


Hand- Chakras

- 7. Kronenchakra 
- 6. Stirnchakra 
- 5. Kehlchakra 
- 4. Herzchakra 
- 3. Solarplexus 
- 2. Sakralchakra 
- 1. Wurzelchakra 
- Erdchakra 

### Handgelenk: das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra steht für Lebenskraft, Urvertrauen, Durchhaltevermögen, Fähigkeit, Sicherheit und Geborgenheit.

Bei Störungen:

starkes Misstrauen, Phobien, Existenzängste, Verdauungsbeschwerden, Depressionen, Krampfadern, Venenleiden, Osteoporose, Knochenerkrankungen

### Daumen: das Sakralchakra

Das Sakral- (Sexualchakra) steht für Lebensfreude, Sinnlichkeit, Sexualität, Selbstbewusstsein, Kreativität.

Bei Störungen:

Eifersucht, Stimmungsschwankungen, Schuldgefühle, Sexsucht, Erkrankungen der Geschlechtsorgane, Erkrankungen der Geschlechtsorgane

### Mittelfinger: das Nabelchakra

Das Nabelchakra (Solarplexuschakra) steht für Willenskraft, Selbstvertrauen, Durchsetzungskraft, Mitgefühl

Bei Störungen:

fehlendes Selbstbewusstsein, starker Ehrgeiz, Gefühlskälte, Probleme mit Leber, Milz, Gallenblase, Magen oder Darm, Lendenwirbelsäule Probleme

### Kleiner Finger: das Herzchakra

Das Herzchakra steht für: Mitgefühl, Liebe, Empathie, Toleranz und Güte.

Bei Störungen:

Gefühlskälte, Blutdruckstörungen, Durchblutungsstörungen, Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Atemwegserkrankungen, Asthma

### Zeigefinger: das Hals-(Kehl-)Chakra

Der Hals (Kehlchakra): steht für: Kommunikation, Sprachbewusstsein, Kreativ

Bei Störungen:

Hemmungen oder Probleme, seine Gefühle in Worte zu fassen, Schüchternheit, Angst vor Unbekannten, Sprachstörungen wie Stottern oder Lispeln, Mund-, Kiefer- Zahnprobleme, Probleme mit der Halswirbelsäule, Probleme mit Nacken und Schultern, Unter- oder Überfunktion der Schildd

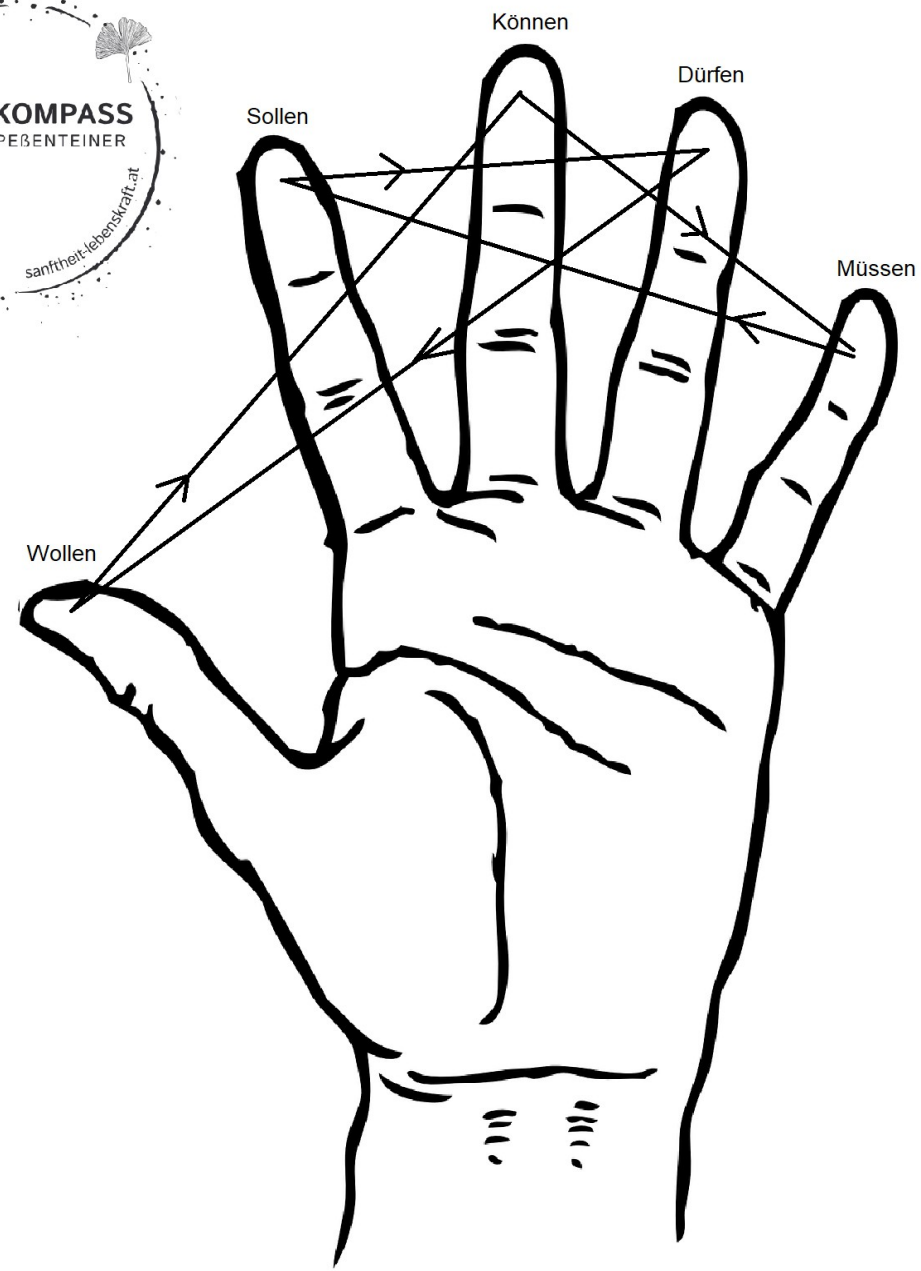
Das Stirnchakra (Drittes Auge), steht für: Intuition, Reflexion, Erkenntnis sowie Vorstellungskraft

