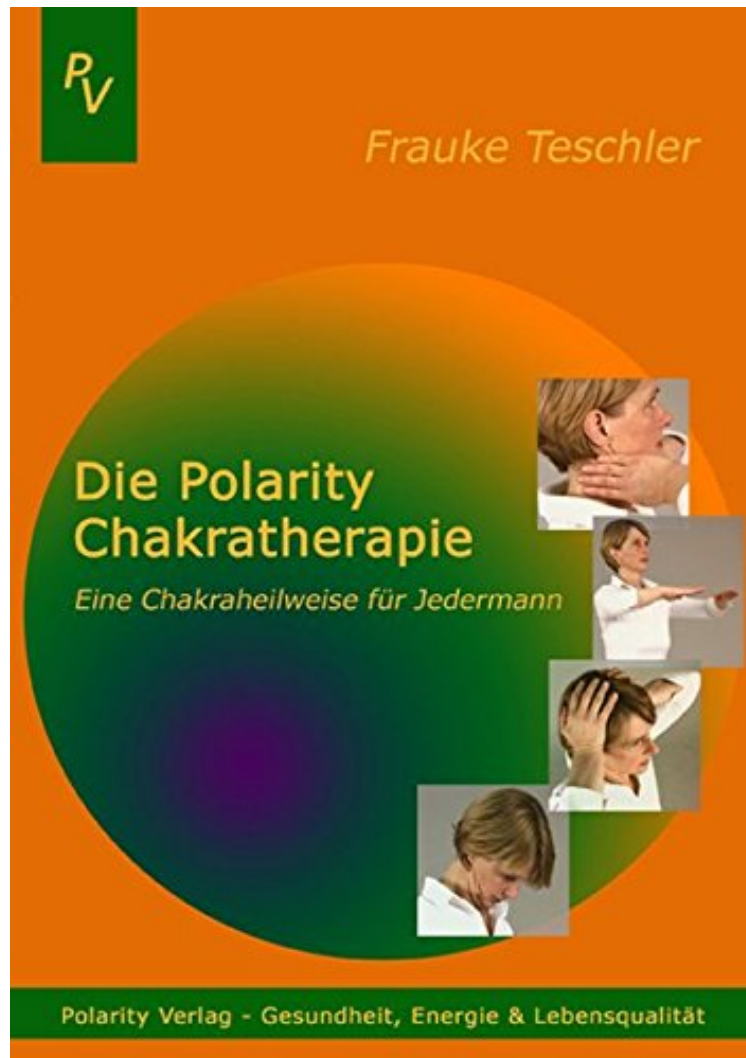


(Download free ebook) Polarity Chakrathherapie: Die ganze Heilkraft der Chakren

Polarity Chakrathherapie: Die ganze Heilkraft der Chakren

Von Frauke Teschler

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #287601 in BcherVerffentlicht am: 2007-12-27Abmessungen: 8.19 x .51b x 5.911, Einband: Taschenbuch80 Seiten | File size: 71.Mb

Von Frauke Teschler : Polarity Chakrathherapie: Die ganze Heilkraft der Chakren before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Polarity Chakrathherapie: Die ganze Heilkraft der Chakren:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr effektive Energiearbeit, an den Hauptenergiezentren, wirken energieausgleichend und energetisierendVon Stevie ;o)Polaritiy Therapie ist eine Therapieform die von Randolph Stone begrndet wurde. Sie basiert auf jahrelanger Forschung auf den Gebieten der westlichen Medizin, Chiropraktik, Osteopathie, Ayurveda und der fernstlichen Medzin. Darin enthalten sind tiefgreifende esoterische Erkenntnisse (u.a. aus dem alten gypten), die dem modernen

