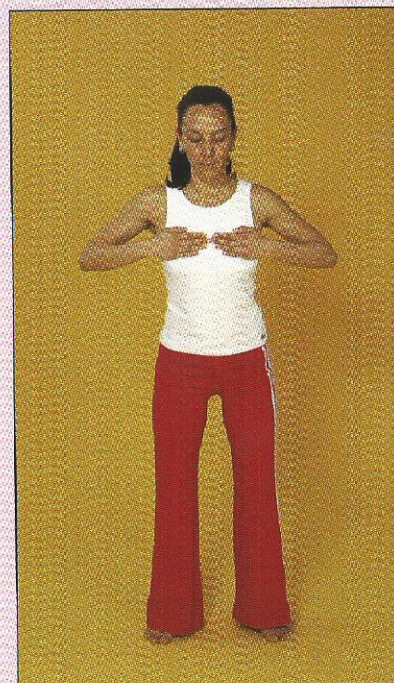
4. Station GYMNATION

Gymnastik-Übung des 4. Chakras

3 min für die Liebe und das Herz

Mit einer leichten Verbeugung sacht in die Knie gehend, beide Hände auf das Herz gelegt, zeigen wir die Demut, die es braucht, um uns respektvoll dem Partner in Liebe anzunähern. Wir öffnen die Arme Richtung Himmel und strecken den Körper. Entzückt geben wir an die Welt, was sie am meisten braucht, Liebe.

Der Chakra-Heilton und die Chakra-Farbe Rosa unterstützen die Hingabe an die Transformation der Lebensthemen.



Affirmation

Liebe ist tief und ewig. Ich befreie mich von jeder Angst und erlebe jeden Tag voller Freude und ohne falsche Kompromisse. Meine Liebe ist wie eine Rose, ich kann sie immer wieder neu erblühen lassen, immer mehr Liebe in mein Leben bringen und diese mit immer mehr Menschen teilen.

5. Station GYMNATION

Gymnastik-Übung des 5. Chakras

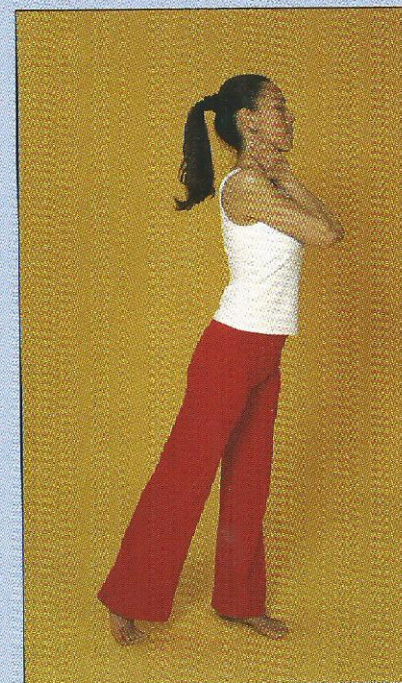
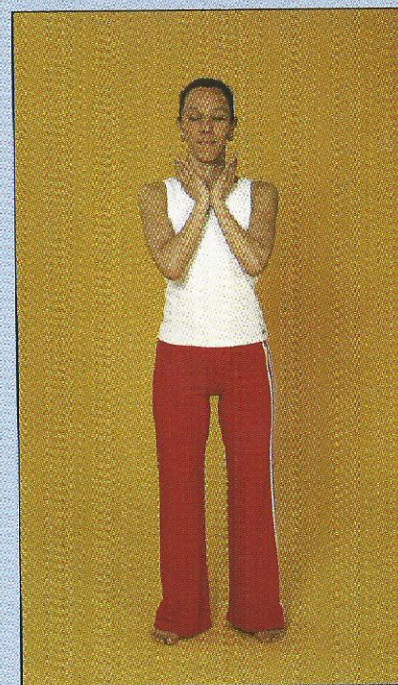
3 min für eine wahrhaftige Kommunikation

Die Chakra-Übungen stärken das Energiepotenzial so reichhaltig, dass nun die Hände, in geringem Abstand zum Hals, verbunden an den Handballen und von vorne auf die Schlüsselbeine aufgelegt, genau dies erzeugen: mutiges couragiertes Verhalten.

