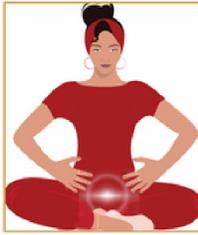


Reiki Wurzelchakra Handposition

Bei der Reiki-Wurzelchakra-Handposition werden die Hände auf oder nahe der Basis der Wirbelsäule platziert.



Endokrine Drüse: Nebennieren
Hormone: Adrenalin und Cortisol
Funktion: Stressreaktion, Überlebensinstinkte
Mantra: LAM
Edelsteine: Roter Jaspis, Schwarzer Turmalin
Ätherische Öle: Vetiver, Patchouli



Erdung - Überleben - Sicherheit



Das Wurzelchakra kann durch verschiedene Methoden wie Reiki, Meditation, Yoga und Kristallheilung ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Wurzelchakra kann helfen, die Energie des Wurzelchakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

Reiki Healing Benefits

Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Rückenschmerzen im unteren Bereich, Verstopfung und anderen Verdauungsproblemen helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Angst, Sorgen und andere negative Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Wurzelchakra verbunden sein können.

Mein Körper ist gesund und voller Vitalität.



Reiki Sacralchakra Handposition

Die Reiki-Handposition für das Sakralchakra beinhaltet das Platzieren der Hände auf oder in der Nähe des unteren Bauches, direkt unterhalb des Nabels.



Endokrine Drüsen: Gonaden (Eierstöcke bei Frauen, Hoden bei Männern)
Hormone: Östrogen, Progesteron (Frauen), Testosteron (Männer)
Funktion: Fortpflanzung, Sexualität, Kreativität
Mantra: VAM
Edelsteine: Karneol, Orangencalcit
Ätherische Öle: Ylang-Ylang, Orangenöl



Kreativität - Sexualität - Emotionen



Das Sakralchakra kann durch verschiedene Methoden wie kreative Aktivitäten (Malen, Tanzen), Hüftöffnende Yoga-Posen, emotionale Freisetzung, Sinnlichkeitsübungen, Wassertherapie, Verbindung mit anderen ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Sakralchakra kann helfen, die Energie des Sakralchakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

Reiki Healing Benefits

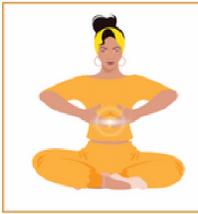
Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Menstruationsbeschwerden, Unfruchtbarkeit und Rückenschmerzen im unteren Bereich helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Gefühle von Schuld, Scham und anderen negativen Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Sakralchakra verbunden sein können.

Ich bin kreativ und offen für neue Erfahrungen



Reiki Solarplexuschakra Handposition

Die Reiki-Handposition für das Solarplexus-Chakra beinhaltet das Platzieren der Hände auf oder in der Nähe des oberen Bauchbereichs, direkt unterhalb des Brustkorbs.



Endokrine Drüse: Pankreas
Hormone: Insulin, Glukagon
Funktion: Verdauung, Selbstwert, Willenskraft
Mantra: RAM
Edelsteine: Gelber Citrin, Tigerauge
Ätherische Öle: Zitronengras, Ingwer



Macht - Wille - Selbstwertgefühl



Das Solarplexus-Chakra kann durch verschiedene Methoden wie Bauchübungen, tiefe Atmung, Affirmationen, gesunde Ernährung, Zielsetzung, Üben von Selbstkontrolle ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Solarplexus-Chakra kann helfen, die Energie des Solarplexus-Chakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

Reiki Healing Benefits

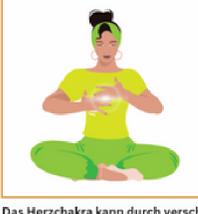
Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Verdauungsproblemen, Magengeschwüren und Diabetes helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Gefühle von Selbstzweifeln, Angst und anderen negativen Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Solarplexus verbunden sein können.

Ich vertraue meiner Intuition und treffe Entscheidungen mühelos.



