

Handout – Yogaübungen für die 7 Haupt-Chakren

1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und die Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück

2. Siegel der Stute

Asvini-Mudra



Aufrecht sitzend einatmend den Beckenboden anspannen, in der Atempause die Spannung halten und ausatmend lösen. 15 – 20 x, dann die Spannung halten für ca. 10 Atemzüge und mit der Ausatmung lösen. Nachspüren und im Beckenboden sowie im Steißbein die Farbe Rot visualisieren.

Wirkung: 1. Chakra (Wurzelzentrum), gegen Hämorrhoiden, Blasenschwäche und Depressionen, Beckenbodenmuskulatur wird gestärkt, die Muskeln des Anus, der Gebärmutter und der Geschlechtsorgane werden gekräftigt

3. Verbeugung

Yoga-Mudra



Aufrecht sitzend mit der rechten Hand hinter dem Rücken das linke Handgelenk umfassen. Über den Scheitelpunkt nach oben streben und ausatmend nach vorn beugen mit geradem Rücken, zum Schluss den Kopf senken, einatmend den Kopf anheben in Verlängerung der Wirbelsäule und mit geradem Rücken aufrichten, 10 – 15 x, dann in der Verbeugung verharren für 10 – 15 Atemzüge und einatmend wie zuvor aufrichten. Die Hände mit den Handinnenflächen nach oben auf den Oberschenkeln ablegen, die Übung wirken lassen, die Füße und die Beine mit der Farbe Rot „fluten“.

Wirkung: 1. Chakra, gegen Müdigkeit, Verstopfung und Menstruationsbeschwerden, entspannt den Rücken und die Wirbelsäule, Kopf und Unterleibsorgane werden verstärkt durchblutet

Gegenanzeichen: akute Erkrankungen der Wirbelsäule, Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

4. Fuß-Handhaltung

Padahastasana



Im Stand sind die Füße hüftgelenkweit voneinander entfernt. Ausatmend nach vorn beugen und die Hände unter den Füßen ablegen, die Innenhände berühren die Fußsohlen. Den Kopf hochhalten und den Rücken so hohl wie möglich machen. Für einige Atemzüge verweilen. Einatmend den Kopf anheben und sich aufrichten. Die Farbe Orange im Kreuzbein visualisieren.

Wirkung: 2. Chakra (Kreuzbeinzentrum), Bauchorgane werden gekräftigt, hält die Wirbelsäule elastisch, unterstützt die Blutzufuhr zum Gehirn

Gegenanzeichen: Rückenbeschwerden, Ischias, Bandscheibenvorfall

5. König des Tanzes

Natarajasana



Mit geschlossenen Beinen aufrecht stehen und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Das rechte Bein nach hinten anwinkeln und das Fußgelenk mit der rechten Hand umfassen. Den rechten Fuß zum Gesäß ziehen. Das angewinkelte Bein nach oben ziehen. Den Blick geradeaus auf einen Punkt richten, um das Gleichgewicht zu halten. Das rechte Bein weiter nach oben ziehen, bis der Oberschenkel waagerecht zum Boden ist. Den linken Arm senkrecht zur Zimmerdecke anheben. Tief atmen und das Gleichgewicht halten. 15 – 20 Atemzüge. Danach die Übung zur anderen Seite wiederholen. Beim Nachspüren das Kreuzbein mit der Farbe Orange „fluten“.

Wirkung: 2. Chakra, Nieren werden angeregt, Gleichgewichtssinn wird verbessert, Bein-, Bauch- und Rumpfmuskulatur werden gedehnt, Rücken- und Schultermuskulatur werden gestärkt

Gegenanzeichen: Beschwerden im unteren Rücken, in den Knien und Hüftgelenken

6. Aufwärts-gestreckte-Beinhaltung

Urdhva-Prasarita-Padasana



Auf dem Rücken liegend, die Beine ausgestreckt haltend, die Hände an den Seiten der Beine ablegen. Einatmend die Arme hinter dem Kopf ablegen. Nach 2 Atemzügen ausatmend die Beine zum Bauch ziehen. Einatmend das rechte Bein nach vorn ausstrecken, ausatmend zum Bauch zurückholen. Einatmend das linke Bein nach vorn ausstrecken, ausatmend zum Bauch zurückholen. Einatmend beide Beine nach vorn ausstrecken, ausatmend zum Bauch zurückholen. Diesen Zyklus insgesamt 8 x üben. Danach die Beine zum Bauch ziehen und umfassen für 10 – 15 Atemzüge. Die Beine zum Boden zurücklegen und das Nabelzentrum (den Bauchraum) mit der Farbe Gelb „füllen“.