Menschen logisch erscheinen können, weil Sie auf elektromagnetischen Feldern des Körpers und Plus-, Minus-, und Neutralenpolen desselben basieren (wie beim elektrischen Strom). In der Polarity Therapie geht es darum diese Felder effektiv zu harmonisieren. Wilfried Teschler hat die Arbeit von Dr. Randolph Stone weiterentwickelt und daraus u.a. die in dem Buch vorliegenden Übungen entwickelt. In dem hier vorliegenden Buch geht es - nach einer kurz gehaltenen Einleitung - gleich zur Sache. Es wird das jedes Hauptchakra kurz vorgestellt inkl. der damit verbundenen seelischen Qualitäten (wie z.B. Solar-Plexus Chakra - psychische Stabilität, innere Stärke, Mut, Durchsetzungskraft und Selbstbehauptung) und Körperlichen Zuordnungen (wie z.B. Solar-Plexus Chakra: Magen, Milz, Leber, Bauchspeicheldrüse, ... etc.). Anschließend werden 7 Übungen (pro Chakra eine Übung) auf einer Doppelseite erklärt und bebildert dargestellt. Die Übungen sind sehr einfach, können auch ohne große theoretische Hintergrundinformationen praktiziert werden und sollten möglichst täglich 1 1/2 - 2 min pro Übung ausgeführt werden. Im Vergleich zu den klassischen Chakra-Yoga Übungen (z.B. Kalashatra Govinda - "Chakra Praxisbuch") können die hier vorliegenden alle - in Verbindung mit bestimmten Handhaltungen - im Stehen ausgeführt werden (bzw. 1 im Sitzen). Für Leute die sich mehr Hintergrundinformationen zur Polarity-Therapie wünschen kann ich das Buch von Franklyn Sills - "Energie-Arbeit. Mit Polarity-Massage den körpereigenen Energiefluß stimulieren, Energiezentren anregen, Blockaden und Stauungen auflösen" oder von Bruce Burger - "Esoteric Anatomy: The Body as Consciousness" gerne empfehlen. Die Bücher von Dr. Randolph Stone sind zwar sehr interessant - aber aufgrund der vielen und langen Schachteltexte etwas anspruchsvoll zu lesen! ;o) Meine persönliche Erfahrung mit den Übungen ist sehr gut - Sie sind sehr energetisierend, ausgleichend und gehören neben dem Duft-Qi Gong fest zu meinem täglichen Programm. Sie können auch schnell mal zwischendurch im Büro oder Zuhause ausgeführt werden. Ich kann das Buch sehr gerne weiterempfehlen! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute und handfeste Einführung ins Thema ... Von Klaviersonate Dies Buch enthält eine gute und sehr handfeste Einführung in die Auseinandersetzung mit dem Thema Chakren und bietet zudem sehr feine und sehr wirksame Körperübungen, die man als tägliche körperliche Gesundheitsprophylaxe wunderbar nutzen kann. So macht Energiearbeit Spaß! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr einfach und gut nachvollziehbar Von Halder Sibylle Da ich schon Einiges über Chakren weiß, war ich sehr neugierig darauf, ob ich Neues erfahren werde. Ja das habe ich und die Übungen sind - für mich jedenfalls - gut erklärt, leicht ausführbar und sofort spürbar.

Kurzbeschreibung Eine gut verständliche Übersicht über die ungemein wichtige Bedeutung von Chakren, sowohl für die Gesundheit als auch für die menschliche Entwicklung. Weiterhin Übungen, mit deren Hilfe man den Zustand der eigenen Chakren kennenlernen und die Chakraenergie gesunden lassen kann. Der Verlag über das Buch Ein sehr informativer Ratgeber zur Gesundheitsprophylaxe und zur Steigerung der Lebensqualität. Die Chakraarbeit wird aus einem esoterischen Zusammenhang heraus genommen und konsequent vor dem Hintergrund von körpertherapeutischen Gesetzmäßigkeiten betrachtet. **Klappentext** Sie interessieren sich für Chakren und möchten gerne mehr über ihre Bedeutung wissen? Hier erfahren Sie alles, was Sie über Chakren wissen sollten und auch wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können. Sie suchen nach Wegen und Möglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge und zu mehr Wohlbefinden? Hier bekommen Sie eine sanfte Selbsthilfemethode zur Regulierung und Stärkung Ihrer Körperenergie und damit zur nachhaltigen Gesundheitsprophylaxe an die Hand. Sie möchten mehr über das Geheimnis menschlicher Entwicklung erfahren und Ihre eignen Potentiale wecken? Chakren können auch für Sie der Schlüssel zu einem tiefen Verständnis menschlicher Entwicklungsmöglichkeiten sein und Ihnen den systematischen Weg zu mehr Lebensqualität eröffnen. Dieses Buch ist für Anfänger in Chakraarbeit ebenso geeignet wie für Therapeuten. Hier bekommen Sie eine fundierte Einführung in das Thema, wie auch Übungen zur Kräftigung und Harmonisierung der Chakren gezeigt die Sie in anderer Literatur nicht finden werden.