Reiki Herzchakra Handposition

Die Reiki-Handposition für das Herzchakra beinhaltet das Platzieren der Hände auf oder in der Nähe der Mitte der Brust, über dem Herzen.



Endokrine Drüse: Thymus Hormon: Thymosin
Funktion: Immunsystem, Liebe, Mitgefühl

Mantra: YAM
Edelsteine: Rosenquarz, Aventurin
Ätherische Öle: Rosenöl, Lavendel



Liebe - Mitgefühl - Verbindung



Das Herzchakra kann durch verschiedene Methoden wie die Praxis der Vergebung, Meditation der liebenden Güte, herzöffnende Yoga-Posen, ehrenamtliche Tätigkeiten, Pflege von Beziehungen und Übungen zur Selbstliebe ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Herzchakra kann helfen, die Energie des Herzchakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

Reiki Healing Benefits

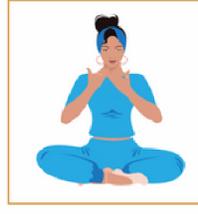
Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Herzproblemen, hohem Blutdruck und Asthma helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Gefühle von Trauer, Wut und anderen negativen Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Herzchakra verbunden sein können.

Ich ver gebe mir und anderen leicht.



Reiki Halschakra Handposition

Die Reiki-Handposition für das Kehlkopfchakra beinhaltet das Platzieren der Hände auf oder in der Nähe des Halses, an der Basis des Nackens.



Endokrine Drüse: Schilddrüse und Nebenschilddrüsen Hormone: Thyroxin, Calcitonin Funktion: Kommunikation, Selbstausdruck, Stoffwechsel
Mantra: HAM
Edelsteine: Aquamarin, Sodalith
Ätherische Öle: Eukalyptus, Pfefferminz



Kommunikation - Ausdruck - Authentizität



Das Kehlkopfchakra kann durch verschiedene Methoden wie Singen, Chanten, tiefe Atmung, Tagebuchschreiben, wahrheitsgemäßes Sprechen, aktives Zuhören und sich Ausdrücken ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Kehlkopfchakra kann helfen, die Energie des Kehlkopfchakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

Reiki Healing Benefits

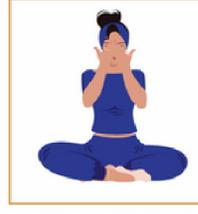
Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Halsschmerzen, Nackenschmerzen und Schilddrüsenproblemen helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Gefühle von Angst, Zweifel und anderen negativen Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Kehlkopfchakra verbunden sein können.

Ich kommuniziere meine Bedürfnisse und Wünsche mit Klarheit und Selbstvertrauen.



Reiki Stirnchakra Handposition

Die Reiki-Handposition für das Dritte-Auge-Chakra beinhaltet das Platzieren der Hände auf oder in der Nähe der Stirn, zwischen den Augenbrauen.



Endokrine Drüse: Hypophyse (Hirnanhangdrüse) Hormone: Vielzahl, da die Hypophyse viele Körperfunktionen steuert
Funktion: Intuition, Weisheit, Entscheidungsfindung
Mantra: OM
Edelsteine: Lapislazuli, Amethyst
Ätherische Öle: Weihrauch, Lavendel



Intuition - Einsicht - Vorstellungskraft



Das Dritte-Auge-Chakra kann durch verschiedene Methoden wie Visualisierungsübungen, Meditation, Traumarbeit, Intuition nutzen, den Einsatz von Kristallen und Achtsamkeitspraxis ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Dritte-Auge-Chakra kann helfen, die Energie des Dritten-Auge-Chakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

Reiki Healing Benefits

Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Kopfschmerzen, Migräne und Augenproblemen helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Gefühle von Stress, Angst und anderen negativen Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Dritten-Auge-Chakra verbunden sein können.

Ich bin mit meinem spirituellen Selbst und dem Göttlichen verbunden.



Reiki Kronenchakra Handposition

Die Reiki-Handposition für das Dritte-Auge-Chakra beinhaltet das Platzieren der Hände auf oder in der Nähe der Stirn, zwischen den Augenbrauen.



