

Chakra Praxisbuch

Kalashatra Govinda

Chakra Praxisbuch

Spirituelle Übungen für Gesundheit,
Harmonie und innere Kraft

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt



08 Die Bedeutung der CHAKRA-Arbeit

- 08 Ganzheitlich heilen
- 09 So arbeiten Sie mit diesem Buch

11 Die CHAKRA-Lehre

- 11 Der Ursprung der Chakra-Lehre
- 12 Die Chakras im Überblick
- 14 Was ist Chakra-Arbeit?
- 16 Positive Wirkung der Chakra-Arbeit

21 Die sieben CHAKRAS und ihre Bedeutung

- 21 Das Wurzelchakra (Muladhara-Chakra)
- 24 Das Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)
- 27 Das Nabelchakra (Manipura-Chakra)
- 30 Das Herzchakra (Anahata-Chakra)
- 33 Das Halschakra (Vishuddha-Chakra)
- 36 Das Stirnchakra (Ajna-Chakra)
- 39 Das Kronenchakra (Sahasrara-Chakra)



43 CHAKRAS und Persönlichkeit

- 43 Chakra-Test – welcher Chakra-Typ sind Sie?
- 54 Die Chakra-Persönlichkeiten
- 54 Der Wurzelchakra-Typus
- 58 Der Sakralchakra-Typus
- 61 Der Nabelchakra-Typus
- 64 Der Herzchakra-Typus
- 67 Der Halschakra-Typus
- 70 Der Stirnchakra-Typus
- 73 Der Kronenchakra-Typus



77 Die Psychologie der CHAKRAS

- 78 Das blockierte Wurzelchakra
- 79 Das blockierte Sakralchakra
- 80 Das blockierte Nabelchakra
- 81 Das blockierte Herzchakra
- 82 Das blockierte Halschakra
- 83 Das blockierte Stirnchakra
- 84 Das blockierte Kronenchakra
- 85 Chakra und Entwicklung des Menschen
- 87 Die Entwicklung des Ungeborenen
- 94 Die Entwicklung des Kindes
- 99 Der große Zyklus der Entwicklung

107 CHAKRAS und Gesundheit

- 109 Das Wurzelchakra und die Gesundheit
- 111 Das Sakralchakra und die Gesundheit
- 113 Das Nabelchakra und die Gesundheit
- 115 Das Herzchakra und die Gesundheit
- 117 Das Halschakra und die Gesundheit
- 119 Das Stirnchakra und die Gesundheit
- 120 Das Kronenchakra und die Gesundheit



123 CHAKRA-Therapie

- 123 Harmonieprogramme für Ihre Gesundheit
- 123 Heilmethoden der Chakra-Therapie
- 132 Das Wurzelchakra-Programm
- 137 Das Sakralchakra-Programm
- 143 Das Nabelchakra-Programm
- 149 Das Herzchakra-Programm
- 155 Das Halschakra-Programm
- 161 Das Stirnchakra-Programm
- 167 Das Kronenchakra-Programm



173 Von Aura bis Prana

- 173 Feinstoffliche Grundlagen
- 174 Der Astralkörper
- 177 Die Aura – das »achte Chakra«
- 187 Übungen für Ihre Aura
- 192 Prana – die kosmische Lebensenergie
- 194 So wecken Sie Ihre Lebensenergie
- 201 Die Nadis – Kanäle für die Lebensenergie
- 203 Übungen zum Ausgleich Ihrer Nadis
- 204 Kundalini – die schlafende Schlange

211 Hand- und Fußchakras

- 211 Die Handchakras
- 212 Das Erwecken der Handchakras
- 216 Mudras für den inneren Frieden
- 218 Die Fußchakras
- 219 Das Erwecken der Fußchakras



223 CHAKRA-Yoga

- 224 Bevor Sie beginnen
- 226 Die sieben Schritte der Chakra-Yoga-Programme
- 227 Tiefenentspannung und Aufwärmübungen
- 236 Die richtige Sitzhaltung
- 238 Chakra-Yoga-Programm für das Wurzelchakra
- 243 Chakra-Yoga-Programm für das Sakralchakra
- 249 Chakra-Yoga-Programm für das Nabelchakra
- 254 Chakra-Yoga-Programm für das Herzchakra
- 260 Chakra-Yoga-Programm für das Halschakra
- 266 Chakra-Yoga-Programm für das Stirnchakra
- 272 Chakra-Yoga-Programm für das Kronenchakra



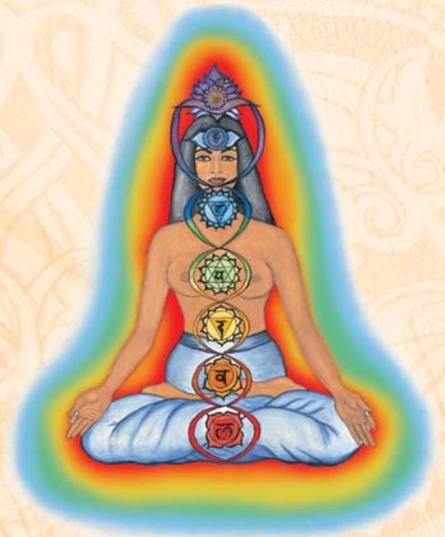
279 CHAKRA-Love

- 281 Der Einfluss der Liebe auf die Chakras
- 282 Chakra und Partnerschaft
- 284 Der Wurzelchakra-Partner
- 285 Der Sakralchakra-Partner
- 285 Der Nabelchakra-Partner
- 286 Der Herzchakra-Partner
- 287 Der Halschakra-Partner
- 287 Der Stirnchakra-Partner
- 288 Der Kronenchakra-Partner
- 288 Krisen meistern dank Chakra-Einsichten
- 292 Impotenz und Unfruchtbarkeit überwinden
- 294 Durch Chakra-Arbeit die Liebesenergie stärken
- 296 Der Weg des Herzens

303 Auf einen Blick

- 302 Sinnesfunktion, Lageentsprechung, zentrale Themen
- 302 Farben, Götter, Planeten
- 303 Körperfunktion, Drüsenfunktion, geistige Ebene
- 303 Spirituelle Ebene, Naturentsprechungen, Elemente
- 304 Mantras, Rhythmen, Tonarten
- 304 Entwicklungsphasen im Leben
- 305 Körperliche Störungen, seelische Störungen
- 305 Vokale, Musikinstrumente, Affirmationen
- 306 Ätherische Öle, Edelsteine, Metalle
- 306 Gewürze, Heilkräuter, Bachblüten, Mondphasen
- 307 Bezeichnung, Bedeutung des Namens, Symbol

- 308 Register
- 312 Literaturverzeichnis
- 312 Über dieses Buch



Die Bedeutung der CHAKRA-Arbeit

Obwohl die Lehre von den Chakras aus Indien stammt, findet man in vielen anderen Kulturen ganz ähnliche Erkenntnisse.

