

## Die Chakren-Atmung

Diese Übung hilft, Energie in den ganzen Körper zu atmen, um ihn damit energetisch zu reinigen oder aufzuladen.

1. Setzen oder stellen Sie sich hin und machen Sie es sich bequem.
2. Schließen Sie Ihre Augen.
3. Atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Führen Sie Ihre Hände in Brusthöhe wie zu einem Gebet zusammen.
5. Lassen Sie Ihre Hände locker in Ihren Schoß sinken.
6. Atmen Sie in Ihren Bauch.
7. Atmen Sie solange in Ihren Bauch, bis Sie ruhig und entspannt fühlen.
8. Während Sie einatmen, stellen Sie sich vor, wie weißes Licht in Ihren Körper eintritt und die Energie in jede Zelle strömt.
9. Während Sie ausatmen, stellen Sie sich vor, wie negative Energie und innerliche Anspannungen aus Ihrem Körper herausfließen.
10. Atmen Sie Reiki Energie durch das Basis-Chakra (befindet sich direkt zwischen Ihren Beinen, zwischen Ihrem Geschlechtsorgan und Ihrem Po) ein, und lassen Sie diese Energie in Ihr Herzchakra strömen.
11. Lassen Sie die Energie aus Ihrem Herzchakra in alle Richtungen heraustreten.
12. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Herzchakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Scheitelchakra strömen (befindet sich direkt oben auf Ihrem Kopf) und von dort aus nach draußen fließen.
13. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Scheitelchakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Herzchakra strömen und von dort aus nach draußen fließen.

14. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Herzchakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Basis-Chakra strömen und von dort aus nach draußen fließen.

Wiederholen Sie dies weitere drei mal.

15. Atmen Sie Reiki Energie durch das Sexual-Chakra (befindet sich unterhalb Ihres Bauchnabels) ein, und lassen Sie diese Energie in Ihr Solarplexus-Chakra strömen.

16. Lassen Sie die Energie aus Ihrem Solarplexus-Chakra in alle Richtungen heraustreten.

17. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Solarplexus-Chakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Halschakra strömen (befindet sich direkt zwischen Kinn und Brustkasten) und von dort aus nach draußen fließen.

18. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Halschakra hinein. Lassen Sie diese Energie hoch in Ihr Mentalchakra (befindet sich oben auf Ihrer Stirn) strömen und von dort aus nach draußen fließen.

19. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Mentalchakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Halschakra strömen und von dort aus nach draußen fließen.

20. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Halschakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Solarplexuschakra strömen und von dort aus nach draußen fließen.

21. Atmen Sie die Energie von überallher in Ihr Solarplexuschakra hinein. Lassen Sie diese Energie in Ihr Sexualchakra strömen und von dort aus nach draußen fließen.

Wiederholen Sie dies weitere drei mal.

Während Sie ausatmen, können Sie Energie aus Ihrem Unterbauch in Ihre Handinnenflächen und von dort nach draußen strömen lassen.

22. Führen Sie abschließend Ihre Hände zusammen.