Bei Blockaden:

Engstirnigkeit, fehlende Weit- und Einsicht, Konzentrationsprobleme, Lernschwächen, übertriebener Aberglaube, Wahnvorstellungen, Wahrnehmungsstörungen, psychische Störungen, neurologische Störungen, Nasennebenhöhlenentzündungen

### Mitte der Handfläche: das Kronenchakra

Das Kronenchakra: als Handchakra ist es in der Mitte der Handfläche zu finden. Das Chakra ist dem Mittelhirn und der Zirbeldrüse zugeordnet und deshalb von großer Bedeutung für den gesamten Körper. Das Kronenchakra steht für inneren Frieden, spirituelles Verständnis, Kreativität, Selbstverwirklichung.



Hand- Chakras

- 7. Kronenchakra 
- 6. Stirnchakra 
- 5. Kehlochakra 
- 4. Herzchakra 
- 3. Solarplexus 
- 2. Sakralchakra 
- 1, Wurzelchakra 
- Erdchakra 

# Die Hände - Vater – mehr als das ideale Werkzeug.

## Manus. Versteckte Geldthemen

Die Hand macht den Menschen und ohne fünf Finger wäre er hilflos. Und doch scheut er sich, die eigene Hand genau anzuschauen. Diese Scheu mag viele Gründe haben, vielleicht auch den, dass es im christlichen Abendland schon lange verpönt war, die Hand zu betrachten, um aus ihr etwas herauszulesen.

Andererseits haben vor allem Mediziner und Anthropologen immer wieder fasziniert dargestellt, wie die Hand Aufschluss gibt über den Menschen, seine Entwicklung, seine Intelligenz und sein Wesen. In letzter Zeit sind dazu wieder mehrere Bücher erschienen.

Schon der Titel „Die Hand - Werkzeug des Geistes“, herausgegeben von Marco Wehr und Martin Weinmann, stellt die Hand, wie schon Aristoteles formuliert hat, „als Werkzeug aller Werkzeuge“ heraus.

Aber nicht die landläufige Vorstellung ist gemeint, der zufolge das Gehirn Sitz des Geistes sei und die Hand der Befehlsempfänger, der die Anweisungen ausführt. Vielmehr, so zeigen mehrere Neurologen und Mediziner anderer Fachgebiete in diesem Buch, spielt sich zwischen Gehirn und Hand eine überaus komplexe, jeden Computer überbietende Wechselbeziehung ab.

Auch für die Ausbildung von Gehirn und Hand in der Evolution muss diese Wechselbeziehung angenommen werden. Sie haben sich gewissermaßen gegenseitig vorangetrieben, nachdem der Urahn des Menschen sich auf die Hinterbeine gestellt und so die vorderen Gliedmaßen freibekommen hatte.