Die Lehre von den Chakras, den Energie- und Bewusstseinszentren des Menschen, ist jahrtausendealt. Wir verdanken sie den Rishis, Heiligen und Sehern im Alten Indien. Die Rishis und Yogis beschäftigten sich intensiv mit den verborgenen Energien im Menschen. Mit außergewöhnlicher Sensitivität lenkten sie ihr Bewusstsein nach innen, versetzten sich in tiefe Meditation und richteten ihren Blick von der Welt der äußeren Erscheinungen auf die verborgenen Kräfte, die in jedem Menschen wirken. Im Lauf der Generationen entwickelte sich so das Wissen über die Chakras.

Ganzheitlich heilen

Noch vor kurzem war der Begriff »Chakra« in unserem Kulturkreis nur wenig geläufig. Heute gilt der Chakra-Lehre großes Interesse: Viele Menschen haben davon gehört oder selbst Erfahrungen gesammelt. Nicht nur im Yoga, auch in der Aroma- oder Edelsteintherapie, in der alternativen Medizin und in der Psychotherapie spielen Chakras eine Rolle.

Das Interesse an der Chakra-Lehre erklärt sich vor allem durch ihre wirksamen Lösungen für viele unserer heutigen Probleme. Übungen, die die Chakras aktivieren, führen schnell zu positiven Veränderungen. Jeder kann sie an Leib und Seele erfahren. Ein anderer Grund für die zunehmende Verbreitung der Chakra-Lehre ist das wachsende Interesse an ganzheitlichen Heilmethoden. Und die Erkenntnis, dass wirkliche Heilung nicht durch das Unterdrücken von Beschwerden zu erzielen ist: Je subtiler und ganzheitlicher die Methoden, umso wirkungsvoller sind sie. Psychologisch ausgerichtete Therapien der Chakra-Lehre gehen darüber hinaus den seelischen Ursachen der Beschwerden auf den Grund. Sie können noch heute mit einfachen Chakra-Übungen beginnen. Jeder kann mit seinen Chakras arbeiten – Alter, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit spielen keine Rolle. Sie brauchen nur etwas Zeit, um möglichst regelmäßig zu üben, einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind, Offenheit und Experimentierfreude. Durch die Übungen wird sich Ihr Leben angenehm

verändern, denn jede Verbesserung im Bereich Ihres Energiesystems hat weit reichende Folgen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sie haben es in der Hand, ob Sie sich von Tag zu Tag besser fühlen wollen.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Die praktischen Übungen stehen im Zentrum dieses Buches. Sie werden mit den Grundlagen der Chakra-Lehre vertraut werden und erfahren, wie Sie sie zeitgemäß und der westlichen Kultur entsprechend einsetzen können. Darüber hinaus erhalten Sie ein umfassendes Wissen über Chakras und die feinstofflichen Energien Ihres Körpers. Die Kenntnis der theoretischen Hintergründe wird Ihnen helfen, die Übungen zu verstehen und umzusetzen. Und so geht es:

- Die Grundlagen der Chakra-Lehre bieten den Einstieg in die Praxis.
- Zuordnungen zu Farben, Aromaölen, Planeten, Mantras und Symboltieren helfen, die tieferen Bedeutung der Chakras zu erfassen.
- Zahlreiche Tests zeigen Ihnen, welche Chakras bei Ihnen besonders aktiv sind und welche einer besonderen Zuwendung bedürfen.
- Sie lernen die Grundzüge der Chakra-Psychologie kennen. Sie eröffnet ein tieferes Verständnis für Probleme und bietet Lösungen an.
- Chakra-Harmonie-Programme helfen Ihnen, den Energiefluss in Ihren Chakras durch sanfte Heilmittel auszugleichen, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu erhöhen.
- Sie erfahren die feinstofflichen Hintergründe der Chakra-Lehre, lernen die Bedeutung von Begriffen wie »Prana«, »Astralkörper«, »Kundalini« oder »Aura« in Theorie und Praxis kennen.
- Erstmals wird in diesem Buch ein großes Chakra-Yoga-Programm angeboten, durch das Sie Ihre Chakras gezielt aktivieren können.
- Sie lernen, Ihre Hand- und Fußchakras zu erwecken.
- Sie lernen, Ihre sexuellen Energien zu aktivieren und Ihre Chakras gemeinsam mit Ihrem Partner zu entwickeln.

Alle Chakra-Übungen sind sanfte, fließende und harmonische Methoden, bei denen Sie ohne Gewalt oder Anstrengung verborgene Energien in Ihrem Körper wecken und lenken.

Alle Methoden sind sanft und völlig ungefährlich. Bei den spirituellen Übungen geht es darum, Energien zu wecken und zu lenken – mit dem Effekt, dass dabei auch der Körper harmonisiert wird. Die Aktivierung der Chakras ist eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, Körper, Seele und Geist zu heilen. Nehmen Sie sie wahr!



Die CHAKRA-Lehre

Chakra-Arbeit ist eine der subtilsten Heilmethoden. Die Chakras sind wichtige Energiezentren im menschlichen Körper, die Sie mit bestimmten Techniken aktivieren und harmonisieren können – mit positiven Auswirkungen auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit, Ihre Stabilität und innere Ruhe.

In diesem Buch werden Sie viele Wege kennen lernen, um mit Ihren Chakras und Ihren feinstofflichen Energien in Verbindung zu treten. Sie können einen einzelnen Weg beschreiten oder mehrere parallel verfolgen – was die Erfolgsaussichten erhöht. Sie können die Methoden und Programme auch nur als Anregung für Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg nützen. Lassen Sie sich bei der Chakra-Arbeit immer von Ihrer Intuition leiten, und hören Sie auf Ihre innere Stimme.

Der Ursprung der Chakra-Lehre

Die Chakra-Lehre entstammt dem ältesten System zur Entwicklung des ganzen Menschen – dem Yoga. Der Yoga ist ein aus Indien stammendes Philosophie- und Meditationssystem, bei dem es um die Beherrschung von Körper und Geist geht. Er ist mindestens 5.000 Jahre alt.

Höchstes Ziel des Yoga ist die Befreiung von Leiden und die Vereinigung mit dem göttlichen Selbst. Viele so genannte Yogis (männlich) oder Yoginis (weiblich), die sich über lange Jahre intensiv dem Yoga widmen, entwickeln dabei – eher nebenbei – übersinnliche Fähigkeiten. Der abschließliche Sinn der körperlichen und geistigen Yogaübungen ist die Erkenntnis unseres Höheren Selbst.

Wenngleich wir die Chakra-Lehre letztlich der Überlieferung innerhalb der Yogatradition verdanken, ist das Phänomen der Chakras auch in vielen anderen Kulturen beobachtet worden. Erste Hinweise finden sich in den mehr als 3.000 Jahre alten *Veden*, den ältesten religiösen Schriften der Inder. In den *Upanishaden*, besonders esoterischen Teilen der *Veden*, die um 500 v. Chr. verfasst wurden, tauchen bereits konkrete Hinweise zur Aktivierung der Chakras auf – so etwa in der *Schandilya Upanishad* oder der *Cudamini-Upanishad*.

Zu allen Zeiten haben Menschen beeindruckende Erfahrungen mit der heilenden Kraft der Chakra-Arbeit gesammelt.

Die Chakras im Überblick

In meditativer
Versenkung
erlangten Seher
und Seherinnen
Wissen über die
feinstofflichen
Energiezentren.

Die Chakras sind Bewusstseins-Zentren im menschlichen Körper – energetische Zentren, keine materiellen oder anatomischen. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen jedoch entsprechend ihrer Lage auch den physischen Leib.

Die Chakras beeinflussen die Zellen, die Organe und das gesamte Hormonsystem und wirken sich auf die Gefühle und Gedanken aus; sie sind also auch psychoenergetische Zentren.

Der Begriff »Chakra« stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Gelehrtensprache. Er bedeutet so viel wie »Rad« oder »Wirbel«. Tatsächlich befinden sich die Chakras in einer ständigen Drehbewegung. Durch das Kreisen ziehen sie Energie von außen an und verteilen diese im Feinstoffleib – dem Astralkörper, auf den wir noch zu sprechen kommen. Über die Chakras nehmen wir Energie aus unserer Umwelt auf.



Die sieben Hauptchakras durchstrahlen den Körper vom Beckenboden bis zum Schädeldach.

Wie Seherinnen und Seher Chakras wahrnehmen

Von Seherinnen und Sehern werden die Chakras häufig als trichterförmige Zentren beschrieben, die einem Blütenkelch ähneln. Daher wurden die Chakras in Indien ursprünglich als Lotosblüten dargestellt. Doch nicht alle sensitiven Menschen sehen die Chakras als geöffnete Blütenkelche – einige beschreiben sie auch als leuchtende Zentren, die den Körper wie kleine Sonnen durchstrahlen.

Beide Anschauungen deuten auf wichtige Funktionen der Chakras hin: Die Chakras nehmen Energien aus der Umgebung in sich auf, aus der Natur, aus der Aura der Pflanzen, Tiere und Mitmenschen, aus Sonne, Mond, Gestirnen, dem ganzen Kosmos: daher die Symbolik der trichterförmigen Blütenkelche. Zum anderen lassen die Chakras die kosmische Lebensenergie (Sanskrit: *Prana*) in den ganzen Menschen hineinstrahlen: daher das Bild der sonnenähnlichen Zentren.

Jedes Chakra bildet den Mittelpunkt für Tausende von feinstofflichen Energiebahnen (Sanskrit: *Nadis*), über die Energie in den ganzen Körper weitergeleitet wird. Die Chakras dienen somit als Transformationszentren, in denen die aufgenommene Energie gesammelt, umgewandelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt wird. Darüber hinaus kann der Mensch über seine Chakras auch positive Kräfte nach außen strahlen und Einfluss auf seine Mitwelt nehmen. Die Chakras ermöglichen also den Austausch zwischen Innen und Außen.

Haupt- und Nebenchakras im Körper

In den traditionellen Schriften lesen wir, dass es bis zu 88.000 Chakras geben soll. Für die Praxis sind jedoch nur die sieben Hauptchakras von Bedeutung. Einige Schulen sprechen von fünf, andere von neun Hauptchakras, wieder andere von anderen Anzahlen der Hauptchakras. Wir werden uns in diesem Buch jedoch mit den sieben Chakras der traditionellen und inzwischen allgemein verbreiteten Chakra-Lehre beschäftigen, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind.

Eine Ausnahme bilden dabei die Hand- und Fußchakras, denen ein eigenes Kapitel gewidmet ist (Seite 211ff.). Die Tausende von Nebenchakras im Körper haben keinen größeren Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung, wenngleich ihre Funktion beim Aktivieren der Hauptchakras quasi automatisch mit verbessert wird.

Die Zahl Sieben gilt in der fernöstlichen Esoterik als heilige Zahl; man spricht also nicht zufällig von den sieben Hauptchakras.

Indem man seinen Geist auf seine Bewusstseinszentren lenkt und sich für gute Kräfte öffnet, kümmert man sich liebevoller um sich und seine Umwelt.

In der Esoterik werden die Chakras traditionell bestimmten Farben, Symbolen, Mantras (Klanglauten), Elementen und Gottheiten zugeordnet, die den energetischen Schwingungsfrequenzen dieser Chakras jeweils entsprechen (siehe hierzu Tabellen Seite 302 ff.).

Diese Schwingungsfrequenzen werden durch die unterschiedliche Anzahl an Blütenblättern in den Chakra-Symbolen ausgedrückt: Das unterste Chakra (Wurzelchakra) wird mit nur vier Blüten dargestellt, das höchste Chakra (Kronenchakra) mit 1.000 Blüten. Diese Blütenblätter repräsentieren die verschiedenen Bewusstseins Ebenen des Menschen, um deren Entwicklung es bei der Chakra-Arbeit letztlich geht.

Das Kapitel »Die sieben Chakras und ihre Bedeutung« (siehe Seite 21 ff.) bietet Ihnen einen Überblick über die einzelnen Chakras. Die jeweiligen Zuordnungen zu Farben, Mantras, Blütenblättern, Symbolen, Elementen usw. sind hilfreich, da dadurch unser Unterbewusstsein die verborgene Bedeutung der Chakras intuitiv erfassen kann.

Was ist Chakra-Arbeit?

Chakra-Arbeit ist der Überbegriff für alle Techniken, die im Bereich der Chakras und ihrer Energiekreisläufe ansetzen. Dazu gehören die klassischen Chakra-Yogaübungen, die die Chakras gezielt entwickeln, aber auch Maßnahmen, die die Chakras durch Naturheilmittel, Farben, Düfte, Klänge usw. harmonisieren und so unser Wohlbefinden erhöhen.

Die Chakra-Arbeit dient der Aktivierung der sieben Hauptchakras im menschlichen Körper. Im Mittelpunkt stehen eine Vielzahl von Übungen und Anwendungen. Trotz des Begriffes »Chakra-Arbeit« sind die Techniken nicht anstrengend: Alle Chakra-Übungen, die Sie in diesem Buch beschrieben und erklärt finden, sind ohne Vorbereitung durchführbar; sie sind sanft und ganz ungefährlich.

Die Beschäftigung mit den Chakras ist auch spirituelle Arbeit. Sie erfordert den Entschluss, ihr möglichst regelmäßig Zeit zu schenken, und verlangt die Sammlung des Geistes und volle Konzentration.

Gehen Sie gelassen und innerlich ruhig vor. Die besten gesundheitlichen, seelischen und spirituellen Wirkungen erzielen Sie, wenn Sie sich beim Üben in einen meditativen Zustand versetzen. Das geht nicht mit Willenskraft oder Leistungsdruck, sondern nur durch die richtige Mischung aus Wachheit und Entspannung.



Die Lotosblüte symbolisiert das Aufsteigen von der Dunkelheit ins Licht und gilt auch als Symbol für die Chakras.

Chakra-Arbeit und andere Methoden

Für manche Menschen, die einen traditionellen Yogaweg gehen, ist es schwierig, sich mit anderen esoterischen Methoden anzufreunden und diese in die Chakra-Arbeit einzubeziehen. Die Erfahrungen zeigen aber, dass sich diese unterschiedlichen Ansätze sehr gut ergänzen. Edelsteine, Düfte und Farben wurden in alten Kulturen als Heilmittel eingesetzt und gehören zu den traditionellen Therapieformen. Lediglich die Kombination dieser Methoden mit der Chakra-Arbeit ist neu.

Sie können Ihre Chakras nicht nur durch Atemtechniken und *Asanas* (Yoga-Körperstellungen) aktivieren, sondern ebenso mit Hilfe von Aromäölen oder Heilsteinen. Wichtig ist einzig die konzentrierte und sensitive Arbeit mit den Chakras.

Wie Sie Ihre Chakras aktivieren möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen. Manche Menschen wenden so genannte Visualisierungen, innere Bilder, an. Andere schwören auf Chakra-Yoga und halten wenig von Bachblüten oder Edelsteinen. Suchen Sie sich die Methoden heraus, die Sie in Ihrem Inneren am meisten ansprechen und mit denen Sie sich spontan gut anfreunden können. Dieses Buch stellt Ihnen viele verschiedene Möglichkeiten vor. Denn: Je mehr Möglichkeiten Sie kennen, mit Ihren Chakras Kontakt aufzunehmen, desto besser werden die Wirkungen sein.

Die Methoden der Chakra-Arbeit sind vielseitig. In diesem Buch werden Sie neben der Kombination von Aromatherapie, Vokalvibration, Chakra-Massage und dem Einsatz von Heilsteinen und Bachblüten vor allem Chakra-Yogaübungen kennenlernen.

Positive Wirkung der Chakra-Arbeit

Chakra-Arbeit ist eine Energietherapie, durch die Sie Ihr Energiesystem verbessern können. Durch einfache Übungen können Sie Ihr Energieniveau anheben und Ihre intuitiven Kräfte stärken.

Sie werden durch das Arbeiten mit Ihren Chakras Krankheiten und Probleme als energetische Blockaden erkennen und lernen, diese Blockaden aufzulösen. Damit ist die Chakra-Aktivierung eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu heilen.

Durch Chakra-Arbeit lernt man den liebevolleren Umgang mit seinem Körper und kann auch ungesunde Gewohnheiten wie Alkoholmissbrauch und Rauchen ablegen.

Auswirkungen auf den Körper

Die Übungen mit den Chakras tragen zu Ihrer körperlichen Gesundheit bei. Sie bewirken im Körper, dass Ihr Stoffwechsel angeregt wird, die Entgiftungsprozesse aktiviert werden, das Immunsystem gestärkt wird sowie Organe und Zellen mit heilender Energie versorgt werden. Zusammenfassend lassen sich folgende positive Effekte festhalten:



Ruhe, Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden sind Ergebnisse der Chakra-Arbeit.

- Das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt.
- Der Kreislauf wird harmonisiert.
- Die Organe werden entgiftet.
- Die Durchblutung verbessert sich.
- Haltungsschäden werden korrigiert.
- Der Stoffwechsel wird aktiviert.
- Die Sauerstoffaufnahme erhöht sich.
- Die Funktion der Organe wird verbessert.
- Der Alterungsprozess wird verzögert.

Auswirkungen auf das Bewusstsein

Chakras sind nicht nur Energie-, sondern auch Bewusstseinszentren. Seelische Nöte, Ängste, Unruhe oder depressive Verstimmungen lösen sich durch Chakra-Arbeit mit der Zeit auf. Schon bald erleben Übende Gelassenheit, Heiterkeit und innere Ruhe.

- Ängste werden abgebaut.
- Die Gemütsstimmung hellt sich auf.
- Erschöpfungszustände und depressive Stimmungen verschwinden.
- Gelassenheit und innere Ruhe werden gefestigt.
- Der Schlaf wird tief und ruhig.
- Suchtmechanismen können leichter durchbrochen werden.

Die Chakra-Übungen können das Bewusstsein erweitern und innere Fehlhaltungen korrigieren.

Auswirkungen auf den Geist

Chakra-Übungen harmonisieren auch den Geist: Es lösen sich mit der Zeit negative Gedankenmuster auf, und positive Gedanken führen zu positiven Verhaltensweisen.

- Das Konzentrationsvermögen wächst.
- Das Gedächtnis verbessert sich.
- Negativem Denken wird der Nährboden entzogen.
- Das Sich-Sorgen-Müssen und Grübeleien verlieren an Einfluss.
- Geistige Klarheit entsteht.
- Die eigenen Ziele werden leichter erkannt und verwirklicht.
- Das Wesentliche ist leichter vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Mit Chakra-Übungen zu mehr Lebensenergie

Die Chakras zeigen uns unser Potenzial, die Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, und die Wege, uns selbst zu verwirklichen.

Neben der Gesundheitspflege verfolgt die Chakra-Arbeit noch weitere Ziele. Die sieben Chakras symbolisieren die verschiedenen Ebenen der menschlichen Entwicklung. Durch die Beschäftigung mit diesen unterschiedlichen Ebenen können Sie Ihr gesamtes Potenzial, die Gesamtheit Ihrer Möglichkeiten, entwickeln. Kein Bereich bleibt von der Chakra-Arbeit unberührt. Die Übungen, die Sie in diesem Buch kennen lernen, eröffnen Ihnen viele Dimensionen. Sie werden beispielsweise erfahren, wie Sie sich jederzeit mit neuen Energien aufladen können und sich dadurch im Alltag frischer und vitaler fühlen. Dadurch wird sich Ihre Ausstrahlung verändern, und die Kommunikation mit Ihren Mitmenschen wird Ihnen leichter fallen. Ihr Verhältnis zum Partner oder zur Partnerin, zu Freunden und zu Ihrer Umwelt wird positive Impulse erfahren. Nicht zuletzt dient die Arbeit mit den Chakren auch Ihrer spirituellen Entwicklung, denn alles, was Sie für Ihr inneres Wachstum tun, wird automatisch dazu führen, dass Ihre Chakras sich frei entfalten können. Umgekehrt ist die bewusste Ausrichtung auf die feinstoffliche Ebene der Energiezentren im Körper eine gute Möglichkeit, um die eigene spirituelle Entwicklung zu beschleunigen.



Eröffnen Sie sich durch die Chakra-Übungen neue Dimensionen.

Die Chakras erwecken

Auf jeder der Ebenen der sieben Chakras können Sie durch gezielte Chakra-Arbeit einen Lernprozess auslösen, der zu einer größeren Intensität und zu mehr Bewusstheit führt.

- Durch die Entfaltung des ersten Chakras lernen Sie, Ja zum Leben zu sagen und Ihre ursprüngliche Lebensenergie aufzuspüren.
- Wenn Sie das zweite Chakra erwecken, lernen Sie, Ja zu Ihren sexuellen Kräften und Ihrer Sinnlichkeit zu sagen und einen guten Kontakt zu Ihrem Körper herzustellen.
- Die Entwicklung des dritten Chakras hilft Ihnen, Ja zu sich selbst zu sagen und Ihre Ich-Kräfte für das Erreichen Ihrer Ziele zu stärken.
- Indem Sie das vierte Chakra aktivieren, lernen Sie, Ja zur Liebe zu sagen und Mitgefühl für alle Lebewesen zu entwickeln.
- Durch die Entfaltung des fünften Chakras lernen Sie, Ja zu Ihrem kreativen Potenzial zu sagen und Ihre Kommunikation mit anderen Menschen zu verbessern.
- Die Entwicklung des sechsten Chakras ermöglicht Ihnen, Kontakt zu Ihrer Seele aufzunehmen und Ihre intuitiven Kräfte anzuregen.
- Durch die Entfaltung des siebten Chakras lernen Sie, Kontakt zum Göttlichen aufzunehmen und sich Ihres wahren Ursprungs bewusst zu werden.

Wie schon erwähnt: Die Arbeit mit den Chakren ist eine ganzheitliche Heilmethode. Wenn Sie sich mit Hilfe der Chakra-Arbeit für die Wahrnehmung Ihrer Energiezentren öffnen, werden Sie schon bald die positiven Wirkungen in allen Bereichen Ihres Lebens spüren. Das Erwecken und Stärken Ihres Chakras kann Ihre körperliche Gesundheit stabilisieren und Ihr spirituelles Bewusstsein erhöhen und intensivieren.

Chakra-Arbeit kann Ihnen dabei helfen, familiäre Beziehungen zu verbessern, Ihr Verhältnis zu Ihrem Partner, Kollegen und Vorgesetzten sowie Ihre Beziehung zu anderen Menschen in Ihrer Umgebung zu entspannen. Chakra-Arbeit hilft Ihnen, emotionale und sexuelle Blockaden aufzulösen sowie Ängste und depressive Stimmungen abzubauen.

Und schließlich werden Sie Ihre ganz persönlichen Ziele und Aufgaben durch die Auseinandersetzung mit Ihren Bewusstseinszentren besser verstehen lernen und mehr Sicherheit bekommen, welche Richtung Sie in Ihrer Arbeit und in Ihrem Leben einschlagen möchten.

Heilpraktiker und
Therapeuten nutzen
heute die Chakra-
Lehre vielfach, um
Blockaden zu lösen
und Probleme
bewusst zu machen.

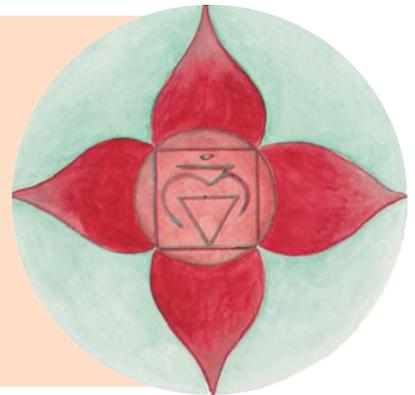


Die sieben CHAKRAS und ihre Bedeutung

Der folgende Überblick bringt Ihnen die Bedeutung der sieben Chakras und ihre wichtigsten Symbole sowie die entsprechenden Zuordnungen zu Planeten, Vokalen, Sinnesfunktionen und Naturentsprechungen nahe, darüber hinaus ihren jeweiligen körperlichen und seelischen Wirkungsbereich. In späteren Kapiteln wird auf diese Themen umfassender eingegangen. Ab Seite 302 finden Sie alle Chakra-Zuordnungen nochmals auf einen Blick in Tabellenform.

Das Wurzelchakra (Muladhara-Chakra)

- **Zentrale Themen:** Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Sicherheit, Urvertrauen, Erdung
- **Anzahl der Blütenblätter:** Vier
- **Farbe:** Rot
- **Mantra:** LAM
- **Element:** Erde
- **Grundsymbol:** Quadrat
- **Planet:** Merkur
- **Sinnesfunktion:** Riechen



Bezeichnungen, Zuordnungen und Symbole

Das Wurzelchakra ist das unterste Chakra und bildet somit die Basis für alle anderen Chakras. Auf Sanskrit heißt es *Muladhara-Chakra* – *Mula* bedeutet »Wurzel« und *adhara* »Stütze«. Oft wird dieses Chakra auch als Basiszentrum, Steißchakra, Wurzelzentrum oder Erstes Chakra bezeichnet. Alte hinduistische Abbildungen zeigen das Wurzelchakra mit vier Blü-

Durch die Arbeit am
Wurzelchakra können
Sie alle anderen
Chakras mitbeleben
und fördern.

tenblättern; den einzelnen Blütenblättern sind vier Sanskritsilben zugeordnet: *vam*, *am*, *sham* und *sam*. Das Hauptmantra, die Klangsilbe, die der Aktivierung des ersten Chakras dient, lautet LAM (gesprochen LANG). Die Gottheiten, die mit dem Wurzelchakra in Zusammenhang stehen, sind Brahma und Dakini. Die rote Farbe des Muladhara-Chakras symbolisiert Lebensenergie, Leidenschaft und Kraft, die von diesem Zentrum ausgehen. Neben den vier Blütenblättern gilt auch das Quadrat als Symbol für das Wurzelchakra. In vielen Darstellungen finden sich darüber hinaus Symboltiere wie Elefanten, Stiere oder Ochsen – sie repräsentieren Stabilität und Kraft und damit wichtige Aspekte des Basischakras. Weitere Zuordnungen zu diesem Chakra sind das Metall Blei, der Vokal »U« und der Planet Merkur. In der Natur entsprechen Morgen- und Abendrot, rote Erde und Feuer der Energie des Muladhara-Chakras. Die Mondphase, in der dieses Chakra am aktivsten ist, ist die Vollmondphase.

Lage und körperlicher Einflussbereich

Das Wurzelchakra ist das unterste Chakra und liegt auf Höhe des Steißbeins.

Das Wurzelchakra liegt im Bereich des Beckenbodens auf Steißbeinhöhe zwischen Damm und Anus und auf der Wirbelsäule in Höhe des Steißbeins. Seine Energie versorgt den Beckenboden und besonders Dick- und Enddarm. Weitere Einflussbereiche sind das Knochengerüst, das uns Stabilität verleiht, und Beine und Füße, die uns mit der Erde verbinden.

Auch Zähne und Nägel, die Blutbildung, die Verdauung und der Ischiasnerv werden von der Aktivität des Muladhara-Chakras beeinflusst.

Zudem besteht eine enge Verbindung zwischen diesem Chakra und der Drüsenfunktion der Nebennieren.

Zudem besteht eine enge Verbindung zwischen diesem Chakra und der Drüsenfunktion der Nebennieren.

Zentrale Themen

Über das Wurzelchakra ist der Mensch energetisch mit der Erde verbunden. Über kein anderes Chakra nehmen wir so viel Energie von der Erde auf wie



über das Wurzelchakra. Dieses Chakra ist daher Quelle starker Lebensenergien. Auch die »Kundalini-Energie«, die schöpferische Urkraft, über die wir noch ausführlich sprechen werden (siehe Seite 204 ff.), ruht im Muladhara-Chakra. Wird die »Kundalini-Energie« geweckt, dann führt dies zu einer Belebung sämtlicher anderer Chakras.

Lebenskraft, Urvertrauen und Sicherheit sind zentrale Themen des Wurzelchakras. Es repräsentiert den Willen zum Leben und den Selbsterhaltungstrieb. Kann die Energie in diesem Bereich ungehindert strömen, so fällt es dem Menschen leicht, sich seine Existenz auf dieser Welt zu sichern. Er steht mit beiden Beinen auf dem Boden, und nichts kann ihn so leicht aus der Fassung bringen.

Mit einer starken Basis entstehen Urvertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Die gute Verwurzelung ist die beste Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben. Nicht umsonst symbolisiert auch Ganesha, eine hinduistische Gottheit in Elefantengestalt, das Muladhara-Chakra: Ganesha ist der Gott des Wohlstandes, der Fülle und des Überflusses.

Menschen mit einem stark ausgeprägten Wurzelchakra verfügen durchweg über ein hohes Maß an Lebensenergie und über einen starken Lebenswillen. Ihre Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen sind mitunter außerordentlich gut entwickelt.

Blockaden im Basischakra stören die harmonische Beziehung zu Mutter Erde, mangelnde Energie im Muladhara-Chakra führt zu schwacher Lebensenergie, wenig Lebensfreude und mangelndem Vertrauen in das Dasein. In diesem Fall sollte die Muladhara-Energie durch entsprechende Übungen angeregt werden, wodurch mit der Zeit Stabilität, Urvertrauen und Gelassenheit entwickelt werden.

Ein starker Lebenswille, Kraft, Leidenschaft, Urvertrauen und Sicherheit sind kennzeichnend für ein starkes Wurzelchakra.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Wurzelchakras

Sie können unterschiedliche Heilmittel aus dem Bereich der alternativen Medizin verwenden, um Ihr Wurzelchakra zu aktivieren.

- **Edelsteine:** Rubin, Hämatit, Granat
- **Aromaöle:** Nelke, Rosmarin, Zypresse, Zeder
- **Bachblüten:** Clematis, Rock Rose, Sweet Chestnut
- **Gewürze:** Ingwer, Kalmus
- **Heilpflanzen:** Baldrian, Lindenblüten, Holunder

Das Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)



- **Zentrale Themen:** Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Arterhaltung, Kreativität, schöpferische Lebensenergie
- **Anzahl der Blütenblätter:** Sechs
- **Farbe:** Orange
- **Mantra:** VAM
- **Element:** Wasser
- **Grundsymbol:** Mondsichel
- **Planet:** Venus
- **Sinnesfunktion:** Schmecken

Bezeichnungen, Zuordnungen und Symbole

Das Sakralchakra ist das Zentrum der Sinnlichkeit und Sexualität; darauf deutet auch sein Sanskritname *Svadhithana-Chakra* hin: *Svadhithana* bedeutet soviel wie »Süße« oder »Lieblichkeit«, kann aber auch als »Eigener Wohnplatz« übersetzt werden.

Das Sakralchakra ist auch unter den Bezeichnungen »Sexualchakra«, »Geschlechtszentrum« oder »Zweites Chakra« bekannt.

Meist wird das Sakralchakra als sechsblättrige Blüte abgebildet; sechs Sanskritsilben sind den einzelnen Blüten zugeordnet – sie lauten *bam*, *bham*, *mam*, *yam*, *ram* und *lam*. Das Hauptmantra, das im Chakra-Yoga zur Aktivierung des Svadhithana-Chakras eingesetzt wird, lautet VAM (gesprochen WANG).

Im Hinduismus wird das Sakralchakra mit den Gottheiten Vishnu und Rakini in Verbindung gebracht; Symboltiere sind insbesondere Fische, Meereslebewesen und Krokodile. Sie alle stehen im Zusammenhang mit Wasser, dem Element des Svadhithana-Chakras. Die Lebendigkeit des fließenden Wassers weist ebenso wie seine reinigende und verwandelnde Kraft auf wichtige Aspekte der Sexualchakra-Energie hin.

Ebenso wie das Wasser-Element repräsentiert auch sein Symbol – die Mondsichel – die weiblichen Aspekte dieses Chakras. Über das Sakralchakra können wir Kontakt zu unseren weiblichen Energien und Verbindung zur Weisheit des Unterbewusstseins aufnehmen.

Eine natürliche, unverkrampfte Sexualität und die Liebe zum eigenen Körper sind auf ein starkes Sakralchakra zurückzuführen.

Das Metall, das dem Svadhisthana-Chakra zugeordnet wird, ist das Eisen, der zugehörige Planet ist die Venus, und der Vokal, der auf dieses Chakra einwirkt, ist das »O«. Die Kräfte, die im Sakralchakra wirken, sehen wir in der Natur zum Beispiel in fließenden Gewässern und im sanften Licht des Mondes repräsentiert. Die Mondphase, in der das Sakralchakra am aktivsten wirkt, ist die Phase des zunehmenden Mondes.

Das Sakralchakra ist die Pforte intensiver Lebenslust und schöpferischer Energie, Sinnlichkeit und Lebensfreude.

Lage und körperlicher Einflussbereich

Das Sakralchakra liegt etwa auf Höhe des Kreuzbeins, etwas oberhalb der Geschlechtsorgane, einige Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Über das Sexualchakra werden die Geschlechts- und Unterleibsorgane, die Gebärmutter, die Nieren und die Blase mit Energie versorgt.

Der Wirkungsbereich dieses Chakras erstreckt sich auf den gesamten Beckenraum und den Kreuzbeinbereich. Auch der Blutkreislauf, der Lymphfluss, die Samenflüssigkeit und der Urin stehen im Zusammenhang mit der Aktivität des Svadhisthana-Chakras, das die Entgiftung des Körpers über die Harnwege steuert. Darüber hinaus reguliert das Sakralchakra auch die Drüsenfunktion von Hoden und Eierstöcken.

Zentrale Themen

Das Sakralchakra ist sowohl das Zentrum der menschlichen Sexualität als auch der weiblichen Energie.

Die sexuelle Energie ist für die Art-erhaltung, für Fortpflanzung, Geburt und Neuschöpfung von großer Bedeutung. Das Sakralchakra repräsentiert vor allem Aspekte wie Sexualität, Kreativität und schöpferische Lebensenergie sowie Sinnlichkeit und Lebensfreude. Über das Svadhisthana-Chakra können wir auch Kontakt zu unserer ursprünglichen Lebenslust aufnehmen. Fließt die Energie in diesem Chakra ungehindert, dann fällt es uns leicht,



Etwas unterhalb des Bauchnabels befindet sich das Sakralchakra.

das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Die Verbindung von schöpferischer Energie und intensiver Lebenslust bildet schließlich die Basis für Neuschöpfungen – dies wird vor allem in der Sexualität und der Fortpflanzung deutlich. Eine gute Verbindung zum eigenen Sakralchakra ermöglicht es, Sexualität und Sinnlichkeit zu bejahen und sich selbst auf körperlicher Ebene anzunehmen. Dies ist wiederum eine notwendige Voraussetzung für jede erotische Begegnung mit einem anderen Menschen und für eine erfüllende Partnerschaft.

Ein starkes Sakralchakra ist die beste Voraussetzung für einen ausgeglichenen Seelenzustand.

Menschen, die ein starkes Svadhithana-Chakra haben, sind voller Vitalität und Lebensfreude. Das starke Sakralchakra wirkt sich auch auf ihr Selbstbewusstsein positiv aus: Diese Menschen wirken durch ihre mitreißende Begeisterungsfähigkeit ausgesprochen anziehend auf andere. Selbst wenn sie äußerlich vielleicht nicht besonders attraktiv zu sein scheinen, wecken sie besonders beim anderen Geschlecht großes Interesse.

Sowohl ein Mangel als auch ein Überfluss an Energie im Sakralchakra kann zu einer Vielzahl von Schwierigkeiten führen: So sind Eifersucht, permanente Ängste und der Mangel an sexueller Lust ebenso mögliche Erscheinungen wie ein zwanghaftes Sexualverhalten, die Neigung zur Sucht, zu Schuldgefühlen oder auch Aggressivität.

Wer sein Svadhithana-Chakra durch Chakra-Arbeit aktiviert und harmonisiert, lernt, sein Leben mehr zu genießen und eine gesunde Beziehung zu seinen sexuellen und sinnlichen Kräften zu entwickeln.

Dass dies wiederum eine der wichtigen Grundvoraussetzungen für einen ausgeglichenen Seelenzustand ist, wird ja auch in der westlichen Psychologie immer wieder betont.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Sakralchakras

Wenn Sie Ihr Sakralchakra auf sanfte Weise anregen und stärken möchten, dann können Sie hierzu auch einige Mittel aus dem Bereich der alternativen Medizin einsetzen.

- **Edelsteine:** Goldtopas, Hyazinth, Aventurin, Koralle, Feueropal
- **Aromaöle:** Sandalwood, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille
- **Bachblüten:** Oak, Olive, Pine
- **Gewürze:** Vanille, Pfeffer
- **Heilpflanzen:** Brennnessel, Schafgarbe, Petersilie

Das Nabelchakra (Manipura-Chakra)

- **Zentrale Themen:** Willenskraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft
- **Anzahl der Blütenblätter:** Zehn
- **Farbe:** Gelb, goldgelb, golden
- **Mantra:** RAM
- **Element:** Feuer
- **Grundsymbol:** Dreieck
- **Planet:** Mars
- **Sinnesfunktion:** Sehen



Bezeichnungen, Zuordnungen und Symbole

Im Sanskrit wird das Nabelchakra als *Manipura-Chakra* bezeichnet. *Manipura* bedeutet »leuchtender Juwel« oder auch »Stätte der Juwelen«. In der Chakra-Lehre wird das Manipura-Chakra als besonders energiereiches Chakra angesehen. Wie eine leuchtende Sonne durchstrahlt dieses Chakra den ganzen Körper und versorgt ihn mit *Prana*, der universellen Lebenskraft. Häufig wird das Manipura-Chakra auch als Nabel- oder Solarplexuszentrum oder einfach als Drittes Chakra bezeichnet.

Zehn Blütenblätter entspringen der symbolischen Darstellung des Manipura-Chakras; ihnen sind zehn Sanskritsilben zugeordnet: *da, dha, na, ta, tha, da, dha, na, pa* und *pha*. Das Hauptmantra, durch dessen häufige Wiederholung das Nabelchakra zum Leben erweckt werden kann, lautet RAM (gesprochen RANG).

Lakini, Rudra und vor allem Agni, der Gott des Feuers, werden dem Manipura-Chakra zugeordnet. Traditionellerweise wird dieses Chakra in gelben und goldgelben Farben dargestellt und dem Feuerelement zugeordnet. Diese Symbolik verweist eindeutig auf die vitale, feurige Energie, die von diesem Zentrum ausgeht.

Das Symbol des Nabelchakras ist das Dreieck, das Symboltier der Widder, ebenfalls ein Repräsentant feuriger Kräfte, der in vielen Darstellungen auch als Reittier des Feuergottes Agni zu sehen ist.

Feuer ist das zentrale Element des Nabelchakras, das durch Energie und Lebendigkeit gekennzeichnet ist.

Das bewegliche Quecksilber, das in der Natur im Quecksilbermineral Zinnober vorkommt, repräsentiert das Manipura-Chakra auf der metallisch-chemischen Ebene. Der zugehörige Planet ist der Mars – der rote Planet, der ebenfalls auf das Feuerelement hinweist. Der Vokal, der am stärksten auf das Nabelchakra einwirkt, ist das offene »O« (wie in »Kork«). Naturerscheinungen, die im Zusammenhang mit dem Manipura-Chakra stehen, sind das Sonnenlicht, gelbe Getreidefelder, gelbe Blüten, Lava sowie jede Form von offenem Feuer. In der Mondphase des zunehmenden Mondes ist die Aktivität des Nabelchakras besonders ausgeprägt.



Lage und körperlicher Einflussbereich

Obwohl das Manipura-Chakra meist als Nabelchakra bezeichnet wird, liegt es nicht genau in der Höhe des Nabels, sondern etwas darüber, im Magenbereich, am Übergang zwischen Lenden- und der Brustwirbelsäule. Da im Nabelchakra viel Lebensenergie (Prana) gespeichert wird, ist dieses Chakra für den gesamten Organismus von Bedeutung. Insbesondere wirkt sich seine Energie auf Magen, Dünndarm und Leber aus. Doch auch Milz und Gallenblase werden von diesem Chakra mit Energie versorgt. Neben den Bauchorganen beeinflusst es den

Das Nabelchakra liegt oberhalb des Bauchnabels, im Bereich von Magen und Solarplexus.

Verdauungsprozess sowie das vegetative Nervensystem. Eine wichtige Rolle spielt die energetische Verbindung zur Bauchspeicheldrüse, die Verdauungsenzyme und lebenswichtiges Insulin produziert.

Zentrale Themen

Das Manipura-Chakra repräsentiert alle Aspekte, die mit der Bildung einer gesunden Persönlichkeit und Durchsetzungskraft zusammenhängen. Aus dem Nabelchakra entspringt die Kraft der Gefühle. Menschen mit einem starken Nabelchakra sind sich ihrer Identität und Individualität bewusst.

Das Feuerelement verleiht ihnen ein hohes Maß an Energie und an Lebendigkeit. Diese Energie ist nötig, um ein selbstbewusstes Ich entwickeln zu können, seine Ziele zu verwirklichen und die Welt aktiv mitzugestalten. Fließt die Energie im Manipura-Chakra ungehindert, so fällt es dem Menschen leicht, seinen Weg voller Tatkraft zu gehen. Er entwickelt eine starke Persönlichkeit, doch trotz der Macht, die daraus entsteht, verfügt er zugleich über Sensibilität und Mitgefühl.

Man erkennt Menschen mit einem starken Nabelchakra daran, dass sie oft sehr spontan reagieren; sie handeln aus dem Bauch heraus und treffen dabei mit ihren intuitiven Entscheidungen meistens genau ins Schwarze. Nabelchakra-Menschen lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Sie können sehr laut und herzlich lachen, doch sie können auch bitterlich weinen, wenn sie traurig sind, oder beeindruckende Wutausbrüche bekommen, wenn man sie reizt.

Energieüberschüsse wie auch Blockaden im Nabelchakra haben negative Folgen, beispielsweise Gefühlskälte, Gleichgültigkeit oder auch Unsicherheit und mangelndes Selbstbewusstsein.

