DIE SIEBEN CHAKRAS

Was sind Chakren? Chakren sind die Energiezentren des Körpers. Sie befinden sich im Astralkörper entlang der Wirbelsäule, beginnend an der Basis der Wirbelsäule und verlaufen nach oben bis zum Scheitel des Kopfes. Die Chakren fallen mit jeweils einer Drüse im physischen Körper zusammen und jedes strahlt eine bestimmte Farbe und Energie aus. Da sich jedes Chakra auf bestimmte spirituelle, emotionale, psychologische und physische Aspekte unseres Seins bezieht, heißt es, dass die Blockade oder Fehlfunktion der Chakren zu physischen, psychischen und emotionalen Störungen führen kann. Die bewusste Wahrnehmung und das Ausbalancieren dieser Energiezentren hingegen sollen zu Wohlbefinden und Gesundheit führen. Das ist einer der Zwecke der Asana-Praxis: die Chakren oder Energien im Körper zu stimulieren und auszugleichen.

Die Sieben Chakras – Attribute und dazugehörige Yoga-Stellungen

1. Muladhara Chakra – Wurzel-Chakra

Muladhara (Wurzel, Stütze) Chakra befindet sich an der Basis der Wirbelsäule zwischen dem Anus und den Genitalien. Es strahlt die Farbe Rot aus und repräsentiert das Element Erde.

Das Chakra ist verantwortlich für das Überlebenbdes Menschen, die Stabilität, den Ehrgeiz und die Selbstgenügsamkeit. Wenn dieses Chakra aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich eine Person instabil, ungeerdet, ehrgeizig, ziellos, ängstlich, unsicher und frustriert fühlen. Wenn das Muladhara-Chakra jedoch ausgeglichen ist, kann sich eine Person stabil, selbstbewusst, ausgeglichen, energisch, unabhängig und stark fühlen.

Das Samen-Mantra (Beej-Mantra) des Muladhara-Chakras ist „Lam“. Das mit diesem Chakra verbundene Prana ist Apana.

Das Üben des Baums (Vrkshasana) und des Berges (Tadasana) hilft, das Muladhara Chakra auszugleichen

2. Svadhishthana Chakra – Sakral-Chakra

Das zweite Chakra, Svadishthana (Wohnung des Selbst) Chakra, befindet sich am Unterbauch, etwa vier Fingerbreit unterhalb des Nabels. Er strahlt die Farbe Orange aus und repräsentiert das Element Wasser.

Die Attribute des Sakralchakras sind die Grundbedürfnisse nach Sexualität, Verlangen, Kreativität und Selbstwert. Bei einem Ungleichgewicht fühlt sich eine Person möglicherweise emotional explosiv und reizbar, es fehlt ihr an Energie und Kreativität, sie ist manipulativ oder sie ist von sexuellen Gedanken besessen. Wenn das Svadhishthana Chakra ausgeglichen ist, kann sich eine Person positiv, vital, zufrieden, mitfühlend und intuitiv fühlen.

Das Samen-Mantra (Beej-Mantra) des Svadhishthana-Chakras ist „Vam“. Das mit diesem Chakra verbundene Prana ist Vyana.

Du kannst daran arbeiten, das Svadhishthana Chakra auszugleichen, indem Du balancierende Posen wie die Krähe (Kakasana) oder stehende Posen wie das Dreieck (Trikonasana) übst.

3. Manipura Chakra – Solar Plexus-Chakra

Manipura (Ort der Juwelen) Chakra oder Solarplexus-Chakra befindet sich oberhalb des Nabels am Solarplexus (zwischen dem Nabel und der Unterseite des Brustkorbs). Es repräsentiert das Element Feuer und strahlt somit gelbe Farbe aus.

Dieses Chakra ist durch Energie und Emotionen wie Ego, Wut und Aggression gekennzeichnet. Ein Ungleichgewicht des Manipura-Chakras kann sich körperlich durch Verdauungsprobleme, Leberprobleme oder Diabetes äußern. Auf emotionaler Ebene kann man mit Depressionen, mangelndem Selbstwertgefühl, Wut und Perfektionismus kämpfen. Indem man das Chakra ins Gleichgewicht bringt, fühlt man sich zielstrebig, selbstbewusst, produktiv und konzentriert.

Das Samen-Mantra (Beej-Mantra) des Manipura Chakra ist „Ram“. Das mit diesem Chakra verbundene Prana ist Samana.

