



## CHAKREN FLUTEN

Das Chakren fluten ist sanfter als die Chakren Reinigung. Indem du dich nacheinander auf alle Chakren konzentrierst lernst du, ihre Energie zu fühlen. So spürst du mit der Zeit auch, welches Chakra Blockaden hat und welches Energie braucht. Das Fluten der Chakren kannst du auch bei allen Chakren machen. Teste aber auch hier sicherheitshalber vorab aus, ob das für deinen Körper in Ordnung ist. Schließlich gibt es auch überaktive Chakren, denen es nicht gut tut, sie noch stärker zu energetisieren.

- Setze oder lege dich entspannt hin.
  - Atme tief ein und aus. Du spürst wie du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst.
  - Wenn du magst kannst du wieder die Zunge oben an den Gaumen legen.
- 
- Beginne mit dem Wurzelchakra
  - Atme sanft zum Wurzelchakra an der Basis der Wirbelsäule hin
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Wurzelchakra wächst.
  - Stell dir nun vor, wie aus deinem Wurzelchakra lange kräftige Wurzeln wachsen, die dich mit Mutter Erde verbinden und all deine Sorgen und Ängste abfließen lassen.
  - Gleichzeitig fühlst du, dass über Mutter Erde ein warmes Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Lebensenergie in deinen Körper aufsteigt.
  - Stell dir nun vor, dass dein Wurzelchakra anfängt, in einem roten Licht zu leuchten.
  - Das rote Licht energetisiert dein Wurzelchakra.
  - Sprich in Gedanken die Affirmation: „Ich öffne mich dem Urvertrauen in mir, ich bin sicher und geborgen.“
  - Genieße noch einmal das warme Gefühl der Geborgenheit und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.



- Dann geh weiter zum Sakralchakra.
  - Atme sanft zum Sakralchakra vier Finger breit unter deinem Bauchnabel hin
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Sakralchakra wächst.
  - Flute dein Sakralchakra mit orangefarbenen Licht und spüre, wie sich mit dem orangen Licht Harmonie und Wärme in dir ausbreiten.
  - Das orangefarbene Licht hat heilende Kräfte die sich in deinem ganzen Bauchbereich ausbreiten.
  - Sie schenken dir Kreativität, Lebensfreude und Sinnlichkeit.
  - Sprich in Gedanken: „Ich bin unendlich kreativ und verbinde mich mit meiner sexuellen Kraft.“
  - Genieße noch einmal das angenehme Gefühl der Lebensfreude und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.
- 
- Dann geh weiter zum Solarplexus Chakra.
  - Atme sanft zum Solarplexus Chakra zwischen Bauchnabel und Rippenbögen hin
  - Du kannst auch deine Hände auf deinen Bauch legen.
  - Spüre wieder, wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Solarplexus Chakra wächst.
  - Flute dein Solarplexus Chakra mit gelbem Licht. Es fühlt sich an, wie eine sanft wärmende leuchtende Sonne in dir.
  - Das gelbe Licht lässt ein angenehmes Gefühl des Selbstvertrauens und der Willenskraft in dir entstehen.
  - Du spürst, wie es all deine Ängste und Sorgen und alles, was dich belastet transformiert.
  - Du fühlst, wie sich ein friedvolles Gefühl in deinem ganzen Körper ausbreitet.
  - Sprich in Gedanken: „Ich bin kraftvoll und in meiner Mitte.“
  - Genieße noch einmal das Strahlen in dir.



