Praxis zur
Gesundheitsförderung

Maria Emmerig-Nadler
Heilpraktikerin

Polaritäten der Chakras

Sobald sich die Illusion der Dualität in die Existenz eingeschlichen hat, entsteht bodenlose Angst.
NGAIPA RIG' DZIN DORJE

Alle sieben Chakras besitzen sowohl männliche als auch weibliche Energien. Allerdings weisen die unterschiedlichen Chakras Haupteigenschaften auf, die Sie in der nachfolgenden Tabelle finden. Diese Haupteigenschaften entsprechen wie bei den Farben der Essenz des einzelnen Chakras.

männlicher und weiblicher Archetyp
(Conjuctio)
Aufhebung aller Polaritäten
Kronen-Chakra

männlicher Archetyp (Animus-Qualität)
Hals-Chakra
Nabel-Chakra
Wurzel-Chakra

weiblicher Archetyp (Anima-Qualität)
Stirn-Chakra
Herz-Chakra
Sexual-Chakra

Bei chronischen Krankheiten sind häufig alle Chakras der gleichen Polarität beteiligt. Das ist auch hormonell zu erklären. So beeinflussen die Hormone der dem Wurzel-Chakra zugeordneten Nebenniere die Hormone des Nabel- und des Hals-Chakras.

In der weiblichen Reihe zeigt sich das gleiche Verhältnis, indem die Sexualhormone gleichermaßen die Zirbel- und die Thymusdrüse beeinflussen.

Über die Polarität der Chakras kann man auch seine Geschlechtsrollen-Identität beeinflussen: Fühlt man sich als Frau zu männlich, sollte man sich mehr mit seinen weiblich gepolten Chakras beschäftigen.
Fühlt man sich als Mann nicht männlich genug, sollte man sich hauptsächlich seinen männlich gepolten Chakras zuwenden. Aber auch, wenn man sich zu weiblich fühlt, kann man seine männlichen Chakras ansprechen, wie man auch bei einseitiger männlicher Ausrichtung seine weiblich gepolten Chakras anspricht.

Chakras und Mantras

Nada Brahma die Welt ist Klang
JOACHIM ERNST BEHRENDT

Man kann die folgenden Affirmationen zu den einzelnen Chakras zugleich als Mantras ansehen. Ein Mantra ist eine Silbe oder ein Satz, den man immer wieder in der gleichen Form im Stillen oder auch laut wiederholt. Affirmationen sollte man am besten wie Mantras laufen lassen. Das bedeutet, dass man den entsprechenden Satz möglichst dreimal täglich im Stillen immer wiederholt, wodurch er ins Unterbewusste absinkt und dort wirkt.

Kronen-Chakra	Dein Wille geschehe.
Stirn-Chakra	Ich bin. Ich bin für mein Leben verantwortlich.
Hals-Chakra	Ich drücke mich authentisch aus. Ich drücke mich ehrlich aus.
Herz-Chakra	Ich bin mit allen fühlenden Wesen verbunden.
Nabel-Chakra	Ich bin ich. Ich kämpfe positiv. Ich darf Aggressionen zeigen.
Sexual-Chakra	Ich gehe auf den anderen zu. Ich zeige meine Bedürfnisse.
Wurzel-Chakra	Ich stehe mit beiden Beinen im Leben. Meine Bedürfnisse werden befriedigt.

Mit freundlicher Genehmigung aus: Klausbernd Vollmar - Das Arbeitsbuch zu den Chakras // Verlag Neue Erde