



DIE 9 ZENTREN DES LEBENS

ENTFESSLE DEINE ENERGIE

WORKBOOK
ZUR MASTERCLASS

ALBERTO VILLOLDO

"Die Seele ist grösser als das Summen ihrer Teile"

- Douglas Hofstadter



DIE 9 ZENTREN DES LEBENS

WILLKOMMEN BEI DER MASTERCLASS VON „DIE 9
ZENTREN DES LEBENS“ - ENTFESSELE DEINE ENERGIE

IN DIESER MASTERCLASS:

1. **lernst du** die Chakren und die Anatomie des leuchtenden Energiekörpers kennen
Die neun Räder des Lichts der indigenen Völker aus östlicher und westlicher Sicht
2. **erhältst du** ein ganzheitliches Verständnis von physischer, psycho-emotionaler und spiritueller
Gesundheit und erfährst, wie man erkennt, dass ein Chakra aus dem Gleichgewicht geraten ist, und
wie man es energetisch reinigt, um seine Lebenskraft zu harmonisieren
3. **lernst du**, emotionale Gelassenheit zu finden, indem du eine wirkungsvolle Übung zur Balancierung
des Herzchakras machst, um in Einklang mit deinen Emotionen zu kommen

LERNE, WIE DU DICH AUF DEINE CHAKREN EINSTIMMEN KANNST, UM KÖRPERLICHE, PSYCHO-EMOTIONALE UND SPIRITUELLE GESUNDHEIT ZU ERLANGEN!

WAS GENAU SIND CHAKREN?

Die Chakren (ein Wort aus dem Sanskrit, das „Rad“ bedeutet) sind wirbelnde Energiescheiben. Sie drehen sich drei bis vier Zentimeter außerhalb des Körpers im Uhrzeigersinn, in der gleichen Richtung, in der sich die Spiralarme der Galaxie drehen. Die Chakren sind mit unserer Wirbelsäule und dem zentralen Nervensystem verbunden und stellen eine direkte Verbindung zum menschlichen neuronalen Netzwerk dar.

WELCHE FARBEN SIND DEN CHAKREN ZUGEORDNET?

Die Chakren eines neugeborenen Kindes zeigen ihre reine Farbe, von Rot im ersten Chakra, Orange im zweiten Chakra, Gelb im dritten Chakra, Grün im vierten Chakra, Blau im fünften Chakra, Indigo im sechsten Chakra und Violett im siebten Chakra. Wenn wir älter werden, werden die Farben in den Chakren stumpf. Die Traumata und Verluste in unserem Leben hinterlassen ihre giftigen Rückstände. Der Schlamm, der an einem Chakra haftet, lässt es nicht mehr in seiner reinen Frequenz schwingen, und der körperliche Alterungsprozess wird beschleunigt.

WAS IST DER REGENBOGENKÖRPER?

Die Schamanen des Amazonas glauben, dass man einen „Regenbogenkörper“ erhält, wenn man alle Chakren reinigt. Jedes Zentrum schwingt in seiner natürlichen Frequenz, und Sie strahlen die sieben Farben des Regenbogens aus. Der Legende nach kann man mit dem Regenbogenkörper die Reise über den Tod hinaus in die Geisterwelt antreten, anderen bei der Heilung helfen und bewusst sterben, da man den Weg zurück nach Hause bereits kennt.

