

Handout Chakren:

Chakra bedeutet Rad, Diskus, Kreis - Im yogischen Zusammenhang passt die Übersetzung Wirbel oder Strudel.

Herkunft der Lehre:

- Aus Indien stammendes Philosophie und Meditationssystem - Ursprung wie alle anderen energetischen Grundkonzepte in den vedischen Schriften und den Upanishaden.
- Findet man im Yoga, Meditation, Reiki, TCM und Ayurveda
- Sehr anschaulich und im Alltag umsetzbar, deshalb inzwischen auch im Westen verbreitet.

Über die Chakren:

- Chakras sind Kraftorte in unserem Körper.
- Es sind nicht sichtbare Energiezentren, von diesen gibt es im Körper sehr viele. Die Hauptzentren sind sieben Stück, welche auf dem Sushumna Pfad liegen. Sie liegen dort wo sich die Nadis Ida, Pingala und Sushumna kreuzen. Sie liegen senkrecht zur Körperachse.
- Sie kontrollieren den Pranafluss, im ganzen Körper.
- Physisch sind die Chakras mit den Hauptnervengeflechten und den endokrinen Drüsen (Hormondrüsen) verbunden.
- Sie werden einem bestimmten Körperbereich zugeordnet. Und hiermit zugehörigen Organen und Körperteilen.
- Außerdem stehen sie für das ganze Spektrum unserer Lebensthemen.
- Gerade die ersten Lebensjahre sind wichtig für die Ausbildung unserer Chakren. Je nachdem wie gut unsere Chakren ausgebildet sind, so kann Prana frei fließen und Kundalini aufsteigen.
- Chakren können auch durch spätere Erlebnisse blockiert werden. Das kann sich auch auf unsere körperliche Gesundheit auswirken.
- Mit Chakraarbeit und Yoga haben wir die Möglichkeit diese Blockaden zu lösen um Einheit herzustellen.
- Im Hinduismus und Buddhismus spricht man von einem erleuchteten Menschen, wenn alle sieben Chakren geöffnet sind und Prana ohne Blockaden und Störungen frei fließen kann.

Die sieben Chakren:

1. Muladhara Chakra (Wurzelchakra) (Mala - Wurzel, adara - Stütze)

- Bija: Lam
- Lage: Perineum
- Farbe: Rot
- Element: Erde
- Drüse: Nebenniere
- Sinn: Geruch
- Wort: Ich habe
- Eigenschaft: Urvertrauen, Lebenskraft, Verbundenheit mit der Erde, Standfestigkeit, Selbstvertrauen, Selbsterhaltungstrieb - Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen. Verhältnis zu materiellen Dingen ist hier verortet.
- Körperlicher Bezug: Feste Bestandteile des Körpers, Knochen, Wirbelsäule, Zähne und Nägel, Blut, Beckenboden und Darm, Verdauung.
- Kosha: Annamaya - Kosha (Nahrungshülle)
- Sharira: Sthula Sharira (physischer, grobstofflicher Körper)
- Granthi: Brahma Granthi
- Geflecht: Kreuzbeingeflecht
- Stärken: Bewegung, Barfuß gehen, rhythmische Musik mit Trommeln, rote Kleidung und Blumen.
- Asana: Standhaltungen wie der Baum, Krieger und Vorwärtsbeugen

2. Svadisthana Chakra (Sakralchakra) - (Süße)

- Bija: Vam
- Lage: Handbreit unter Bauchnabel
- Farbe: Orange
- Element: Wasser
- Drüsen: Eierstöcke und Hoden
- Sinn: Geschmack
- Wort: Ich fühle
- Eigenschaft: Sinnlichkeit wird hier entfaltet, Kreativität, Fortpflanzung, tiefe Freude, Lust und Genuss - loslassen und mit dem Leben fließen,

- Körperlicher Bezug: Alle Körpersäfte, Blut, Lymphe, Schweiß, Verdauungssäfte, Sperma, Urin, Tränen, Hormonelle Steuerung.
- Kosha: Pranamaya Kosha (Energie Hülle)
- Sharira: Sukshma Sharira (Astralkörper)
- Granthi: Bruma Granthi
- Geflecht: Beckengeflecht
- Stärken: Kontakt zu Wasser, viel baden und schwimmen, reichlich trinken und am Meer spazieren gehen, kreative Fähigkeiten wie Malen, orangefarbene Gegenstände.
- Asana: Asanas die auf den Beckenraum und die untere Wirbelsäule wirken, sowie die Hüftgelenke z.B. die Taube, Kobra, Bogen, Stellung des Kindes, Schulterbrücke, Vorwärtsbeugen.
- Sonnengrußhaltung: Vorwärtsbeuge, Kobra

3. Manipuri Chakra: (Nabelchakra) (Strahlender Juwel)

- Bija: Ram
- Lage Bauchnabel bis Solar Plexus
- Farbe: Goldgelb
- Element: Feuer
- Drüsen: Bauchspeicheldrüse, Nebennieren
- Sinn: Sehen
- Wort: Ich kann
- Eigenschaft: Solarplexus - Sitz unserer Persönlichkeit. Tatkraft, Willenskraft, Verantwortung, Identität, Aktivität und Vitalität. Mit dem Verdauungsfeuer wird hier die grobstoffliche Nahrung in feinstoffliche Energie umgewandelt.
- Körperlicher Bezug: Steuert Verdauungsorgane, Leber, Magen, Galle, vegetatives Nervensystem.
- Kosha: Manomaya Kosha (Emotionale Hülle)
- Sharira: Sukshma Sharira (Astralkörper)
- Granthi: Vishnu Granthi
- Geflecht: Sonnengeflecht
- Stärken: Gelbe Blumen, tiefe Bauchatmung, gefühlvolle Musik, Kerzenlicht, Kaminfeuer, kurze Sonnenbäder.
- Asana: Drehübungen wie der Drehsitz, Krokodil, Vorwärtsbeugen, Magenkontraktionsübungen wie Uddyana Bhandha, Agnisara und Nauli, Kapalabhati.
- Sonnengrußhaltung: Astanga Namaskara