Wir treten ein für die Wahrheit, gegen Mobbing und Ego-Gebaren, wo immer es auftritt. Die Selbstliebe erwacht in gesunder Weise, viele körperliche und emotionale Störungen verschwinden von selbst.

Abwechselnd wird nun während dieser Chakra-Übung das Gewicht mal auf das rechte und linke Standbein verlagert, der Körper jeweils über das feststehende Standbein um 90 Grad nach rechts und links gedreht und der Körper dabei diagonal vom Kopf bis zu den Zehenspitzen des freien Beines gedehnt.

Richtig wohltuend der Chakra-Heilton und die Visualisierung der Chakra-Farbe Blau.



Affirmation

*Ich nehme alle Erfahrungen an und lerne loszulassen.
Veränderungen geschehen, und ich akzeptiere sie.
Jede Angst löst sich auf, ich bin frei und mit allem in
Liebe verbunden. Ich vertraue dem Leben.*

6. Station GYMNATION

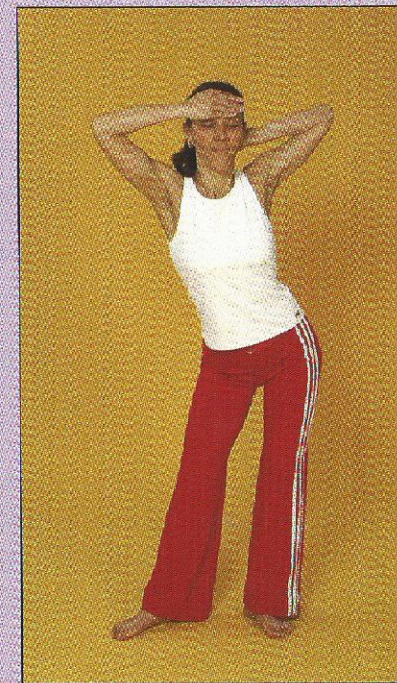
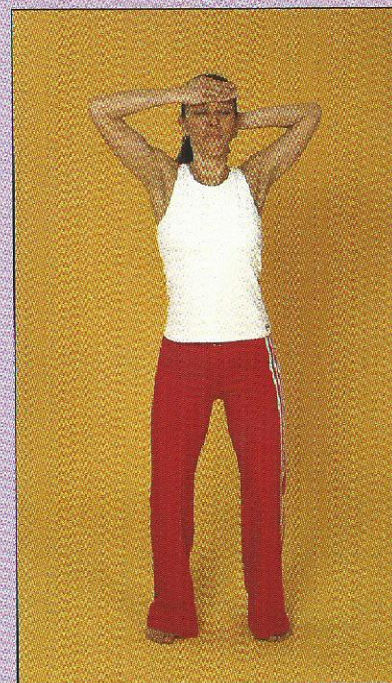
Gymnastik-Übung des 6. Chakras

3 min für Einsicht, Gedankenfreiheit und Meditation

Die Stirn und der Hinterkopf werden von beiden Händen gehalten, bei gleichzeitigem „Bauchtanzen“. Die Hüfte schwingt in Form einer liegenden Acht.

Die bis hierher aktive Chakra-Reihe vermittelt jetzt Einsicht in die Thematik des Lebens. Erkenntnisse verlangen neue Handlungsimpulse, fordern auf zur Verwirklichung unserer Träume, dem Erkennen der Lebensvision, der Berufung. Die Intuition wird ständiger Begleiter. Das Leben wird aus einer neuen Perspektive heraus erlebt.

Der Chakra-Heilklang und die Chakra-Farbe Violett fördern das Vertrauen in den Sinn des Lebens, das Erlösen der Lebensthemen.