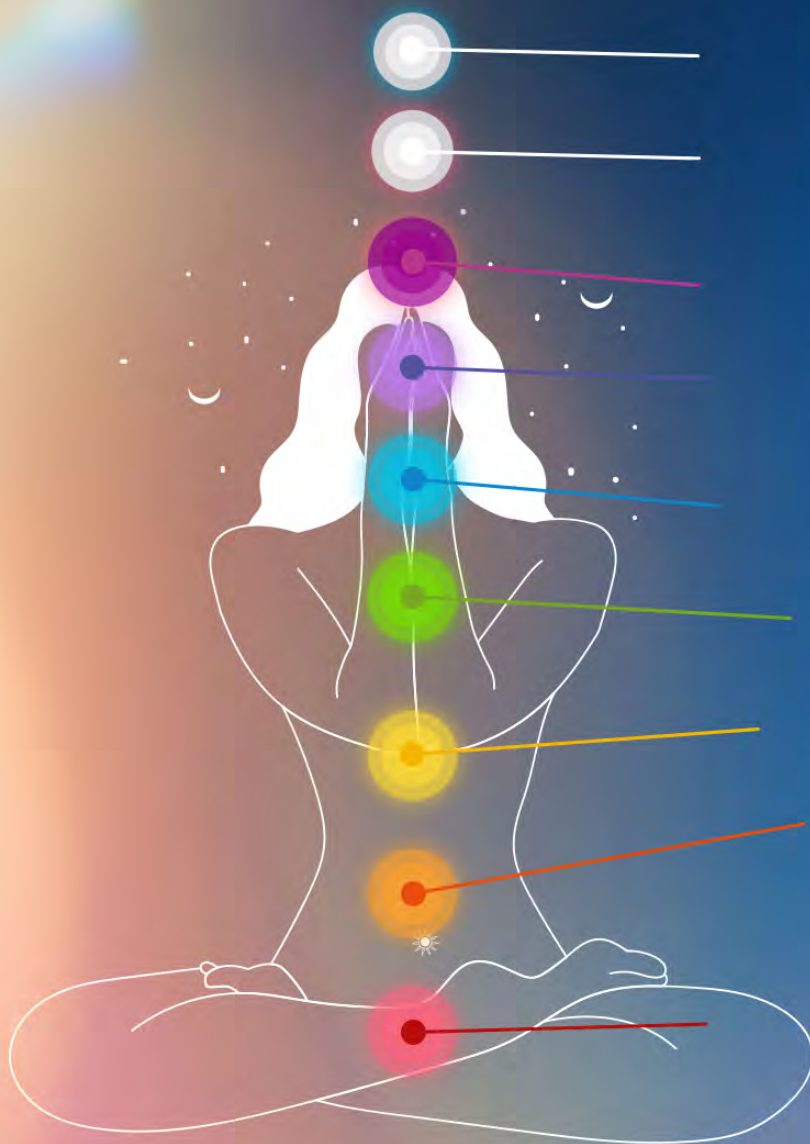
WIE VIELE CHAKREN GIBT ES?

Während die Yoga-Praktizierenden sieben Chakren kennen, sprechen die Schamanen Amerikas von neun Chakren. Sieben davon befinden sich innerhalb des physischen Körpers, während zwei außerhalb des Körpers liegen. Das achte Chakra wird auch Wiracocha genannt, was der Name des Schöpfers oder des Großen Geistes ist (das Wort bedeutet „heilige Quelle“). Das achte Chakra befindet sich im leuchtenden Energiefeld und schwebt über dem Kopf wie eine sich drehende Sonne. Es ist unsere Verbindung mit dem Großen Geist, der Ort, an dem Gott in uns wohnt. Das neunte Chakra ist der Ort, an dem wir im Schöpfer wohnen.

WAS MACHEN DIE CHAKREN?

Die Chakren verstoffwechseln Lebensenergien aus der Natur. Unsere gesamte Energie stammt aus fünf Quellen: (1) Pflanzen und Tiere, (2) Wasser, (3) Luft, (4) Sonnenlicht und (5) biomagnetische Energie (im Osten als Chi bekannt und bei den Inka als Kausa). Diese Nährstoffe reichen von den materiellsten Lebensmitteln, wie Tieren und Pflanzen, bis hin zu den flüchtigsten, reinem Licht und Energie. Wir nehmen pflanzliche und tierische Nahrung und Wasser über den Verdauungstrakt auf, Sauerstoff über die Lunge, Sonnenlicht über die Haut und Kausa über die Chakren. Die Lichtenergien zirkulieren durch die Chakren, so wie Wasser und Nahrung, also die physischen Energien, durch unseren Körper fließen. Wenn unser Verdauungstrakt verstopft ist, können wir die Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufnehmen. In ähnlicher Weise können wir, wenn unsere Chakren blockiert sind, die im Lichtenergiefeld gespeicherte Kausa nicht aufnehmen.

DIE CHAKREN ÜBERSICHT



NEUNTES CHAKRA
DRÜSE: KEINE

ACHTES CHAKRA
DRÜSE: KEINE

SIEBTES CHAKRA
DRÜSE: ZIRBELDRÜSE

SECHTES CHAKRA
DRÜSE: HYPOPHYSE

FÜNFTES CHAKRA
DRÜSE: SCHILDDRÜSE, NEBENSCHILDDRÜSE

VIERTES CHAKRA
DRÜSE: THYMUSDRÜSE

DRITTES CHAKRA
DRÜSE: BAUCHSPEICHELDRÜSE

ZWEITES CHAKRA
DRÜSE: NEBENNIEREN

ERSTES CHAKRA
DRÜSE: EIERSTÖCKE UND HODEN



ÜBUNG

MIT DEN SPIRITUELLEN AUGEN SEHEN

Bereite dich auf diese Übung vor, indem du dich bequem auf einen Stuhl oder ein Kissen setzt. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade, aber natürlich gekrümmt und dein Körper entspannt ist.