Die Arbeit am Manipura-Chakra kann in Posen wie der klassischen Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana), der Kobra (Bhujangasana) und dem Bogen (Dhanurasana) durchgeführt werden.

4. Anahata Chakra – Herz-Chakra

Das Anahata (unverletzt, unangeschlagenes) Chakra, Herzchakra, befindet sich, wie der Name schon sagt, in der Herzregion. Seine Farbe ist grün und das Element ist Luft.

Dieses vierte Chakra ist der Sitz des Gleichgewichts im Körper, der durch Anhaftung und Mitgefühl gekennzeichnet ist. Wenn das Anahata-Chakra aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich eine Person mit emotionalen Problemen wie Wut, Mangel an Vertrauen, Angst, Eifersucht, Angst und Launenhaftigkeit auseinandersetzen. Durch die Harmonisierung dieses Chakras fühlst Du Dich vielleicht mitfühlend, optimistisch, freundlich, motiviert, verständnisvoll und fürsorglich.

Das Samen-Mantra (Beej-Mantra) des Anahata Chakra ist „Yam“. Das mit diesem Chakra verbundene Prana ist Prana.

Das Herzchakra kann durch das Üben von Posen wie der halben Brücke (Ardha Setubandhasana) und der Fischpose (Matsyasana) ausgeglichen werden.

5. Vishuddha Chakra – Hals-Chakra

Das fünfte Chakra, Vishuddha (besondere Reinheit) Chakra, befindet sich am Halsansatz und fällt mit der Schilddrüse zusammen. Seine Farbe ist hellblau und das Element ist Raum.

Vishuddha Chakra repräsentiert Inspiration, Ausdruck, Glauben und die Fähigkeit zu kommunizieren. Das Ungleichgewicht des Halschakras kann zu Schüchternheit, Ruhe, einem Gefühl der Schwäche oder der Unfähigkeit, Deine Gedanken auszudrücken, führen. Das Gleichgewicht des Kehlchakras kann sich durch Kreativität, positiven Selbstausdruck, konstruktive Kommunikation und Zufriedenheit manifestieren.

Das Samen-Mantra (Beej-Mantra) des Vishuddha Chakra ist „Ham“. Das mit diesem Chakra verbundene Prana ist Udana.

Das Halschakra wird in Posen wie dem Schulterstand (Sarvangasana) und dem Pflug (Halasana) stimuliert.

6. Ajna Chakra – Chakra des dritten Auge / Stirn-Chakra

Ajna (führendes) Chakra (ausgesprochen als „Agya Chakra“) befindet sich zwischen den Augenbrauen. Es ist frei von Elementen, hat aber eine Farbe: Indigo Blau. Das Dritte Auge wird oft als Fokuspunkt während der Asana-Praxis verwendet, um mehr Konzentration und Bewusstsein zu erreichen. Es wird gesagt, dass Meditation auf das Ajna Chakra Erleuchtung und intuitives Wissen gibt. Seine Attribute sind die Wahrnehmung von Wahrheit, Intelligenz, Intuition, Verständnis und Selbsterkenntnis. Wenn dieses Chakra aus dem Gleichgewicht gerät, kann man die Wahrheit möglicherweise nicht wahrnehmen. Das Ungleichgewicht des Ajna-Chakras kann sich auf körperlicher Ebene durch Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen und Überanstrengung der Augen äußern. Wenn das Ajna Chakra ausgeglichen ist, ist man sein eigener Herr ohne Angst vor dem Tod und frei von Anhaftung an materielle Dinge.

Das Samen-Mantra (Beej-Mantra) des Ajna Chakra ist „Om“.

Das Ajna Chakra wird beim Üben des Kopfstandes (Shirshasana) stimuliert.

7. Sahastrara Chakra – Kronen-Chakra

Das siebte Chakra, Sahastrara (Tausende) Chakra, befindet sich am Scheitel des Kopfes. Dieses Chakra ist frei von allen Elementen. Es ist violett und/oder weiß gefärbt. Das Sahastrara Chakra ist das Zentrum von Spiritualität, Erleuchtung, dynamischem Denken und Energie. Es ermöglicht den inneren Fluss der göttlichen Weisheit und bringt das Geschenk des kosmischen Bewusstseins. Wenn man geschlossen oder aus dem Gleichgewicht ist, kann man unter Rajas und Tamas leiden.

Das Saat-Mantra (Beej-Mantra) des Sahastrara-Chakras ist „Aum“.

Ein ausbalanciertes Sahasrara-Chakras kann durch Üben des Kopfstands (Shirshasana) erreicht werden.