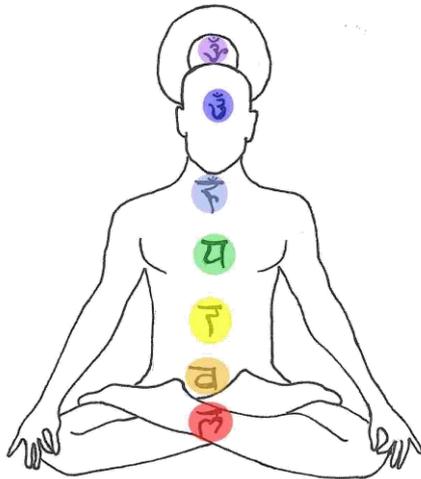




Yoga zur Stärkung der einzelnen Chakren



Es gibt sieben Hauptchakren (Licht- oder Energieräder), über die wir mit der Welt in Kontakt gehen. Die 7 Hauptchakren sind mit jeweils 7 Hormondrüsen verbunden (z.B. Hypophyse, Zirbeldrüse, Thymusdrüse, Nebennieren etc.).

Ihr Sitz ist dreidimensional entlang der Wirbelsäule.

Jedes Chakra ist ein Kreuzungs- und Sammlungspunkt für viele verschiedene Nadis (Energiebahnen) im Körper. Sie schlagen eine Brücke zwischen geistiger und materieller Ebene und sind Transformationspunkte des Bewusstseins.

Nach altindischer 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 ihrem Gleichgewicht geraten und sich nicht mehr oder nur noch langsam drehen. Um dem vorzubeugen, helfen diese einfachen Yogaübungen.

Jedem der sieben Chakren können eine Farbe, Edelsteine, Düfte und Töne (da es in bestimmten Frequenzen vibriert) zugeordnet werden.

Jedes Chakra vibriert und rotiert mit unterschiedlicher Geschwindigkeit, das Wurzelchakra ist am langsamsten, 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.

Übungen

Die Kleidung sollte locker sein, einengende Dinge abgelegt werden. Vor diesen Übungen sollte eine Aufwärmphase stattfinden, z.B. intensives Tanzen zu ein bis zwei schnelleren Musikstücken.

Halte jede Position mindestens eine Minute, mit zunehmender bis zu 8 Minuten. Die innere Aufmerksamkeit ist im jeweiligen Energiezentrum fokussiert. Du kannst bewusst deinen Atem zur Energielenkung einsetzen:



1.Chakra – Wurzelchakra (oder Basischakra)

Name: Muladhara

Farbe: Dunkelrot, diese Farbe gibt Energie

Element: Erde

Sinn: Riechen

Thema: Physische Identität (= Verwurzelung im Körper), Selbsterhaltung, Erdung, körperliche Gesundheit, Wohlstand, Vertrauen, Überlebensfähigkeit, Sexualität als Arterhaltung, Struktur

Lage: Zwischen Anus und Geschlecht auf dem Damm, wie eine Wurzel zur Erde

Körperliche Zuordnung: Alles Feste, Wirbelsäule, Knochen, Nägel & Zähne, Mastdarm, Enddarm, Anus, Rektum, Dickdarm

Drüse: Nebennieren

Hormone: Noradrenalin, Adrenalin

Körperübung: Squat (Tiefe Hocke); Schmetterling,

Ausgangsposition im Stehen, die Füße stehen hüftbreit auseinander, nun gehe langsam in die Hocke, die Wirbelsäule sollte gerade bleiben, versuche die Fersen auf dem Boden zu lassen, die Arme liegen entspannt über den Knien oder umfassen die Knie. Wenn du es noch nicht schaffst, die Fersen auf dem Boden zu lassen, übe täglich und du wirst bald die Fersen am Boden behalten können. Anfangs kannst du eine Handtuchrolle unter die Fersen legen.