- Schließe die Augen, führe deine Hände in der Mitte deines Herzens zusammen und lasse dich auf deinen Atem ein.
- Atme ein und bringe deine Hände achtsam nach oben in dein achttes Chakra, dein Wiracocha oder strahlende Sonne, über deinen Kopf. Visualisiere einen hellen goldenen Heiligenschein über und um deinen Kopf.
- Atme aus, während du deine Handflächen nach außen drehst, und beginne, dieses goldene Licht um dich herum auszudehnen, indem du deine Hände zu deinen Seiten herunterbringst. Lasse sie vor deinem Herzen wieder zueinander finden.
- Beim nächsten Einatmen bringe deine Arme wieder nach oben zu deiner strahlenden Sonne, atme aus und stelle dir vor, wie sich dieses Licht vor und hinter dir ausdehnt und bis zum Boden reicht, wobei du deine Hände wieder in dein Herzzentrum bringst.
- Lasse deinen Atem frei fließen, halte deine Augen geschlossen und beobachte die Auswirkungen der Öffnung deines Wiracocha
- Wechsel nun deinen Blick zu den Augen deines Wiracocha: Stell dir vor, dass du deine geistigen Augen auf der Ebene deines achten Chakras öffnest, während deine physischen Augen noch geschlossen sind, und nimm wahr, wie du das gesamte Spektrum der Energie auf dieser Ebene wahrnimmst. Schau dich um und nimm wahr, wie du den leuchtenden Energiekörper deiner Umgebung wahrnehmen kannst.
- Führe deine Hände über deine Chakren, eines nach dem anderen, um die Anatomie deines eigenen leuchtenden Energiekörpers wahrzunehmen.
- Nimm die Qualität jedes Chakras wahr, seine Farbe und Bewegung. Nimm wahr, ob es in deinem Feld Bereiche gibt, in denen die Energie nicht harmonisch fließt.
- Beim Einatmen greife nach unten und sammle die Falten deines Wiracocha und bring deine Arme zu den Seiten und dann den ganzen Weg zurück zu deinem achten Chakra.
- Beim Ausatmen informiere deinen Körper mit den Informationen deines Wiracocha, indem du deine Hände wieder vorsichtig über jedes Chakra nach unten bringst.