Affirmation

Ich verbinde mich in Gedanken, Worten und Taten mit Gleichgesinnten. Ich bin Teil des kollektiven Bewusstseins. Meine Visionen werden wahr, und ich erreiche alle Ziele. Meine Einsicht ermöglicht diesen Wandel.

7. Station GYMNATION

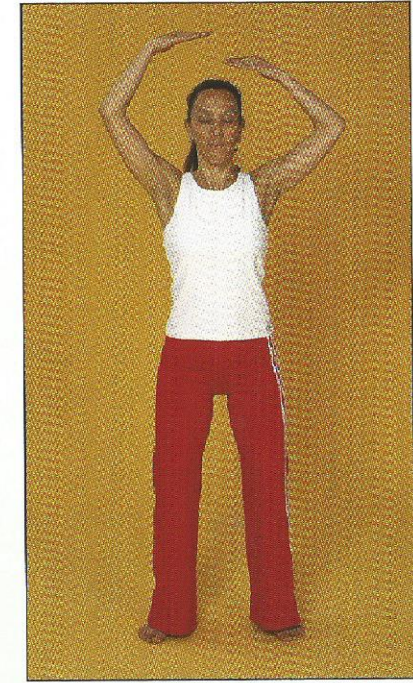
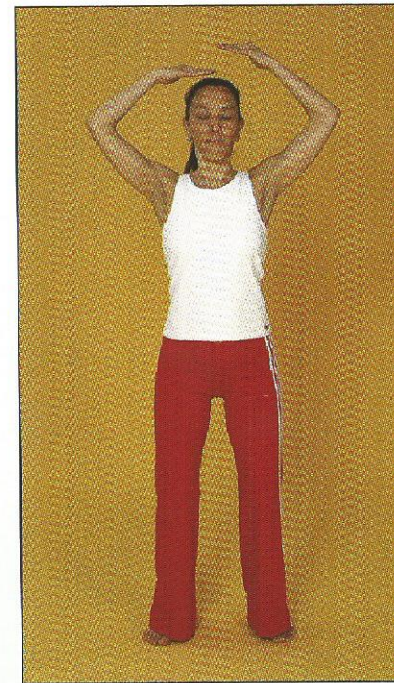
Gymnastik-Übung des 7. Chakras

3 min für die Verbindung mit dem göttlichen Ganzen

Und wir alle sehnen uns nach diesem Einklang mit dem göttlichen Ganzen.

Wir heben nun beide Hände mit etwas Abstand über den Kopf und lassen sie abwechselnd nach oben steigen und nach unten fallen, ohne dass sie den Kopf berühren. Gleichzeitig steht man in einer Kraft gebenden Position, die Knie leicht gebeugt.

Wir fühlen uns eins mit der Schöpfung, dank dem Chakraton und der zu visualisierenden Chakra-Farbe Weiß/Kristallklar.