Endokrine Drüse: Zirbeldrüse (Epiphyse)
Hormon: Melatonin Funktion: Spiritualität,
Bewusstsein, Schlaf-Wach-Zyklus

Mantra: OM oder Stille
Edelsteine: Bergkristall, Amethyst
Ätherische Öle: Sandelholz, Weihrauch

Mudra



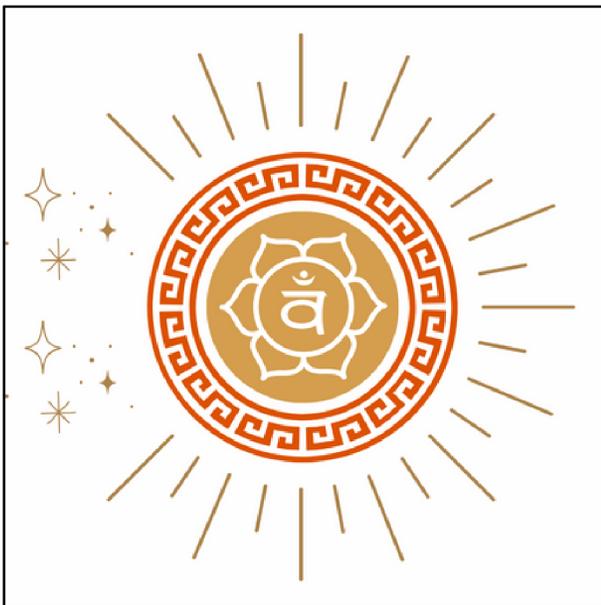
Bewusstsein - Einheit - Erleuchtung

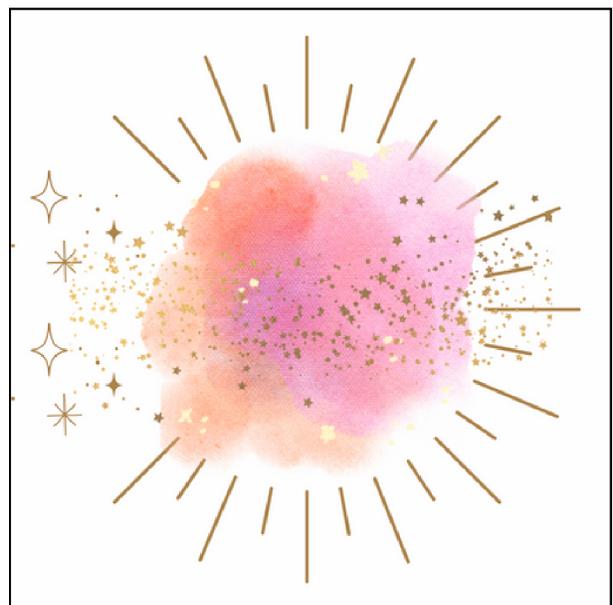
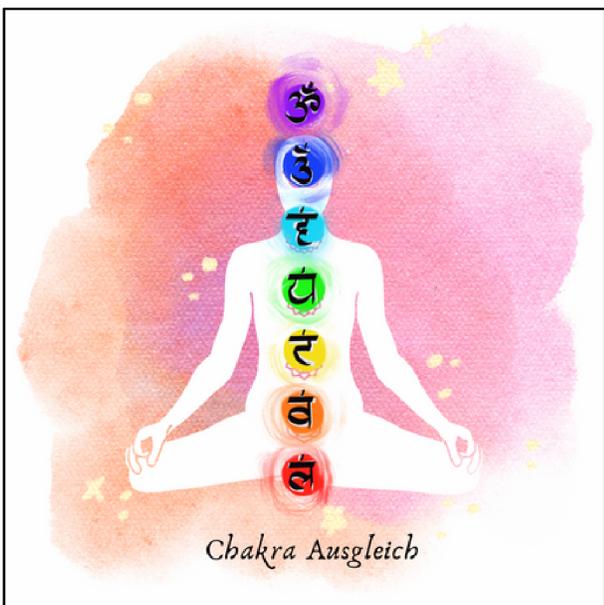
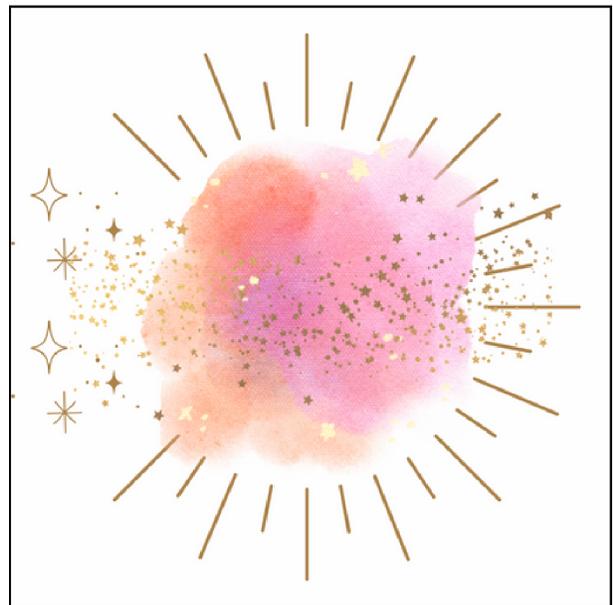