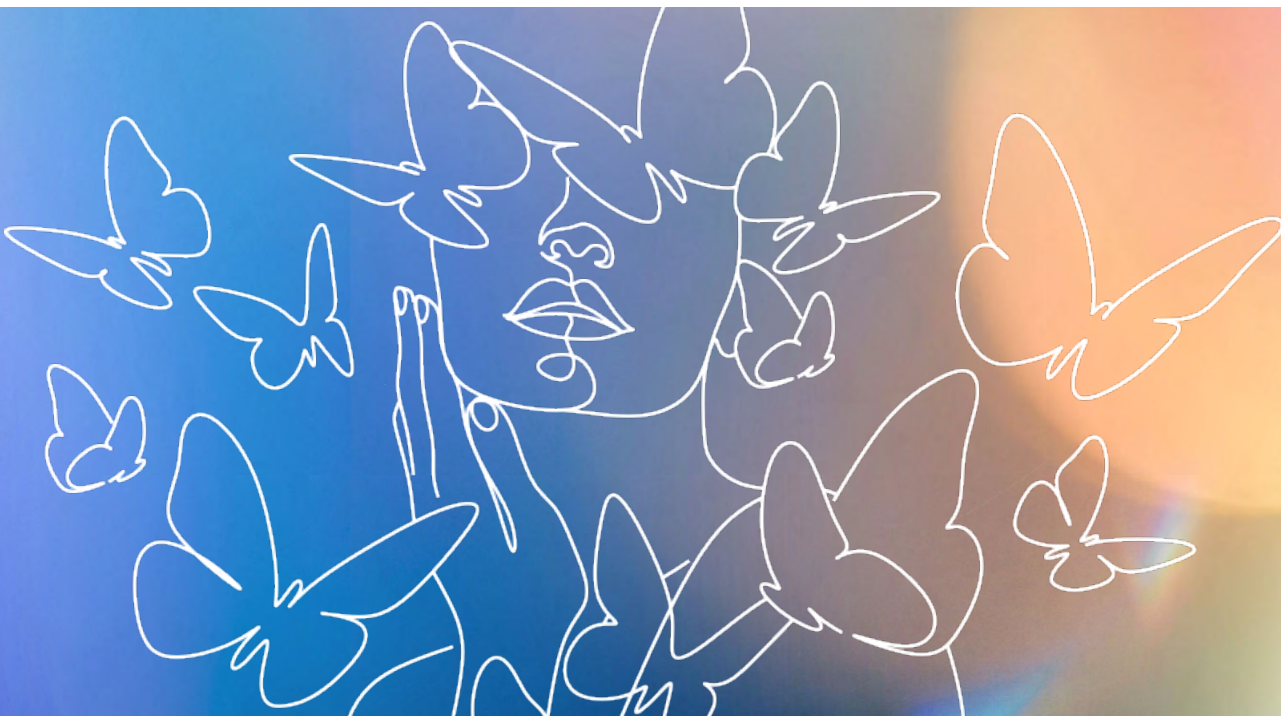
ÜBUNG

DAS STIMMEN DER CHAKREN

Mache diese Übung regelmäßig vor dem Schlafengehen. Bereite dich auf diese Übung vor, indem du dich bequem auf einen Stuhl oder ein Kissen setzt. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade, aber natürlich gekrümmt ist und dein Körper entspannt ist. Schließe deine Augen, bringe deine Hände in der Mitte deines Herzzentrums zusammen und lass dich in deinen Atem fallen. Atme ein und hebe deine Hände, um dein Wiracocha zu erweitern, wie du es in Übung 1 gelernt hast.

- Lege beide Hände über dein Herzzentrum, um dich in diesem Bereich zu zentrieren.
- **Chakra 1:** Während du deine linke Hand in deinem Herzzentrum belässt, bringe die rechte Hand über dein erstes Chakra. Stell dir die wirbelnde Energie um dein Herzchakra und um dein erstes Chakra vor. Nimm den Unterschied im Rhythmus wahr. Stimme das Wirbeln deines ersten Chakras auf den Rhythmus deines Herzchakras ab, indem du deine Hand sanft im Uhrzeigersinn drehst. Sie sollten nun miteinander in Resonanz gehen.
- Bringe deine rechte Hand zurück in dein Herzzentrum und ruhe ein paar Atemzüge lang.
- **Chakra 7:** Führe deine rechte Hand in den Bereich Ihres Kronenchakras und stell dir die Energiewirbel auf deinem Kopf vor. Stimme dieses Chakra auf das Herzchakra ein, wie du es mit dem ersten Chakra getan hast und bringe das siebte Chakra in Harmonie mit dem Herzchakra.
- Bringe deine rechte Hand zurück in dein Herzzentrum und beobachte die Auswirkungen auf dein Energiesystem.
- **Chakra 2:** Führe deine rechte Hand in den Bereich deines zweiten Chakras und stell dir die Energiewirbel in diesem Bereich vor. Stimme dieses Chakra auf das Herzchakra ein und bringe das zweite Chakra in Harmonie mit dem Herzchakra.
- Bringe deine rechte Hand wieder in dein Herzzentrum zurück.
- **Chakra 6:** Bringe deine rechte Hand in den Bereich deines sechsten Chakras - dein drittes Auge, und stelle dir die Energiewirbel in diesem Bereich vor. Stimme dieses Chakra auf das Herzchakra ein und bringe das sechste Chakra in Harmonie mit dem Herzchakra.
- Bringe deine rechte Hand zurück in dein Herzzentrum.
- **Chakra 3:** Bringe deine rechte Hand in den Bereich deines dritten Chakras - und visualisiere die Energiewirbel in diesem Bereich. Stimme dieses Chakra auf das Herzchakra ein und bringe das dritte Chakra in Harmonie mit dem Herzchakra.
- Bringen deine rechte Hand zurück in dein Herzzentrum.
- **Chakra 5:** Bringe deine rechte Hand in den Bereich deines fünften Chakras um deinen Hals herum. Visualisiere die Energiewirbel in diesem Bereich und stimme dieses Chakra auf das Herzchakra ein, um das fünfte Chakra in Harmonie mit dem Herzchakra zu bringen.
- Bringe deine rechte Hand zurück in dein Herzzentrum.

- **Chakra 4:** Lass deine linke Hand los und drehe dein Herzzentrum mit deiner rechten Hand im Uhrzeigersinn. Wenn sich dieses Chakra ausgeglichen anfühlt, dehne die Energie in die Natur aus, indem du die rechte Hand von der Brust wegführst und dann eine Gebetshaltung einnimmst, um die Energie nach oben in den Kosmos zu lenken.
- Entspanne deinen ganzen Körper und beobachte die Auswirkungen dieser Übung auf der Ebene deines achten Chakras mit deinen geistigen Augen.
- Bringe deine Hände wieder in eine Gebetshaltung und drücke deine Dankbarkeit aus.
- Zum Abschluss bringst du deine Hände nach unten und sammelst die Falten deiner Wiracocha und bringst sie wieder nach oben zu deinem achten Chakra, wie du es in Übung 1 gelernt hast.



“Ob das Symbol des Kreises in der primitiven Sonnenanbetung
oder in der modernen Religion,
in Mythen oder Träumen, in den von tibetischen Mönchen
gezeichneten Mandalas, in den Grundrissen von Städten
oder in den sphärischen Konzepten der frühen
Astronomen auftaucht, es verweist immer auf den wichtigsten
Aspekt des Lebens - seine ultimative Ganzheit.”

- C.G. Jung

