



The Power of Chakras

Eine Yoga-Reise durch die sieben Energiezentren unseres Körpers.

Nicole Hoberg, GLOW YOGA

Mit Chakra (Sanskrit चक्र, cakra) werden im Yoga die Energiezentren zwischen dem Körper und dem subtilen Körper des Menschen bezeichnet.

Das Wort Chakra bedeutet: "Sich drehendes Rad". Es gibt sieben Hauptchakren (Energieräder), über die wir mit der Welt in Kontakt gehen. Ihr Sitz ist dreidimensional entlang der Wirbelsäule.

Nach alt-indischer Physiologie ziehen die Chakren die Lebensenergie (Prana) von außen in den Körper. Durch die Energiebahnen, den Nadis (jap. Meridiane), wird sie zu den jeweiligen Organen und Körperregionen geleitet, mit der die Chakren in Verbindung stehen.

Die Chakren können durch innere und äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht geraten und sich nicht mehr oder nur noch langsam drehen. Eine regelmäßige Yogapraxis unterstützt uns dabei, unsere Chakren zu steuern und dadurch Dysbalancen im Körper auszugleichen.

Jedes der sieben Chakren kann einer Farbe, einem Element, Edelsteinen, Düften und Tönen zugeordnet werden.

Jedes Chakra vibriert und rotiert zudem mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. So ist das Wurzelchakra am langsamsten und das Kronenchakra am schnellsten.



Die Größe und Stärke der Räder ist je nach individueller Entwicklung unterschiedlich, ebenso haben die physische Konstitution, Krankheit und Stress Einfluss auf ihre Beschaffenheit.

Ein Chakra kann balanciert oder blockiert sein. Ist der Energiefluss Deiner Chakren gestört, können Dysharmonien auf seelischer, geistiger & körperlicher Ebene entstehen.

Ziel Deiner Yoga-Praxis kann dann zum Beispiel sein, die Chakren zu balancieren, sodass Energien in diesen Bereichen wieder frei fließen können.

Erfahre auf den folgenden Seiten mehr über die Lage und Bedeutung der sieben Chakren in Deinem Körper.

1) Mūlādhāra Chakra

Wurzel- oder Basis-Chakra

**Physische Identität (= Verwurzelung im Körper),
Selbsterhaltung, Erdung, körperliche Gesundheit,
Wohlstand, Vertrauen, Familiensinn,
Stammesidentität, Überlebensinstinkt**

Bei der Atmung liegt der Fokus auf der Ausatmung (Apana).

Es hat die Farbe dunkelrot, diese Farbe gibt Energie.

Das Element ist Erde.

Lage: Fußsohlen bis Steißbein

Körperliche Zuordnung und Organe: Knochen, Darm, Blase,
Harnröhre

Hormone: Noradrenalin, Adrenalin

Positive Charakterzüge wenn im Gleichgewicht:

Familiensinn, loyal, Ehrenkodex, sehr zuverlässig, ehrlich,
vertrauenswürdig, glaubwürdig

Überaktive Neigung des Chakras:

sich nicht abnabeln können von Dingen, Menschen,
Gewohnheiten, unflexibel, langweilig, zu sehr in alte Muster
vertrauen, sich nichts Neues wagen

Unteraktiv:

Fähnchen im Wind, keine Verbundenheit zur Familie,
Freunden, Beziehungen, Bindungsängste, Vertrauensängste.

Asanas: Squat, Child, Schneidersitz, Lotus, chairpose

Mantra: LAM – ohne Wurzeln kein Wachstum! Dein Körper
ist Dein Raum, nähre ihn so gut Du kannst! Akzeptiere, wo du
stehst, versuche nicht dauernd an Dir herumzuschrauben!

“Enjoy your body, use it every way you can. Don’t be afraid of
it, or what other people think of it. It’s the greatest instrument
you’ll ever own.” — Kurt Vonnegut

"Alles ist Eins."

2) Svādhīsthāna Chakra

Sakral- oder Sexual-Chakra

Du hast Dich als Individuum erkannt, und es entsteht die Suche nach Bindung, materielle und emotionalen Reichtum, Kreativität, Genuss, Kunst, Fülle, Sexualität, Respekt zum Gegenüber.