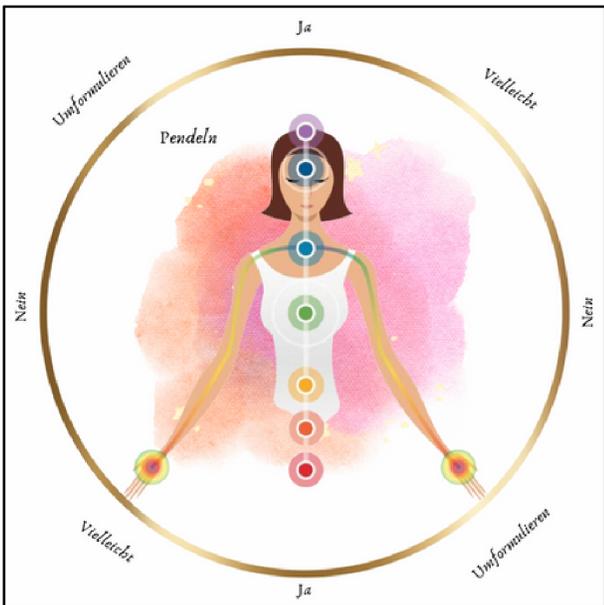
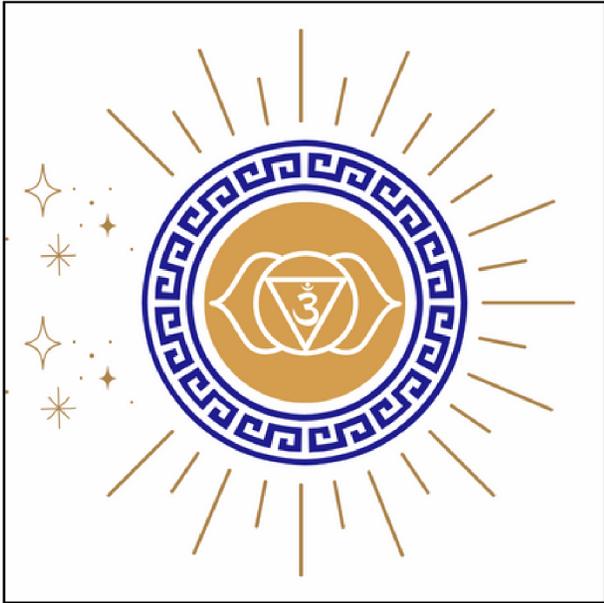
Das Kronenchakra kann durch verschiedene Methoden wie Meditation, spirituelle Praktiken, Gebet, Verbindung mit der Natur, Studium spiritueller Texte und Praxis der Dankbarkeit ausgeglichen und geheilt werden. Die Reiki-Handposition für das Kronenchakra kann helfen, die Energie des Kronenchakras auszugleichen und die Heilung zu fördern.

