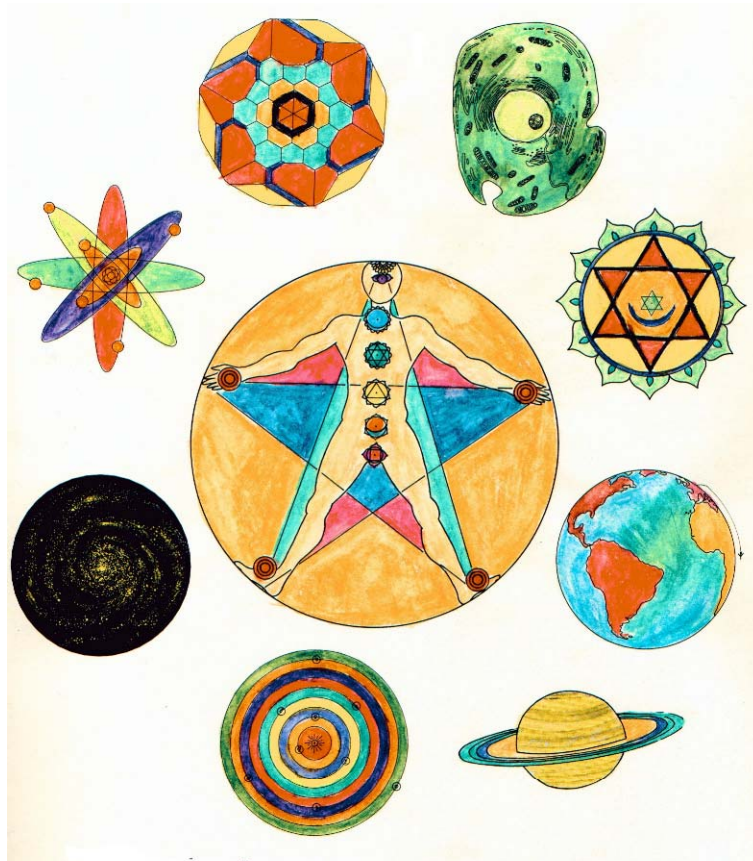


Forum Materialien

Ike Sprenger



Chakrenreise

Lebensthemen in Bildern und Texten
erfahren

SchreibMalTherapie als Weg

Ein Arbeitsbuch

Titelbild: Ike Sprenger

Januar 2005

Einleitung	6
Kapitel 1:	
Einführung in die Grundelemente: Chakrenarbeit, Arbeit mit den inneren Stimmen, SchreibMalTherapie	8
1. Chakrenarbeit	8
1.1. Das menschliche Energiesystem	8
1.2. Aufgabe und Funktion der Chakren	11
1.2.1. Basischakra	11
1.2.2. Sakralchakra	12
1.2.3. Solarplexus-Chakra	13
1.2.4. Herzchakra	15
1.2.5. Kehlkakra	16
1.2.6. 3. Auge-Chakra	18
1.2.7. Kronenchakra	19
1.2.8. Der menschliche Entwicklungszyklus im Lichte der Chakrenlehre	21
2. Entwicklung der Unterpersönlichkeiten oder Selbste	23
3. SchreibMalTherapie	27
Kapitel 2:	
Arbeit mit dem Basischakra	31
Einstimmung in die Chakrenarbeit	31
Arbeit mit dem Basischakra	32
1. Basischakra - ein Überblick	32
2. Einstieg mit dem Basismandala	32
3. Arbeit mit den Basisfragen	34
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	36
5. Arbeit mit Naturbildern	39
6. Arbeit mit den Lebensthemen	39
Basis heißt für mich	39
Das Tier in mir - Unsere drei Gehirne	41
Mein Körper - Die vier Lebensphasen des Körpers	42

Kapitel 3:

Arbeit mit dem Sakralchakra	43
1. Sakralchakra - ein Überblick	43
2. Einstieg mit dem Sakralmandala	44
3. Arbeit mit den Sakralfragen	44
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	47
5. Arbeit mit Naturbildern	49
6. Arbeit mit den Lebensthemen	50
Kindheitserinnerungen	50
Die Farbe Orange	51
Selbstwahrnehmung	52

Kapitel 4:

Arbeit mit dem Solarplexus	53
1. Solarplexus - ein Überblick	53
2. Einstieg mit dem Solarplexus-Mandala	55
3. Arbeit mit den Solarplexusfragen	56
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	58
5. Arbeit mit Naturbildern	59
6. Arbeit mit den Lebensthemen	60
Der innere Kritiker	60
Scham	63
Ich-Identität	65

Kapitel 5:

Arbeit mit dem Herzchakra	66
1. Herzchakra - ein Überblick	66
2. Einstieg mit dem Herzchakra-Mandala	67
3. Arbeit mit den Herzfragen	68
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	69
5. Arbeit mit Naturbildern	71
6. Arbeit mit den Lebensthemen	71
Musik und Dichtung	71
Unendlichkeit	72
Herzensangelegenheiten	72

Kapitel 6:

Arbeit mit dem Kehlchakra	74
1. Kehlchakra - ein Überblick	74
2. Einstieg mit dem Kehlchakra-Mandala	75
3. Arbeit mit den Kehlfragen	76
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	77
5. Arbeit mit Naturbildern	78
6. Arbeit mit den Lebensthemen	79
Sich in den verschiedenen Ebenen zeigen	79
Meine Wahrheit sprechen	79

Inspiration und Kreativität	81
Kapitel 7:	
Arbeit mit dem Stirnchakra (3. Auge)	83
1. 3. Auge - ein Überblick	83
2. Einstieg mit dem 3. Auge-Mandala	84
3. Arbeit mit den Stirnchakrafragen	85
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	86
5. Arbeit mit Naturbildern	88
6. Arbeit mit den Lebensthemen	88
Die Macht der kleinen Schritte	89
Orakeln	89
Baummeditation	90
Kapitel 8:	
Arbeit mit dem Kronenchakra	91
1. Kronenchakra - ein Überblick	91
2. Einstieg mit dem Kronenchakra-Mandala	92
3. Arbeit mit den Kronenchakrafragen	93
4. Arbeit mit den Unterpersönlichkeiten	94
5. Arbeit mit Naturbildern	96
6. Arbeit mit den Lebensthemen	96
Rückführung	96
Visionen	98
Anhang	
Die Wüste - Auflösung	99
Reader-Übersicht	100