4. Anahata Chakra (Herzchakra) (nicht angeschlagen, unbeschädigt)

- Bija: Yam
- Lage: Herz
- Farben: Grün und Rosa
- Element: Luft
- Drüse: Thymusdrüse
- Sinn: Haptik
- Wort: Ich liebe
- Eigenschaft: Das Zentrum der Liebe, Hingabe, Selbstlosigkeit, Mitgefühl, Toleranz und Heilung. Uneingeschränkte, universelle Liebe zu allen Lebewesen.
- Körperlicher Bezug: Versorgt Herz, Lunge und Kreislaufsystem. Über Thymusdrüse wird das Immunsystem gestärkt, Haut.
- Kosha: Vijnanamaya Kosha (geistig-intellektuelle Hülle)
- Sharira: Sukshma Sharira (Astralkörper)
- Granthi: Vishnu Granthi
- Geflecht: Herzgeflecht
- Stärken: rosa und grüne Kleidung tragen, grüner Natur, Selbstverwöhnprogramme, sich aber auch um andere Lebewesen kümmern
- Asana: Herzöffner, Fisch Kobra, Bogen - Rückbeugen, Surya Namaskar und der Flug
- Sonnengrußhaltung: Gebetshaltung

5. Vishudda Chakra (Hals oder Kehlkopf - Chakra) (Reinigung, Reinheit)

- Bija: Ham
- Lage: Hals/Kehlkopf
- Farbe: Hellblau
- Element: Äther
- Drüse: Schilddrüse, Nebenschilddrüse
- Sinn: Gehör
- Wort: ich spreche
- Eigenschaft: Zentrum der Kommunikation. Hat die Aufgabe und Kraft den Menschen von physischen und psychischen Giften zu befreien.
- Körperlicher Bezug: Ohren, Stimme, Nacken, Kiefer, Kehle, Schilddrüse, obere Lunge, Bronchien, Speiseröhre und Luftröhre, läßt Stimmbänder energetisch auf.
- Kosha: Anandamaya Kosha (Hülle der Glückseligkeit)
- Sharira: Karana Sharira (Kausalkörper)
- Granthi: Rhudra Granthi
- Geflecht: Halsknoten
- Stärken Regelmäßiges Singen (Chanten), Schreiben und Musikhören, Farbe hellblau ins Leben integrieren.
- Asana: Rückbeugen und Umkehrhaltungen Schulterstand, Flug, Heuschrecke, Bogen, Kamel.
- Sonnengrußhaltungen: Rückbeuge, Herabschauender Hund

6. Ajna Chakra (Stirnachakra, drittes Auge) (wahrnehmen, befehlen)

- Bija: Om
- Lage: Kopfmittle zwischen Augenbrauen
- Farbe: Indigoblau
- Element: (Licht) bzw. Geist-oder Bewusstseinsprinzip
- Drüse: Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), Epiphyse (Zirbeldrüse)
- Sinn: Sehen, Intuition
- Wort: Ich sehe
- Eigenschaft: Gilt als Ort der Intuition. Hier setzt man das innere Loslösen von der Welt der Gegensätze fort und vollendet es. Man erkennt die Einheit aller Dinge. Etwas höher und am Hinterkopf liegt der Punkt Bindu - hier wird der Unsterblichkeitsnektar Amrit gebildet.
- Körperlicher Bezug: Das Gesicht mit Augen, Nase und Ohren plus Kleinhirn
- Kosha: Anandamaya Kosha (Hülle der Glückseligkeit)
- Sharira: Karana Sharira (Kausalkörper)
- Granthi: Rudra Granthi
- Geflecht: Gehirn
- Stärken: Träume aufschreiben, Märchen und Fabeln lesen, komplett blaue Kleidung.
- Asana: Augenübungen, Meditation auf das dritte Auge, Kopfstand, Stellung des Kindes
- Sonnengrußhaltungen: Sprinter

7. Sahasrara Chakra (Kronenchakra) (tausendblättrig, tausendfach; Sahasra - Tausend; Ara-Speichen)

- Bija: kein Klang, sondern Stille
- Lage: Höchster Punkt des Kopfes
- Farbe: Violett bis weiß
- Element: kein Element zugeordnet
- Drüse: Epiphyse, Hypophyse, Hypothalamus - jenseits aller physischen Entsprechungen
- Sinn: Einfühlung/Emphatie
- Wort: Ich weiß
- Eigenschaft: Tor zum Universum, bsolutes Bewusstsein.
- Körperliche Eigenschaften: Zirbeldrüse - kein einzelnes Organ, Schutz gesamter Körper. Einfluss auf den Schlaf - Wach - Rhythmus.
- Geflecht: Nervengeflecht, vegetatives Nervensystem
- Stärkung: Weite Ausblicke (auf Berg steigen und sich vor sich selbst und allem anderen verneigen).
- Asana: OM - kosmischer Klang Kopfstand

