WAS SIND CHAKREN?

Als Chakren werden die Energiezentren des Körpers bezeichnet, das heißt die Knotenpunkte, an denen die komplexen Energieleitbahnen im menschlichen Körper zusammentreffen. Der Begriff „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“ oder „Kreis“. Man unterscheidet sieben Hauptchakren sowie eine Vielzahl kleinerer Nebenchakren. Jedes der sieben Hauptchakren versorgt bestimmte Bereiche des Körpers mit Energie. Ist ein Chakra blockiert, so kommt es zu Beschwerden in ebendiesem Körperbereich. Folgende Themen und Körperbereiche stehen mit den sieben Hauptchakras in Verbindung:

* **Wurzelchakra**: befindet sich am Beckenboden; steht für die Themen Erdung, Stabilität und Sicherheit beeinflusst Wirbelsäule, Knochen, Darm und Blut
* **Sakralchakra**: befindet sich in der unteren Wirbelsäule; steht für die Themen Lebensfreude und Sexualität; beeinflusst Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Beckenraum und Hüfte
* **Nabelchakra**: befindet sich zwischen Brustbein und Nabel; steht für die Themen Willenskraft und Durchsetzungsvermögen; beeinflusst unteren Rücken, Magen, Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse
* **Herzchakra**: befindet sich in der Wirbelsäule auf Höhe des Herzens; steht für die Themen Liebe, Nähe und Hingabe; beeinflusst Herz, oberen Rücken, Blutkreislaufsystem und Haut
* **Kehlchakra**: befindet sich zwischen Halsgrube und Kehlkopf; steht für die Themen Kommunikation, Wahrheit und Kreativität; beeinflusst Hals, Nacken, Kiefer, Schilddrüse, Bronchien und Luftröhre
* **Stirnchakra**: befindet sich zwischen den Augenbrauen; steht für die Themen Spiritualität, Sehen und Intuition; beeinflusst Gesicht, Augen, Ohren, Nase und das zentrale Nervensystem
* **Scheitelchakra**: befindet sich am Scheitel des Kopfs; steht für das Thema Erleuchtung; beeinflusst Großhirn und Zirbeldrüse

WAS IST EINE CHAKRA BEHANDLUNG?

Die Chakra-Massage verwendet im Gegensatz zu klassischen Massageformen wie beispielsweise der [Sportmassage](https://www.belvita.it/urlaub-suedtirol/wellness-lexikon/sportmassage) oder der [Faszienmassage](https://www.belvita.it/urlaub-suedtirol/wellness-lexikon/faszienmassage) nicht die typischen streichenden und knetenden Handgriffe, sondern versteht sich vielmehr als **energetische Arbeit** an den Hauptchakren des Körpers. Durch ein Vorgespräch und das Abtasten der Chakren erspürt die Masseurin bzw. der Masseur zunächst, welche Chakren-Blockaden vorliegen. Die blockierten Chakren werden anschließend durch **sanfte Berührung mit den Handinnenflächen** angeregt und geöffnet. Unterstützend können Visualisierungen, Atemarbeit und Aromatherapie eingesetzt werden. Die Masseurin bzw. der Masseur arbeitet sich bei der Chakra-Massage immer von den unteren Chakren nach oben.