Affirmation

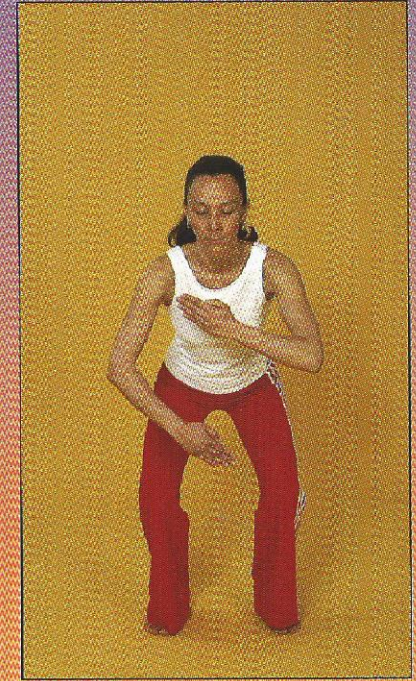
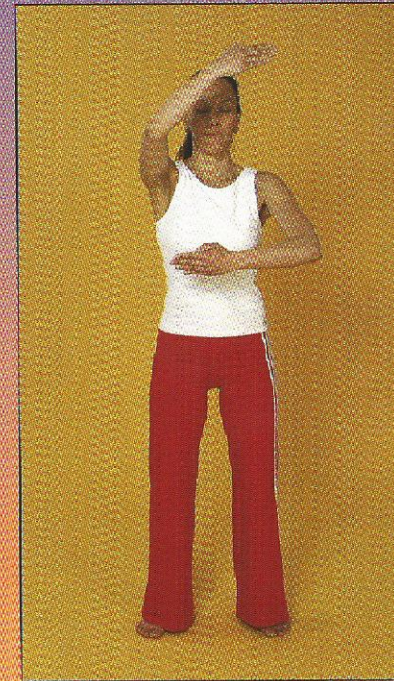
Die Krone öffnet sich, das siebte Chakra, der »tausendblättrige Lotus«, erblüht. Das Sein wird eins mit dem Göttlichen. Der Baum der Erkenntnis, der Wahrheit und des Wissens blüht. Die Wurzeln reichen bis tief ins Erdreich und die Zweige weit ins Universum. Ich nehme meinen angestammten Platz auf diesem Planeten ein, geborgen, aufgehoben im kosmischen Sein.

8. Station GYMNATION

Gymnastik-Übung für Stärkung und Schutz der Aura
3 min dafür, dass die Wirkung anhält

Mit kreisförmigen zueinander gerichteten Bewegungen der Arme, vom Kopf bis zu den Füßen herunter, schützen wir das eben Erfahrene vor unseren inneren Abwehrmechanismen und eventuellen Übergriffen von außen.

Projizieren Sie auch hier die Chakra-Farbe Weiß/Kristallklar als Schutz und Stärkung in Ihre Aura.



Affirmation

Ich stehe gestärkt und geschützt im Leben. Meine Entscheidungen und Handlungen entsprechen dem Fluss des Lebens. Harmonie und Einklang begleiten mich.

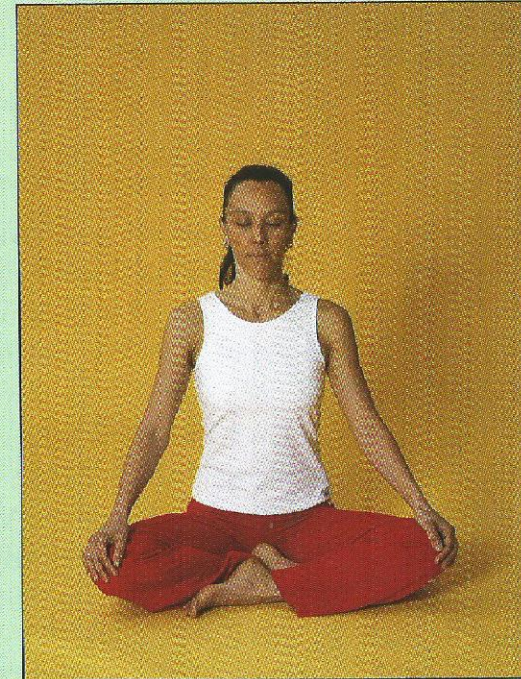
9. Station GYMNATION

Meditation – 25 min

Setzen Sie sich entspannt auf ein Meditationskissen oder einen bequemen Stuhl – möglichst aufrecht, damit die Energie fließen kann. Schließen Sie die Augen und atmen Sie gleichmäßig ruhig ein und aus.

Genießen Sie die Ihre Meditation begleitenden Chakra-Heilklänge. Die oftmals ungeahnte Kraft der Stille fördert eine entspannte Gelassenheit, mit der alles wie von selbst gelingt.

Wenn Sie keine Erfahrung mit Meditation haben, finden Sie auf den nächsten Seiten eine Anleitung. Sie kann Ihnen den Einstieg in die Meditation erleichtern.



Affirmation

Alle Gedanken ruhen.

Ich bin frei und ruhe im Hier und Jetzt.