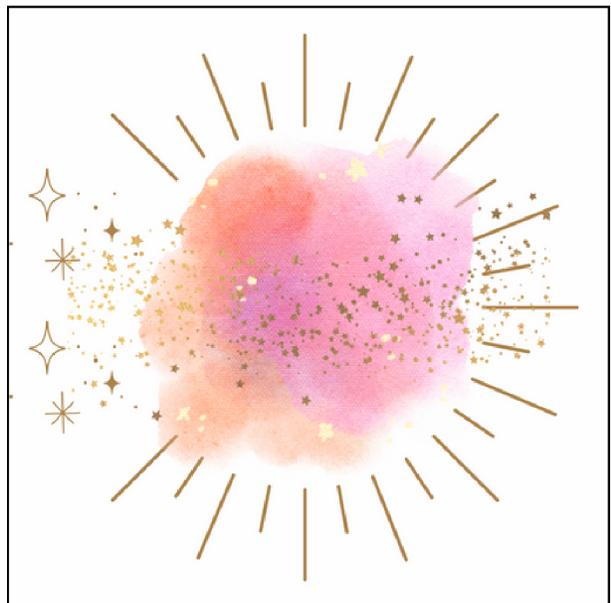
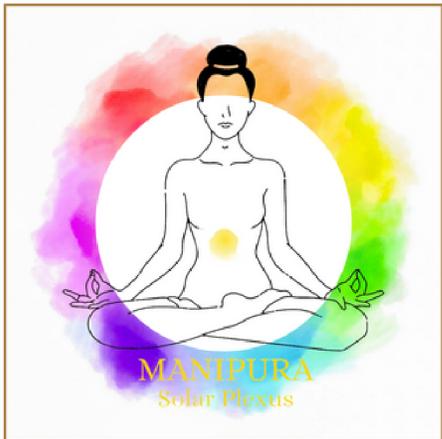
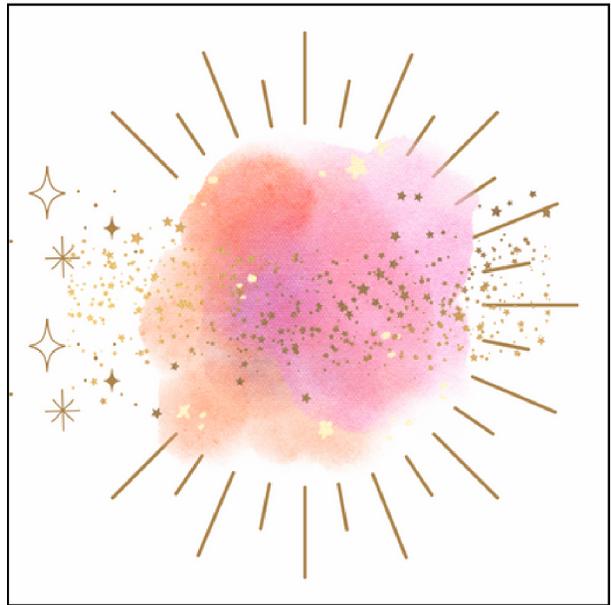
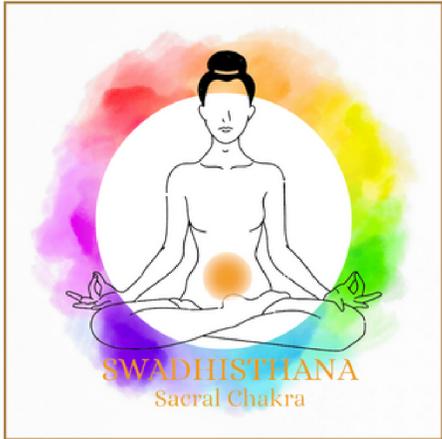
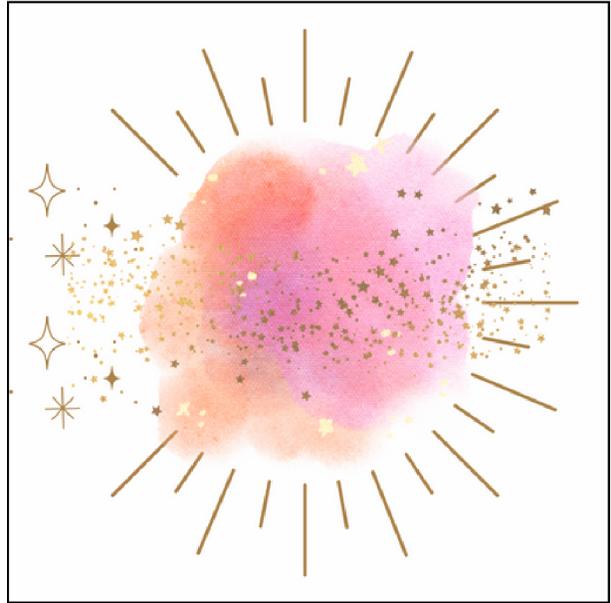
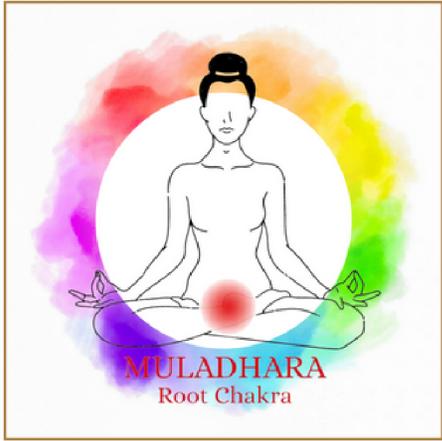
Reiki Healing Benefits