Fokus der Atmung durch eingerollte Zunge, erzeugt kühlende Prise (Sitali).

Es hat die Farbe orange und viel mit unserer Lebensenergie zu tun. Das Chakra wird mit gesunder Sexualität in Verbindung gebracht und dem Selbstaussdruck der Emotionen und Gefühle.

Ein ausgeglichenes zweites Chakra hat die Folge einer glücklichen Lebenseinstellung, die von emotionaler Intelligenz gesteuert ist.

"Ehret einander."

Das Element ist Wasser.

Lage: Hüften und Becken, Schambein, Kreuzbein

Körperliche Zuordnung und Organe: Fortpflanzungsorgane, Niere, Eierstöcke, Hoden, Prostata Hormone: Östrogen, Testosteron

Überaktive Neigung des Chakras: Hang zur Sucht, Maßlosigkeit, Gefallsucht, nicht alleine sein können, Konflikt- und Diskussionswütig, habgierig, erfolgshungrig, Geld = Macht.

Unteraktiv: nicht den Moment genießen können, farblos, langweilig, co-abhängig, bei allem ein schlechtes Gewissen haben

Asanas: ankle to knee, Badha Konasana, Upavistha Konasana, hip-openers

Mantra: VAM – Fühle was du tust! Jeder Topf sucht einen Deckel. Genieße mit Maß!

“I never saw a wild thing sorry for itself.” —D.H. Lawrence

3) Manipūra Chakra

Nabel- oder Solarplexus-Chakra

**Wille, Selbstwert, Mut, gesundes Ego,
Selbstvertrauen**

Fokus der Atmung ist die gepushte Ausatmung,
eine geeignete Übung Kapalabhati.

Das dritte Chakra mit der Farbe gelb liegt auf dem
Nervengeflecht Solarplexus.

Das Element ist Feuer.

Lage: Dieses Chakra liegt ca. 5 cm unter dem Ende des
Brustbeins, im Zentrum des Rumpfes, hinter dem Magen.

Es ist das Zentrum der persönlichen Kraft und Stärke. Ärger
wirkt schwächend auf dieses Chakra, und es krampft sich
zusammen.

Körperliche Zuordnung: Magen, Leber, Gallenblase,
Dünndarm, Bauchspeicheldrüse.

Es hat Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem und ist
am anfälligsten für Stress.

Überaktive Neigung des Chakras:
aggressiv, überheblich, herrisch, unnahbar, laut

Unteraktiv:
feige, willenschwach, heuchlerisch, opportunistisch

Asanas:
Navasana (boat), twists, corepower

Mantra: RAM – Handle mit Selbstbewusstsein und
Achtsamkeit!

“Some people never go crazy. What truly horrible lives they
must lead.” — Charles Bukowski

"Sei Dir was
Wert!"

4) Anāhata Chakra

Herz-Chakra

Liebe und gute Beziehungen, Selbstliebe, Mitgefühl, Ausgleich von Geben und Empfangen, Liebe annehmen und geben können, Ganzheit, „soziale Intelligenz“, Engagement, Vergebung.

Fokus der Atmung in den weiten Brustkorb.

Als Farbe für dieses Chakra werden rosa und grün genannt, es ist das Zentrum des Chakrensystems.

Das Element ist Luft.

Mittler zwischen den unteren und den oberen drei Chakren. Zwischen oben und unten, dem Irdischen und Greifbaren und Himmlischen und Spirituellen.

Lage: Es liegt im Herzraum hinter dem Brustbein, vor dem Rückgrat, zwischen den Schulterblättern.

Körperliche Zuordnung: Herz, Lunge, Kreislauf, Schultern, Rippenbogen; Brust, Schultern, Arme, Hände, Zwerchfell

Hormon: Thymushormon

Überaktive Neigung des Chakras:

zu empfindlich, alles persönlich nehmen, sich von kleinsten Enttäuschungen aus der Bahn werfen lassen, Angst vor Einsamkeit und Verpflichtungen

Unteraktiv:

nicht verzeihen können, Anderen nichts gönnen, nur etwas tun für die Gemeinschaft, wenn ein Eigennutz dahintersteht.