Atme in der Hocke sieben Mal tief ein und aus. Ziehe bei jedem Einatmen den Damm (zwischen Genitalien und Anus) leicht nach oben und lasse die Spannung beim Ausatmen wieder langsam los. Danach komm wieder langsam zum Stehen und du kannst die Beine ausschütteln.



2.Chakra – Sakralchakra (oder Nabel oder Sexualchakra)

Name: Svadhistana

Farbe: Orange

Element: Wasser

Sinn: Schmecken

Thema: Lebensenergie und Freude, Kraft, gesunde Sexualität, Beziehungsfähigkeit.

Dieses Zentrum hat die Farbe Orange und hat viel mit unserer Lebensenergie zu tun, es wird mit gesunder Sexualität in Verbindung gebracht und mit dem eigenen Selbstaussdruck der Emotionen und Gefühle. Ein ausgeglichenes 2. Chakra hat die Folge einer glücklichen Lebenseinstellung.

Lage: ca. zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel

Körperliche Zuordnung: Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase; alles Flüssige wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma; Dickdarm.

Drüse: Keimdrüsen, Eierstöcke, Hoden, Prostata

Hormone: Östrogen, Testosteron

Körperübung: Krokodil

Sie liegen auf dem Rücken mit aufgestellten Füßen, die Arme sind in T-Form seitlich vom Körper weggestreckt, Handflächen nach oben. Nun lassen Sie langsam beide Knie zur rechten Seite zum Boden sinken und gleichzeitig drehen der Nacken und der Kopf auf die andere Seite, Sie blicken zur ausgestreckten Hand.

Nun wechseln Sie die Seiten. Sie wiederholen diese Drehbewegung 7 x zu jeder Seite und lassen den Atem dabei frei fließen.





3. Chakra: Solarplexus

Name: Manipura

Farbe: Gelb, Goldgelb

Element: Feuer

Sinn: Sehen

Thema: Abgrenzungsfähigkeit, Macht, Individualität, Integration; Wille, Selbstwert, Mut

Lage: liegt auf dem Nervenplexus Solarplexus; d.h. 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, Milz, Gallenblase, Pankreas, Dünndarm, Unterer Rücken, (Bauchhöhle, Verdauungssystem).

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

Drüse: Bauchspeicheldrüse

Hormone: Insulin

Körperübung: Bogen, Kamel, Boot

Legen Sie sich auf den Bauch, die Stirn berührt den Boden. Nun winkeln Sie die Knie ab und führen die Füße Richtung Gesäß, nun greifen Sie die Fußgelenke und heben mit dem nächsten Ein-Atemzug den Kopf und ziehen die Füße zum Kopf und spannen so einen Bogen, die Oberschenkel heben vom Boden ab, und Sie konzentrieren sich auf das 3. Chakra.



4. Chakra: Herzchakra

Name: Anahata

Farbe: Grün, auch Rosa und Gold

Element: Luft

Sinn: Tasten

Thema: Liebe und gute Beziehungen, Eigenliebe, Mitgefühl, Ausgleich von Geben und Empfangen, Liebe annehmen und geben können, Ganzheit, „soziale Intelligenz“, Akzeptanz, Hingabe.

Lage: Mitte der Brust, in der Höhe der Achselhöhlen.

Körperliche Zuordnung: Herz, Lunge, Kreislauf, Schultern, oberer Rücken, Haut.

Es ist das Zentrum des Chakrensystems. Der Mittler zwischen den unteren und den oberen drei Chakren. Zwischen oben und unten, dem Himmlischen und dem Irdischen.

Drüse: Thymusdrüse

Hormone: Thymushormon

Körperübung: Fish, Kobra, Taube

Sie liegen lang gestreckt auf dem Rücken auf dem Boden und legen Ihre Handflächen mit der Handfläche nach unten unter Ihr Gesäß. Drücken Sie sich von den Ellenbogen hoch, öffnen Sie so Ihren Brustkorb und das Gewicht ruht auf Ellenbogen und Kopf. Atmen Sie einige Mal tief in den Herz- und Brustbereich.



