



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Einführung

Der Ursprung der Chakrenlehre entstammt dem Yoga, einer der ältesten Heilmethoden zur Entwicklung des ganzen Menschen. Chakren sind energetische Zentren und haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen. Die Chakren durchstrahlen unseren Körper vom Beckenboden bis zum Schädeldach.

Der Begriff Chakra stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Gelehrtensprache und bedeutet so viel wie „Rad“ oder „Wirbel“. Jedes Chakra bildet den Mittelpunkt für Tausende von feinstofflichen Energiebahnen, über die Energie in den ganzen Körper geleitet wird.

Die Chakren dienen somit als Transformationszentren, in denen aufgenommene Energie gesammelt, umgewandelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt wird.

Darüber hinaus kann der Mensch über seine Chakren, auch positive Kräfte nach außen strahlen und Einfluss auf seine Mitwelt nehmen.

Die Chakren sind also Austausch zwischen Innen und Außen!

Alle Methoden der Chakrenarbeit haben das Ziel, die energetischen Funktionen aller Chakren zu verbessern und Disharmonien im Energiekreislauf entgegenzuwirken. Der Zustand der Chakren beeinflusst alle Organe, die Knochen, das Hormonsystem, die Verdauung, den Kreislauf, das Nervensystem und somit den ganzen Organismus.

Die Chakrenarbeit ist eine Energiearbeit, dessen Ziel es ist, die energetische Balance des Menschen wieder herzustellen.

Die Chakrenlehre geht davon aus, dass jeder körperlichen Krankheit eine energetische Ursache zugrunde liegt, also innerliche Faktoren, die das natürliche Gleichgewicht des Menschen stören. Seelische Probleme haben meist ihre Ursachen in einem Mangel an Gelassenheit, innerer Ruhe, Heiterkeit und Mangel an innerer Stärke.

Wenn die Chakren blockiert sind und unser Energiefluss nicht funktioniert, belastet das unseren Geist, unsere Seele und schließlich auch unseren Körper. Um den wahren Ursachen unserer Beschwerden auf den Grund zu gehen, hilft uns die Erkenntnis über die Zusammenhänge und ihre Beeinflussung durch die Chakren.

Die sieben Hauptchakren symbolisieren die verschiedenen Ebenen der menschlichen Entwicklung. Die Beschäftigung mit den unterschiedlichen Ebenen können Dein persönliches Potential und die Gesamtheit all Deiner Möglichkeiten verstärken. Gehst Du den Ursachen von Erkrankungen auf den Grund, ist dies auch immer ein Weg zur Selbsterkenntnis und somit auch ein Weg zur Heilung.

Können sich die Chakren frei entfalten ist der Weg frei zur Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Wenn man alle Chakren der Reihe nach stärken will, ist es sinnvoll die einzelnen Programme 7 Tage lang durchzuführen. Also 7 Tage lang Wurzelchakra, danach 7 Tage lang Nabelchakra u.s.w.. Nach 49 Tagen beginnt der Zyklus wieder neu.

Möchtest Du nur ein bestimmtes Chakra bearbeiten, dann führe die Übungen mindestens 21 Tage lang durch. Der Körper benötigt diese Zeit, um alle neuen Impulse dauerhaft aufzunehmen.

Wie Du Deine Chakren stärken möchtest, bleibt Deiner Intuition und innerer Stimme überlassen. Du kannst alle Methoden miteinander kombinieren.

Die verschiedenen Methoden sind sehr wirkungsvoll:

- Sie erhöhen dein körperliches Wohlbefinden
- Sie führen zu seelischer Ausgeglichenheit
- Sie wirken entspannend
- Sie reinigen deine Chakren
- Sie regen den Energiefluss an
- Sie beseitigen Blockaden in den Chakren

Ich wünsche Dir ganz viel Freude, neue Erkenntnisse und ein neues gutes Gefühl für Deinen Körper, Geist und Seele!

NAMASTE!

Bei schweren Erkrankungen ersetzt die Chakrentherapie nicht den Arzt oder Heilpraktiker.