

LILLA BEK/PHILIPPA PULL AR

CHAKRA-ENERGIE

Die Kraftzentren des menschlichen Körpers

Wege zur Erschließung und
Harmonisierung der Lebensenergie

Mit Anleitungen zu Entspannungs-,
Körper- und Meditationsübungen

Ein O. W. Barth Buch
im Scherz Verlag

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	
i Das System	21
2 Die Grundchakras: Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane	49
3 Der Unterleib	75
4 Das Nabelchakra (Solarplexus)	89
5 Das Herzchakra	103
6 Das Kehlkopfchakra	115
7 Das Stirnchakra (Drittes Auge)	127
8 Das Scheitelchakra	147
Anmerkungen	158