Diese Entwicklung wird besonders anschaulich durch den Vergleich des Daumens mit dem der Affen und Menschenaffen. Durch den Daumen leistet die Menschenhand Erstaunliches, ja Einzigartiges, sei es beim Spielen eines Musikinstrumentes, beim Werdegang des Kindes vom Greifen zum „Begreifen“, in der Kommunikation der Blinden und Gehörlosen und anderes mehr.

### **Wurzelchakra öffnen**

1. Zeigefinger und Daumen berühren sich.
2. Der Beckenboden wird visualisiert.
3. Der Klang „Lam“ wird artikuliert.

### **Sakralchakra öffnen**

1. Die Hände liegen übereinander im Schoß, die Handflächen nach oben, die linke Hand unten.
2. Das Kreuzbein wird visualisiert.
3. Das Mantra „Vam“ wird artikuliert.

### **Nabelchakra öffnen**

1. Die Hände werden etwas unter dem Solarplexus an den Fingerspitzen aneinandergesetzt. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn, weg vom Körper.
2. Die Daumen sind übereinander gekreuzt, die Finger gerade.
3. Der Solarplexus wird visualisiert.
4. Der Laut „Ram“ wird gesungen.

### **Herzchakra öffnen**

1. Sitzposition ist der Schneidersitz.
2. Bei der linken Hand berühren sich die Spitzen von Ringfinger und Daumen, bei der rechten Hand die Spitzen von Mittelfinger und Daumen.
3. Die rechte Hand befindet sich am Brustknochen.
4. Die linke Hand ruht auf dem linken Bein.
5. Die Mitte des Brustkorbs wird visualisiert.
6. Das Mantra „Yam“ wird gesungen.

### **Halschakra öffnen**

1. Die Hände werden ineinander verschränkt, die Daumen zeigen nach oben.
2. Die Hände werden vor den Bauch gehalten.
3. Der Kehlkopf wird visualisiert.
4. Das Mantra „Ham“ wird gesungen.

### **Stirnchakra öffnen**

1. Die Hände befinden sich vor der Brust.
2. Die Spitzen der Mittelfinger berühren sich nach oben.
3. Die Daumenspitzen berühren sich nach unten.
4. Ring-, Zeige- und kleiner Finger sind am ersten Glied eingeknickt und zeigen nach unten. Sie berühren sich jeweils am zweiten Fingerglied.
5. Das dritte Auge Shivas auf der Stirn wird visualisiert.
6. Der Laut „Ksham“ wird gesungen.

### **Kronenchakra öffnen**

1. Auch dieses Mudra wird vor dem Solarplexus gehalten.
2. Die Hände sind gefaltet, nur die kleinen Finger zeigen nach oben.
3. Der Scheitel wird visualisiert.
4. Das Mantra „Om“ wird gesungen.

### **Sensibilisierung der Handchakren**

1. Lege deine Hände flach aufeinander und lenke deine Gedanken genau darauf: auf deine Hände.
2. Spüre die Berührungen an den verschiedenen Stellen bewusst und lass die Hände nun leicht kreisen.
3. Achte jetzt beim langsamen Auseinanderbewegen der Hände, bis wann du Energie zwischen deine beiden Händen spürst.

### **Übung mit Energielichtball**

1. Halte die Hände ein paar Zentimeter auseinander. Die Handflächen sind einander zugewandt.
2. Öffne, schließe, dehne und strecke deine Hände und Finger mehrmals hintereinander.
3. Forme deine Hände so, als ob sie gemeinsam einen Ball halten. Konzentriere dich auf die Energie, die zwischen den beiden Händen entsteht, den Energieball.
4. Visualisiere dafür einen Lichtball, der immer heller und größer wird, bis du ihn tatsächlich zwischen deinen Händen spürst.
5. Experimentiere, ob und wie weit du deine Hände auseinandernehmen kannst, ohne den warmen Ball zu verlieren.

### **Reinigung der Chakren durch Wasser**

1. Diese Übung funktioniert am besten mit Wasser aus einem natürlichen Gewässer, wie einem See oder einem Bach, aber auch Leitungswasser erfüllt seinen Zweck:
2. Befülle eine Schüssel mit kühlem Wasser und legen deine Hände hinein.
3. Stelle dir dabei vor, wie alle negativen Strömungen und Blockaden vom Wasser reingewaschen werden.
4. Ist das geschafft, kannst du die Hände wieder aus dem Wasser nehmen. Konzentriere dich auf deine von allen Blockaden gesäuberten Hände!