

Birgit Feliz Carrasco

# CHAKRA MEDITATION

Die feinstofflichen Kräfte von Körper,  
Geist und Seele nutzen

TRINITY

# Inhalt

## **Vorwort 10**

### **1 Energie – die Ewigkeit des Universums**

Die feinstoffliche Energie wird zur Materie 15

Der Mensch ist feinstoffliche Energie 17

Das multidimensionale Denken 18

Alle Emotionen sind feinstofflich 19

Emotionen sind die Aufgaben des Lebens 23

Das Speichermedium der Feinstofflichkeit 24

Die unerschöpfliche Energie 27

### **2 Feinstoffliche Energie – fühlbar und erfahrbar 30**

Das Energiefeld des Menschen 33

Die feinstofflichen Körperhüllen 35

### **3 Chakras – wo Körper und Seele verschmelzen 49**

Die zentralen Energiepunkte 54

Formen und Funktionen der Chakras 56

Die energetischen Verbindungen 59

Die Kundalini 60

- 4 Chakra-Diagnose – ein Selbsttest 61**  
Chakra-Harmonisierung – neue, Energie für Körper,  
Geist und Seele 64
- 5 Wurzel-Chakra- Ursprung und Urvertrauen 66**  
Die spirituelle Kraft des Wurzel-Chakras 70  
Die psychologische Bedeutung des Wurzel-Chakras 75  
Der physiologische Einfluss des Wurzel-Chakras 78  
Die Kraft des Urvertrauens 81
- 6 Sakral-Chakra – Sinn und Sinnlichkeit 83**  
Die spirituelle Kraft des Sakral-Chakras 84  
Die psychologische Bedeutung des Sakral-Chakras 88  
Der physiologische Einfluss des Sakral-Chakras 90  
Die Kraft der Sinnlichkeit 93
- 7 Solarplexus-Chakra- Gefühl und Mitgefühl 95**  
Die spirituelle Kraft des Solarplexus-Chakras 96  
Die psychologische Bedeutung des  
Solarplexus-Chakras 99  
Der physiologische Einfluss des Solarplexus-Chakras 102  
Die Kraft der Gefühle 105
- 8 Herz-Chakra- irdische und göttliche Liebe 107**  
Die spirituelle Kraft des Herz-Chakras 108  
Die psychologische Bedeutung des Herz-Chakras 111  
Der physiologische Einfluss des Herz-Chakras 116  
Die Kraft der Liebe 119

- 9 Hals-Chakra – Klang und Wahrhaftigkeit 122**  
Die spirituelle Kraft des Hals-Chakras 124  
Die psychologische Bedeutung des Hals-Chakras 127  
Der physiologische Einfluss des Hals-Chakras 131  
Die Kraft der Wahrhaftigkeit 135
- 10 Stirn-Chakra – Wahrnehmung und Weisheit 137**  
Die spirituelle Kraft des Stirn-Chakras 139  
Die psychologische Bedeutung des Stirn-Chakras 142  
Der physiologische Einfluss des Stirn-Chakras 145  
Die Kraft der Weisheit 149
- 11 Kronen-Chakra – Selbstverwirklichung und Lebenswonne 151**  
Die spirituelle Kraft des Kronen-Chakras 152  
Die psychologische Bedeutung des Kronen-Chakras 156  
Der physiologische Einfluss des Kronen-Chakras 159  
Die Kraft der Wonne 163
- 12 Fuß-Chakras – Schritte und Fortschritt 165**  
Die Heiligkeit der Füße 165  
Die Fußreflexzonen-Therapie 166  
Die Verbindungspunkte zwischen Erde und Mensch 167  
Die schmerzenden Füße 168
- 13 Hand-Chakras – Güte und Heilung 171**  
Die Hände als Gestalter der Welt 173  
Die Heilkraft der Hände 174  
Die Kommunikation mit den Händen 175  
Die Hände in Mudras 175

## **14 Aura und Chakra – Vereinigung und Göttlichkeit 178**

### **Anhang**

Alles über die Chakras auf einen Blick 182

*Namen, Lage und Körperzonen* 182

*Heilfarben und aktivierende Töne* 183

*Themen und Saatgedanken* 184

*Helfer bei Blockaden* 185

Verzeichnis der Übungen 186

Kontakt zur Autorin 187