

*Frauke Teschler*

# **Polarity Chakrathherapie**

*Die ganze Heilkraft der Chakren*

Polarity Verlag - Gesundheit, Energie und Lebensqualität

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Die Chakren im Überblick</b> .....	<b>10</b>
<b>So sehen Chakren aus und so funktionieren sie</b> .....	<b>14</b>
<b>Das Energiesystem Mensch</b> .....	<b>15</b>
<b>3. Bedeutung und Chancen der Chakraarbeit</b> .....	<b>18</b>
<b>Die ersten drei Chakren – die Grundlage unserer Existenz</b> .....	<b>18</b>
Das Basischakra.....	18
Das Sakralchakra.....	20
Das Solar-Plexus-Chakra.....	23
<b>Materielle / soziale / persönliche Existenz</b> .....	<b>26</b>
<b>Die oberen vier Chakren – das Potential des Menschseins</b> .....	<b>27</b>
Das Herzchakra.....	29
Das Halschakra.....	31
Das Stirnchakra.....	33
Das Kronenchakra.....	35
<b>Energetische Störungen der Chakren</b> .....	<b>37</b>
<b>Mannsein, Frausein - die Drehrichtung der Chakren</b> .....	<b>41</b>
<b>Die Schwingung der Chakren</b> .....	<b>45</b>
<b>4. Polarity Chakrathherapie - Übungen zur Heilung der Chakren</b> .....	<b>49</b>
<b>Die Chakra - Visualisierung</b> .....	<b>50</b>
Die Übung.....	50
Während der Übung.....	51
<b>Die Polarity Chakraübungen</b> .....	<b>53</b>
Das Vorgehen beim Üben.....	53
Bewusstsein und Atmung.....	54
Die Übung für das Basischakra.....	56
Die Übung für das Sakralchakra.....	58
Die Übung für das Solar-Plexus-Chakra.....	60
Die Übung für das Herzchakra.....	62
Die Übung für das Halschakra.....	64
Die Übung für das Stirnchakra.....	66
Die Übung für das Kronenchakra.....	68
<b>Tipps für gutes Gelingen</b> .....	<b>70</b>
<b>5. Das hat Teschlerpolarity sonst noch zu bieten</b> .....	<b>73</b>
<b>6. Die Autorin</b> .....	<b>78</b>

## 1. Einleitung

Sie möchten mehr über Chakren wissen? Gut so! Denn über die Chakren können Sie viele Geheimnisse des Lebens kennen lernen und verstehen:

Den grundlegenden energetischen Unterschied zwischen Frauen und Männern beispielsweise, der zu ihren unterschiedlichen Stärken führt; was uns Menschen wirklich so einmalig macht und wie wir diese ureigenen Qualitäten entwickeln können; wie Körper, Seele und Geist einander bedingen und wir dies zu unserem Wohl beeinflussen können.

Dies und vieles mehr erwartet Sie.

Auch wenn Chakren vor allem in Zusammenhang mit östlichen spirituellen Traditionen ihre Beachtung finden, wird ihre Existenz bei uns ebenso wahrgenommen wie im Osten. Denn einmal Hand aufs Herz: Wer kennt ihn nicht, den Kloß im Hals oder das Brett vorm Kopf, die Schmetterlinge im Bauch und den Stein im Magen? Wem ist nicht schon einmal ein Licht aufgegangen, ein Stein vom Herzen gefallen oder der Boden unter den Füßen weggebrochen? Phänomene, die sich direkt auf den Zustand eines Chakras beziehen, auch wenn wir sie in unserer Kultur nicht mit den Chakren in Verbindung bringen.

Doch nicht nur im psychosomatischen Bereich spielen die Chakren eine wichtige Rolle, ich möchte Ihnen vor allem das ungeheure Potential, das in der Auseinandersetzung mit ihnen steckt, ans Herz legen.

Denn Chakren bieten die großartige Möglichkeit zur

Entwicklung der eigenen Lebens- und Menschenqualität.

Früchte dieser Arbeit sind:

mehr Realitätssinn und die Kompetenz das eigene Leben erfolgreich zu gestalten;

mehr partnerschaftliches Vermögen und soziale Fähigkeiten;

mehr persönliche Ausstrahlung und gesundes Durchsetzungsvermögen;

mehr Mitgefühl und Herzlichkeit;

mehr Kreativität, kommunikatives Potential und persönliche Integrität;

die Fähigkeit ganz zu Erkennen und zu Verstehen;

voll und ganz bei sich, im Leben und in der Welt aufgehoben sein.

Nutzen Sie die Möglichkeit sich einmal direkt mit diesen wichtigen energetischen Organen des menschlichen Körpers zu befassen. Ich gebe Ihnen mit diesem Ratgeber das nötige Rüstzeug dafür.

Informieren Sie sich zunächst ausführlich über die Chakren: ihren Bau, ihre Lage und Funktion; ihre Bedeutung für den Körper, für die Seele und den Geist; Themen, die mit Chakren verbunden sind und wie sie sich bei Frau und Mann unterscheiden.

Kommen Sie dann zum Kernstück, der praktischen Auseinandersetzung mit den eigenen Chakren. Hierfür vermittele ich Ihnen mentale Strategien, mit deren Hilfe Sie sich über Ihre Chakren bewusst werden können und sieben Körperübungen zur Gesundung und Transformation der Chakren.

Die Methode, die ich Ihnen vorstelle, ist die Polarity Chakrathherapie. Sie ist Teil der von Wilfried Teschler entwickelten Körpertherapie Polarity, kurz Teschlerpolarity genannt. Obwohl Teschlerpolarity östliche Elemente beinhaltet, steht die Methode ganz im Zeichen westlicher Heiltraditionen. Sie finden darin eine Auseinandersetzung mit den Chakren, die sich in ihrem Denken, ihrer Begrifflichkeit, ihren Ansätzen an den westlichen Menschen wendet und in ihren Arbeitsweisen auf diesen abgestimmt ist.

Viel Spaß beim Lesen und beim Üben!

Düsseldorf im November 2007

*Frauke Teschler*