- Und komm nun zum Herzchakra.
  - Atme sanft zum Herzchakra hin.
  - Du kannst auch deine Hände auf dein Herz legen.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Herzchakra wächst.
  - Spüre deinen Herzschlag und achte darauf, welche Gefühle du in diesem Moment wahrnimmst.
  - Flute jetzt dein Herzchakra mit grünem Licht. Mit dem saftigen Grün einer wunderschönen Wiese.
  - Spüre wie sich das grüne Licht mit jedem Atemzug in deinem Herz ausbreitet und in deinem Herz alle Schwere in Leichtigkeit wandelt.
  - Fühle, wie sich universale Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit in deinem Herz ausbreiten.
  - Sprich in Gedanken: „Ich bin Liebe.“
  - Genieße noch einmal das angenehme Gefühl der Liebe und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.
- 
- Komm nun zu deinem Halschakra.
  - Atme sanft zum Halschakra beim Kehlkopf hin.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Halschakra wächst.
  - Stell dir nun vor, dass sich in deinem Halschakra ein hellblaues Licht ausbreitet. So blau wie ein strahlend blauer Himmel an einem wunderschönen Tag.
  - Das Licht steckt voller Lebensenergie, die sich jetzt in deinem Halschakra ausbreitet.
  - Das hellblaue Licht hilft dir, dich in Liebe anzunehmen. Es unterstützt dich dabei, so zu sein wie du bist. Mit allen Licht und Schattenseiten.
  - Sprich in Gedanken die Affirmation: „Ich spreche meine Wahrheit.“
  - Genieße das angenehme Gefühl der Klarheit und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten. Eine Klarheit, die dich spüren lässt, was deiner Seele wichtig ist und die dir hilft, es auch auszusprechen.



- Geh nun weiter zu deinem Drittes Auge Chakra zwischen deinen Augenbrauen.
  - Atme sanft zum Drittes Auge Chakra hin.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Drittes Auge Chakra wächst.
  - Stell dir nun vor, dass ein wunderschönes violettes Licht in deinem Dritten Auge Chakra ausbreitet.
  - Das violette Licht strahlt und klärt mit jedem Atemzug dein Bewusstsein.
  - Es stärkt deine innere Weisheit und deine Intuition.
  - Sprich in Gedanken die Affirmation: „Ich verbinde mich mit meiner inneren Wahrheit.“
  - Genieße das angenehme Gefühl der Klarheit und inneren Weisheit und lass es noch einmal in deinem ganzen Körper ausbreiten. Du hast das tiefe Vertrauen, dass du dich auf deine Intuition verlassen kannst.
- 
- Komm nun zu deinem Kronenchakra.
  - Atme sanft zum Kronenchakra am Scheitelpunkt deines Kopfes hin.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Kronenchakra wächst.
  - Stell dir nun vor, wie dein Kronenchakra von einem strahlend weißen Licht geflutet wird.
  - Mit jedem Atemzug breitet sich dieses glänzend weiße Licht aus und flutet dich mit Lebensenergie.
  - Du spürst, wie sich das Gefühl von Ruhe, Frieden und Glück in dir ausbreitet und merkst, dass deine Lebensenergie eine Verbindung nach oben zum Universum herstellt.
  - Sie verbindet dich mit deinem höheren Selbst.
  - Sag in Gedanken: „Ich bin verbunden.“
  - Genieße noch einmal das angenehme Gefühl von Ruhe und Frieden und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.



- Spüre nun noch einmal die Energie in deinen Chakren.
- Im Wurzelchakra, das dich erdet und dir Stabilität und Schutz gibt.
- Im Sakralchakra, das dich mit Lebensfreude, Sinnlichkeit und Kreativität versorgt.
- Im Solarplexus Chakra, das dein Selbstvertrauen und deine Willenskraft stärkt.
- Im Herzchakra, das deinen ganzen Körper mit Liebe flutet.
- Im Halschakra, das dich bestärkt deine Wahrheit zu sprechen.
- Im Dritten Auge Chakra, das dich deine innere Weisheit fühlen lässt.
- Und im Kronen Chakra, das dir dein höheres Selbst als Ratgeber zur Seite stellt.
- Genieße noch einmal den entspannten angenehmen Zustand in deinem Körper.
- Atme noch drei Mal bewusst tief ein und aus.
- Bewege deine Hände und Füße.
- Strecke dich
- Und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt!