

## Energielehre / Chakra

Über unseren Körper erfährt unsere Seele die Welt.

Die Energie fließt dabei von den Energiekörpern zum physischen Körper und wird dort als eine entsprechende physische Erfahrung erlebt.

Manchmal schützt sich unser Körper und verhindert, dass diese Energie in den Körper fließen kann: Der Körper verspannt sich und verschließt sich so dem Energiefluss aus den Energiekörpern. Auf diese Weise versucht er zu verhindern, dass wir von einem Erlebnis überwältigt und womöglich handlungsunfähig werden. In Gefahrensituationen kann dieser Schutzmechanismus ein lebensrettender Segen sein, **wenn wir uns erlauben, das Erlebnis später bewusst zu verarbeiten** (nur wie oft haben oder nehmen wir uns dafür nicht die Zeit und Möglichkeit).

Tun wir dies nicht, bleibt der physische Körper verspannt und die Energie im Energiekörper eingeschlossen – **eine energetische Blockade hat sich gebildet.**

Um diese Blockade aufzulösen, kann der Weg über den Körper oft der schnellste sein:

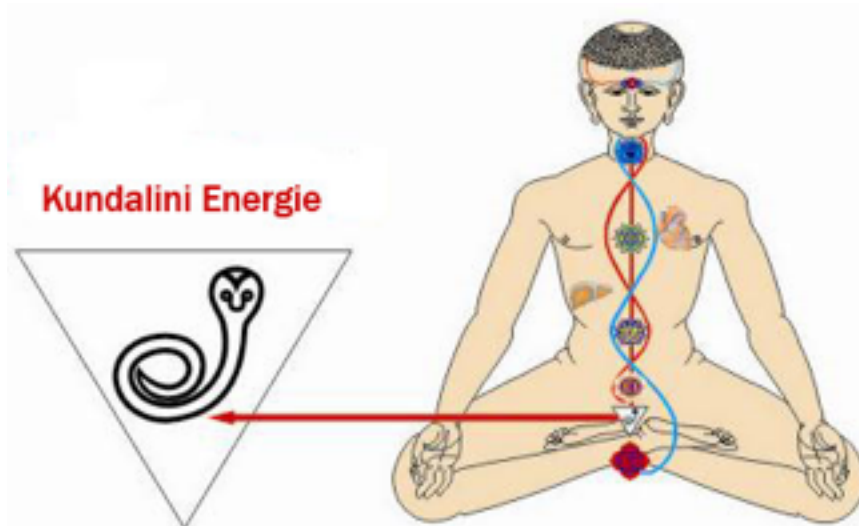
Indem der körperliche Schutzmechanismus aufgelöst wird, kann die Energie wieder frei fließen, die Erfahrung wird noch einmal bewusst verarbeitet und losgelassen. **Yoga kann hier große Dienste leisten, wenn es bewusst angewandt wird-**

und so wenden wir uns geleitet vom Atem in der Bewegung und Haltung vom Aussen nach Innen, um zu lösen und zu erfahren- um in den Fluß/ flow zu kommen.

---

Viele Übungen im Hatha- Yoga arbeiten auf feinstofflichen Ebenen.

Im Yoga gilt es „ Sonne“ (Ha) und „Mond“ (tha) zu vereinen, dies geschieht nach yogischem Gedankengut innerhalb feiner, für das Auge unsichtbarer Energiebahnen, genannt *Nadis* (Sanskrit : Fluss, Rohr). Diese Nadis sind für die Verteilung der feinstofflichen Kraft (*Prana* =Lebensenergie) im Körper zuständig und wurzeln am unteren Ende der



Wirbelsäule.

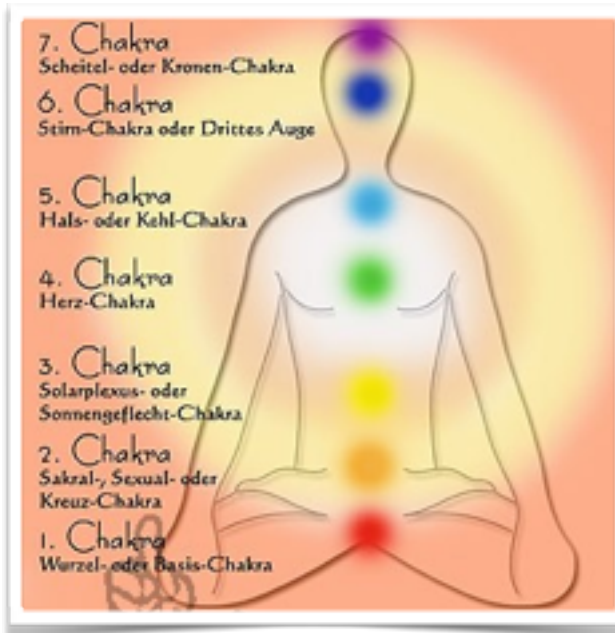
**Das Anregen des Energieflusses in den Nadis ist eines der Hauptanliegen der Yogapraxis.**

Man geht von ca. 72.000 solcher Kanäle aus, wovon es drei gibt, die zu den Bedeutendsten gehören. Diese sind **Ida**, **Pingala** und **Sushumna**.