Fehlgeleitete oder überschüssige Energie kann auf der anderen Seite zu Machtbesessenheit, Ehrgeiz und übertriebenem Leistungsdenken, mitunter sogar zu Rücksichtslosigkeit und Zerstörungswut führen.

Übungen, die das Nabelchakra mit Energie versorgen und harmonisch entwickeln, können die Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches, aktives Leben schaffen. Ein stark entwickeltes Manipura-Chakra ermöglicht eine gute Balance zwischen einer farbigen Gefühlswelt und der nötigen Objektivität und Selbstkontrolle.

Ein harmonisches Nabelchakra führt zu einer gesunden Mischung von starker Emotionalität und nötiger Selbstkontrolle.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Nabelchakras

Das Nabelchakra lässt sich auch auf sanfte Art aktivieren und stärken. Die besten Heilmittel für eine harmonische Entfaltung Ihres Nabelchakras finden Sie in der folgenden Liste:

- **Edelsteine:** Citrin, Chrysoberyll, Bernstein, Tigerauge, gelber Jaspis
- **Aromaöle:** Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis
- **Bachblüten:** Impatiens, Scleranthus, Hornbeam
- **Gewürze:** Kardamom, Anis
- **Heilpflanzen:** Fenchel, Kamille, Wacholder

Das Herzchakra (Anahata-Chakra)



- **Zentrale Themen:** Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte
- **Anzahl der Blütenblätter:** Zwölf
- **Farbe:** Grün, rauchfarben
- **Mantra:** YAM
- **Element:** Luft
- **Grundsymbol:** Hexagramm
- **Planet:** Jupiter
- **Sinnesfunktion:** Tasten

Bezeichnungen, Zuordnungen und Symbole

Das Herzchakra verbindet die unteren drei Chakras mit den oberen drei Chakras des höheren Bewusstseins.

Das Herzchakra liegt im Zentrum des Chakra-Systems. Das Herz wird in allen Kulturen mit der Kraft der Liebe in Verbindung gebracht. Das Herzchakra bildet das Zentrum des Menschen, die Menschenmitte.

Im Sanskrit wird das Herzchakra als *Anahata*-Chakra bezeichnet – *Anahata* bedeutet »nicht angeschlagen« oder »unbeschädigt«. Dies deutet darauf hin, dass wir in unserem spirituellen Herzzentrum geborgen und frei von Makel sind. Was auch immer uns im Leben widerfahren mag – wenn es uns gelingt, uns mit der ursprünglichen Kraft der Liebe zu verbinden, so finden wir Trost und Kraft.

Das Anahata-Chakra wird oft auch als Brustchakra oder Herzzentrum bezeichnet. Es wird meist mit zwölf Blütenblättern dargestellt, denen zwölf Sanskritsilben zugeordnet sind – *ka*, *kh*, *ga*, *gh*, *na*, *ch*, *chh*, *ja*, *jh*, *ny*, *ta* und *tha*.

Das wichtigste Mantra, das im Yoga zur Erweckung des Herzchakras eingesetzt wird, lautet YAM (gesprochen YANG).

Isa und Kakini sind zwei wichtige hinduistische Götter, die dem Herzchakra zugeordnet werden. Obwohl dieses Chakra die Kraft der Liebe repräsentiert, ist seine Farbe nicht rot, sondern grün.

Die Liebe des spirituellen Herzens ist nicht die leidenschaftliche, sinnliche Liebe, die vor allem in der westlichen Kultur oft mit der wahren Liebe ver-

wechselt wird. Vielmehr entspricht die Liebe des Herzchakras einer Bewusstseinsstufe, auf der die Liebe nicht so sehr auf eigennützigen Interessen oder auf Trieben als vielmehr auf einer selbstlosen, mitfühlenden Grundlage ruht – daher auch die Farbe Grün für das Herzchakra, denn Grün symbolisiert Harmonie und Ausgeglichenheit.

Auch das Symbol des Herzchakras ist das Hexagramm, – eine harmonische Verschmelzung zweier Dreiecke, von denen das eine nach oben, das andere nach unten gerichtet ist –, weist auf vollkommene Harmonie und Ausgeglichenheit hin.

Als Symboltiere für das Anahata-Chakra tauchen auf alten Darstellungen meistens Antilopen, vor allem aber Vögel auf. Häufig wird dabei die Taube als Symboltier des Herzchakras abgebildet, die im westlichen Kulturkreis allgemein als Symbol für den Frieden gilt.

Das Metall, das das Anahata-Chakra repräsentiert, ist Kupfer, der zugehörige Planet ist der Jupiter. Der Vokal, der am stärksten auf das Herzchakra einwirkt, ist das »A«.

Die Energie des Brustzentrums wird in der Natur durch Wälder, Wiesen, Felder und durch unberührte Landschaften repräsentiert.

Sowohl in der Neumond- als auch in der Vollmondphase ist das Herzchakra besonders aktiv.

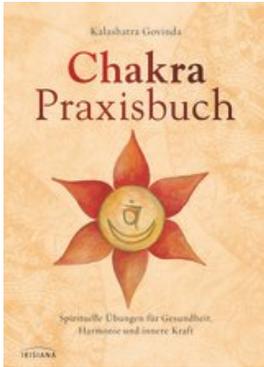
Lage und körperlicher Einflussbereich

Das Herzchakra liegt zwar auf Höhe des anatomischen Herzens, es ist jedoch nicht nach links verschoben, sondern liegt mitten in der Brust. Die Energie des Herzchakras wirkt sich auf den ganzen Brustkorb, auf Herz, Lunge und Kreislauf aus. Auch die Haut, das Blut sowie Hände, Arme und die obere Rückenpartie liegen im Einflussbereich des Herzchakras. Die Drüsenfunktion der Thyreusdrüse, die eine wichtige Rolle innerhalb der Immunabwehr spielt, hängt ebenfalls mit der Aktivität dieses Chakras zusammen.

Das Herz symbolisiert die Liebe. Menschen mit einem starken Herzchakra pflegen Beziehungen, die von Toleranz und Offenheit geprägt sind.



Mitten auf der Brust, im Zentrum des Chakrasystems, liegt das Herzchakra.



Kalashatra Govinda

Chakra-Praxisbuch

Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft

Gebundenes Buch, Pappband, 312 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-424-15180-0

Irisiana

Erscheinungstermin: November 2012

Alles Wissenswerte über Chakras für die einfache praktische Anwendung

Das Chakra-Praxisbuch von Kalashatra Govinda ist längst ein Standardwerk. Es vermittelt alles Wissenswerte über das hochaktuelle Thema der Chakras. Dem Leser werden die Grundlagen der altindischen Lehre von den Chakras, den sieben Energiezentren des menschlichen Körpers, nähergebracht. Zahlreiche Tests verdeutlichen, welche Chakras besonderer Zuwendung bedürfen. Anhand einfach anzuwendender Übungsprogramme kann der Energiefluss in den Chakras harmonisiert, die Gesundheit gestärkt und das Wohlbefinden erhöht werden.

- Das unübertroffene Standardwerk zum Thema Chakras: über 75.000 verkaufte Exemplare
- Vom bekanntesten Chakra-Meister im deutschsprachigen Raum
- Mit zahlreichen Übungsprogrammen zur Harmonisierung der Chakras