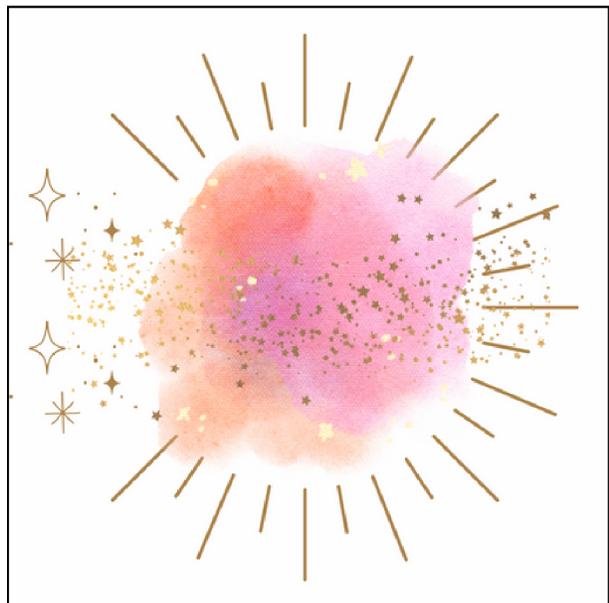
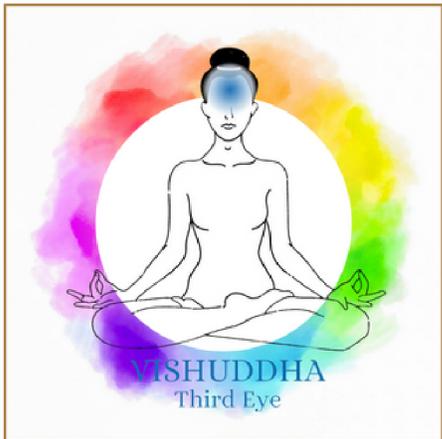
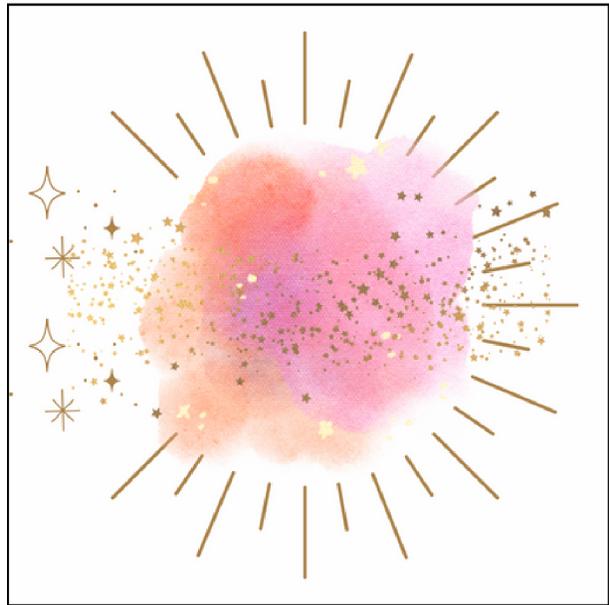
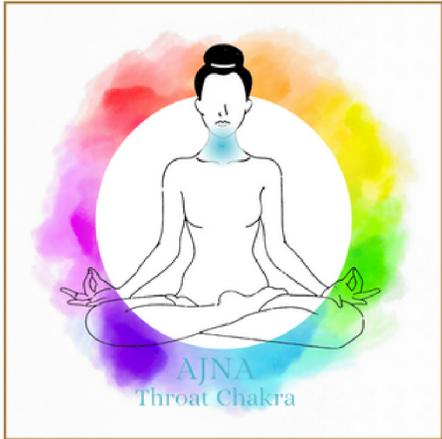
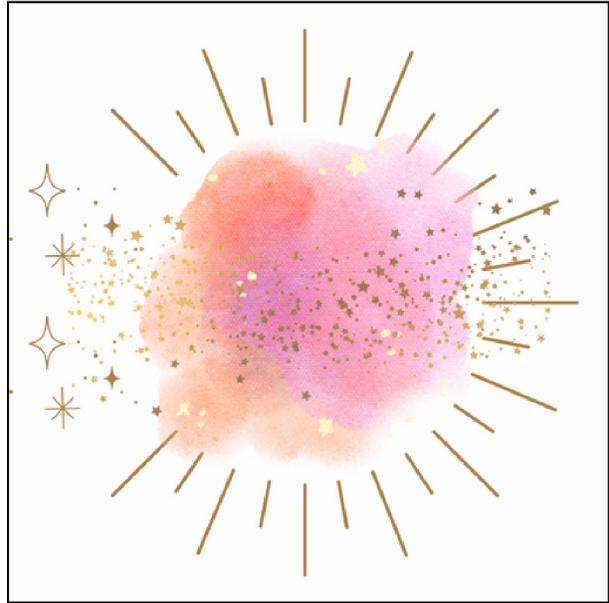
Dies kann bei der Heilung von körperlichen Problemen wie Kopfschmerzen, Migräne und Augenproblemen helfen. Es kann auch die emotionale Heilung fördern, indem es hilft, Gefühle von Stress, Angst und anderen negativen Emotionen freizusetzen, die mit Ungleichgewichten im Dritten-Auge-Chakra verbunden sein können.

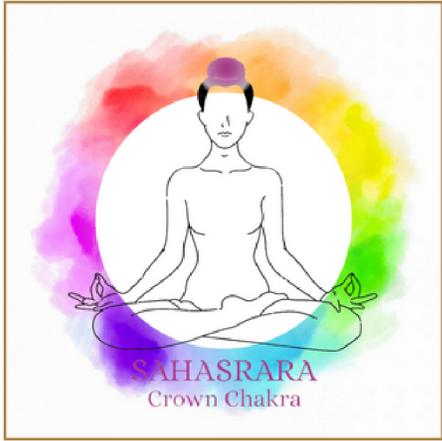
Ich bin mit dem universellen Bewusstsein verbunden.











SAHASRARA
Crown Chakra