Ida und Pingala winden sich spiralförmig aufsteigend um die Wirbelsäule. Sushumna ist der Hauptkanal in der Wirbelsäule, an dessen Basis im Wurzel-Chakra die Kundalini oder *Kundalini-Shakti* ruht. Kundalini bezeichnet eine schlafende oder ruhende Energie, symbolisiert als zusammengerollte Schlange.

Durch die Übungen des Yoga wird die Kundalini erweckt und bewegt sich an Sushumna, durch die sieben Hauptchakras, nach oben. Besonders diese drei Nadis müssen gut ausgeprägt sein, um die Energie zwischen den *Chakras* zu transportieren.

**Chakras sind die Energiezentren des Körpers, die die Verbindungsorte im Körper zwischen dem Grobstofflichen und dem Feinstofflichen darstellen.** (Sechs der sieben Hauptchakras befinden sich auf der Sushumna, das siebte Chakra auf dem Scheitel des Kopfes, dem sogenannten *Sahasrara* (Sanskrit, Scheitel)- Chakra.)



Durch die Yoga-Praxis wird die Kundalini-Kraft geweckt und über die einzelnen Chakras nach oben geleitet. Bei diesem Aufstieg der Energie spielen die drei Hauptnadis eine besondere Rolle. Fließt die Lebensenergie ungehindert durch die Nadis, so kann die Kundalini optimal aufsteigen. Dies bedeutet starke Gesundheit, zunehmende Entwicklung und höchste Erfüllung für den Menschen.

### Chakra- System

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“.

Die Chakras sind kreisförmige

Energiezentren, die sich im feinstofflichen Körper des Menschen drehen.

Die Chakras dienen als Empfänger, Umwandler und Leiter von Energie und sind somit die Tore für den Zustrom von Energie und Leben in unseren physischen Körper.

Jedes Chakra bezieht sich auf einen spezifischen Aspekt des menschlichen Verhaltens und der menschlichen Entwicklung.

Die unteren Chakras, deren Energien langsamer schwingen und daher gröber sind, stehen mit den grundlegenden Bedürfnissen und Emotionen des Menschen in Verbindung. Die feineren Energien der oberen Chakras entsprechen den höheren geistigen und spirituellen Bestrebungen und Fähigkeiten des Menschen.

Chakra	Lage	Farbe	Stichworte
<b>1. Chakra - Wurzelchakra</b>  <b>Muladhara</b>	Zwischen Anus und Genitalien.  <b>Öffnet sich nach unten</b>	Rot	Vitalität, Sexualität, Überleben
<b>2. Chakra - Nabelchakra</b>  <b>Swadhistana</b>	Zwei fingerbreit unter dem Nabel.  <b>Öffnet sich nach vorn und hinten</b>	Orange	Lebenskraft, Kreativität, Gefühlsleben
<b>3. Chakra - Nabelchakra / Solarplexus</b>  <b>Manipura</b>	Zwei fingerbreit oberhalb des Nabels.  <b>Öffnet sich nach vorn und hinten</b>	Gelb	Mut, Weisheit, Individualität
<b>4. Chakra - Herzchakra</b>  <b>Anahata</b>	In der Mitte der Brust (Brustbein).  <b>Öffnet sich nach vorn und hinten</b>	Rosa, Grün	Liebe, Vergebung, Hingabe
<b>5. Chakra - Halschakra</b>  <b>Vishuddha</b>	Zwischen Halsgrube und Kehlkopf.  <b>Öffnet sich nach vorn und hinten</b>	Hellblau, Grau	Kommunikation, Loslassen, Entspannung
<b>6. Chakra - Stirnchakra</b>  <b>Ajna</b>	Ein fingerbreit über Nasenwurzel.  <b>Öffnet sich nach vorn und hinten</b>	Indigoblau Violett	Intuition, Wahrnehmung, Geisteskraft, Lebensvision
<b>7. Chakra - Scheitelchakra</b>  <b>Sahasrara</b>	In der Mitte oben auf dem Kopf.  <b>Öffnet sich nach oben</b>	Violett, Weiß	Verbindung in andere Dimensionen, Reines Sein