Auflösen: Kopf langsam wieder auf den Boden gleiten lassen und Gewicht von den Ellenbogen, Hände herausnehmen und neben den Körper legen und entspannen.





5. Chakra: Kehlkopfchakra

Name: Vishudda

Farbe: Hellblau bzw. Türkis

Element: Äther

Sinn: Hören

Thema: Ausdruck, klare Kommunikation mit allen Mitteln, Kreativität, eigene Wahrheit aussprechen, Selbstaussdruck, Lebensgestaltung.

Lage: Im Kehlkopfbereich

Körperliche Zuordnung: Kehle, Nacken, Ohren, Kiefer, Schilddrüse, HWS, Stimme, Luftröhre, Bronchien, Oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme

Drüse: Schilddrüse und Nebenschilddrüse

Hormone: Thyroxin

Körperübung: Löwe; Kerze

Sie sitzen im Fersensitz und atmen tief durch die Nase ein. Mit dem nächsten Ausatmen strecken Sie gleichzeitig die Zunge weit heraus, rollen die Augen nach oben, spannen die Armmuskulatur bis in die gespreizten Fingerspitzen an (fahren Ihre Krallen aus) und lassen dazu noch ein Löwenfauchen hören.



6. Chakra: Stirnchakra (Drittes Auge)

Name: Ajna

Farbe: Violett, Indigoblau

Sinn: Alle Sinne, auch feinstoffliche Sinne

Thema: Erkenntnisfähigkeit, Harmonie, alle Teile von Körper, Geist und Seele, Lebensplan, Wissen des Seins, Intuition, Hellsichtigkeit, Wahrnehmung auf allen Ebenen

Lage: über der Nasenwurzel in der Mitte der Stirn, es wird mit der Zirbeldrüse in Verbindung gebracht. Hier wird das innere Licht wahrgenommen. Ist dieses Chakra nicht in Harmonie, werden spirituelle Aspekte zurückgewiesen, der Fokus liegt auf Intellekt und Wissenschaft, Angst vor Intuition.

Körperliche Zuordnung: Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Gehirn, Drüsen und Lymphsystem, Kleinhirn, Zentralnervensystem. Die Aktivität dieses Chakras hat Auswirkungen auf den Hormonhaushalt und das Nervensystem.

Drüse: Hypophyse (Hirnanhangdrüse)

Hormone: Vasopressin

Körperübung: Kind; Pflug

Sie sitzen im Fersensitz und atmen tief durch die Nase ein. Mit dem nächsten Ausatmen strecken

Sie sitzen im Fersensitz beugen sich vornüber und legen die Stirn auf den Boden und die Arme lang neben den Körper. Atmen Sie gleichmäßig weiter. Bleiben Sie, solange es für Sie angenehm ist, in dieser Haltung.





7. Chakra: Scheitel- oder Kronenchakra

Name: Sahasrar

Farbe: Alle Farben, Regenbogenfarben, auch Weiß und Farblos

Sinn: Alle Sinne, auch feinstoffliche Sinne

Thema: Reines Sein, Alles in Allem, Ganzheit. 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.

Lage: An der Fontanelle; Blockade in diesem Chakra: Migräne, Depression.

Körperliche Zuordnung: Großhirn

Drüse: Epiphyse (Zirbeldrüse)

Hormone: Serotonin, Melatonin

Körperübung: Kleiner Kopfstand, Kopfstand

Sie beginnen im Fersensitz, legen die Handflächen schulterbreit vor den Körper und legen den Kopf mit dem Scheitel auf den Boden, sodass Kopf und Hände ein Dreieck bilden. Nun strecken Sie die Beine aus und schieben sich auf Kopf und Hände, sodass das Gewicht auf Kopf und Händen ruht. Bleiben Sie sieben Atemzüge in dieser Haltung.