Asanas: Rückbeugen, Herzöffner, Kamel, Rad, Schulterbrücke

Mantra: YAM – Liebe als göttliche Macht!

“To be creative means to be in love with life. You can be creative only if you love life enough that you want to enhance its beauty, you want to bring a little more music to it, a little more poetry to it, a little more dance to it.”— Osho

"Zwischen
Körper & Geist."

5) Viśuddha Chakra

Hals- oder Kehl-Chakra

Ausdruck, klare Kommunikation mit allen Mitteln, Kreativität, eigene Wahrheit aussprechen, Selbstaussdruck, zuhören, sein Wort halten. Zuverlässigkeit, authentisch sein und klare Meinung vertreten.

Die Farbe ist türkis bzw. hellblau.

Atemfokus ist Ujain.

Das Element ist Äther.

Lage: im Kehlkopfbereich, Hals, Nacken

Körperteile: Kehle, Nacken, Ohren, Schilddrüse, HWS

Hormon: Thyroxin

Überaktive Neigungen des Chakras:

Lästern, hektisch, unkonzentriert, Gegenüber nicht ausreden lassen, immer das letzte Wort haben müssen.

Unteraktiv:

Schüchtern, Gegenüber nicht anschauen beim Sprechen, leise sprechen, stottern, entscheidungsschwach, nicht glaubhaft erscheinen.

Asana: Schulterstand, Pflug, Schulterbrücke, Kanapidasana

Mantra: HAM – Jede Entscheidung hat eine Konsequenz!

“I don't think there is any truth. There are only points of view.”

– Allen Ginsberg

"Dein Wille sei
Dir Befehl!"

6) Ājñā Chakra

Stirn-Chakra oder Drittes Auge

Weisheit, Intuition, Hellsichtigkeit, Wahrnehmung auf allen Ebenen, gesunder Verstand, Instinkt.

Seine Farbe ist indigoblau, steht in Verbindung zu unserem mentalen Körper.

Das Element ist Licht.

Atemübung: Nadi Sodhana (Wechselatmung)

Lage: Über der Nasenwurzel in der Mitte der Stirn, es wird mit der

Zirbeldrüse in Verbindung gebracht.

Körperteile: Augen, Gehirn, Drüsen und Lymphsystem, zentrales Nervensystem, Hirnanhangdrüse

Hormone: Vasopressin

Überaktive Neigung des Chakras:
überanalysieren, Dinge totreden, weltfremd, sich verrennen

Unteraktiv:

Angst vor der inneren Auseinandersetzung, zu pragmatisch,
Angst vor der Wahrheit, oberflächlich, undiszipliniert.

Asanas: Child

Mantra: OM

Folge Deinem intuitiven Befehl.

“One eye sees, the other feels.” —Paul Klee

"Intelligenz durch
Intuition."

7) Sahasrāra Chakra

Kronen-Chakra

Sein, Glaube, Verbindung zum Göttlichen, Einheit, Weisheit, Bewusstsein, Wissen von Einheit

Nach dem indischen Chakrensystem kommt die Seele über das Kronenchakra in den Körper und verlässt ihn dadurch wieder. In diesem Chakra ist der Mensch mit dem Kosmos verbunden. Hier hat er auch Verbindung zu seiner Bestimmung auf der Erde. Er spürt die Verbindung zwischen innerer und äußerer Hülle. Der Kreislauf schließt sich.

Die zugeordnete Farbe ist magenta oder gold oder ein helles weißes Licht. Auch violett.

Es gibt keine Elementzurordnung, nichts mehr Greifbares.

Lage: an der Fontanelle, Hirnanhangdrüse

Hormone: Serotonin, Melatonin

Überaktive Neigung des Chakras:
weltfremd, über den Dingen schwebend, Bezug zu normalen Alltagsdingen verlieren.

Unteraktiv:
einsam, einigeln, depressiv, Migräne

Asana: Kopfstand, Übergang in Savasana

Mantra: OM – Glück ist göttlich

“I am enough of an artist to draw freely upon my imagination. Imagination is more important than knowledge.” — Albert Einstein

"Glück ist
JETZT."