Wirkung: 3. Chakra (Nabelzentrum), kräftigt die Lendengegend des Rückens und die Bauchorgane, erleichtert Magen-Darm-Beschwerden

Gegenanzeigen: starker Bluthochdruck, hoher Augeninnendruck

7. Boot

Navasana



Aufrecht sitzend mit ausgestreckten Beinen, den Rumpf nach hinten beugen und gleichzeitig die Beine vom Boden abheben (60 Grad) und gestreckt halten. Das Gleichgewicht wird vom Gesäß gehalten. Die Füße sind höher als der Kopf. Die Arme parallel zum Boden ausstrecken, nahe an den Oberschenkeln. Die Schultern und Handflächen liegen auf einer Ebene. Die Handinnenflächen stehen sich gegenüber. Bei normaler Atmung eine halbe Minute in der Stellung bleiben. Die Zeit langsam bis zu einer Minute steigern. In der Rückenlage entspannen mit der Konzentration auf die Farbe Gelb im Nabelzentrum.

Wirkung: 3. Chakra, stärkt den unteren Rücken, die Hüftbeuger und die Wirbelsäule, der Rückfluss in den Lymphgefäßen wird unterstützt

Gegenanzeigen: Probleme in der Halswirbelsäule und im unteren Rücken, Schwangerschaft

8. Fisch

Matsyasana



Auf dem Rücken liegend, die Arme unter den Körper legen (Handinnenflächen berühren die Oberschenkel) und die Ellbogen näher zusammenschieben. Mit einer Einatmung, sich mit den Unterarmen und Ellbogen gegen den Boden drücken, die Brust anheben und den Kopf sanft in Richtung Boden senken, ohne den Nacken abzuknicken. Den Kopf soweit absenken, dass er entweder auf dem Hinterkopf oder der Schädeldecke ruht, ohne dabei zu viel Gewicht zu tragen. Ca. 10 Atemzüge verweilen, dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Danach sich wieder auf die Ellbogen stützen und den Hinterkopf mit der Ausatmung zum Boden zurückbringen.

Wichtig für Anfänger: Bei Bedarf kann ein Kissen unter den Kopf gelegt werden, um die Dehnung zu reduzieren. Der Kopf wird nur leicht angehoben, um eine Überdehnung des Nackens zu vermeiden. Bei aufkommendem Schmerz, die Übung sofort beenden.

Während des Nachspürens auf das Herzzentrum konzentrieren und dort die Farbe Grün visualisieren.

Wirkung: 4. Chakra (Herzzentrum), Wirbelsäule wird gedehnt, Brustkorb weitet sich, Herz wird gestärkt und besser durchblutet, Atmung wird freier, Schultern und Nacken entspannen sich

Gegenanzeigen: Beschwerden im unteren Rücken und in der Halswirbelsäule, nach Herz- und Brustoperationen, Schilddrüsenüberfunktion

9. Löwe

Simhasana



Im Fersensitz mit den Innenhänden die Knie berühren und die Finger spreizen. Die Arme sind gestreckt. Der Rumpf ist nach vorn gestreckt, der Rücken aufrecht. Den Mund öffnen und die Zunge so weit wie möglich zum Kinn herausstrecken. Fest auf die Mitte zwischen den Augenbrauen blicken oder auf die Nasenspitze. Ca. 30 Sekunden in dieser Stellung bleiben und durch den Mund atmen. Ziehe die Zunge wieder zurück in den Mund. Wiederhole noch 3 x. Im Schneidersitz nachspüren und sich auf die Farbe Hellblau im Halszentrum konzentrieren.

Wirkung: 5. Chakra (Halszentrum), Gesichts- und Halsmuskulatur werden gestärkt, Sehkraft erhöht sich, Augenmuskeln werden gestärkt, Stimme wird gekräftigt, Blutzirkulation zur Zunge und zum Hals wird gesteigert

Gegenanzeigen: bei Knieproblemen auf einem Stuhl sitzen

10. Augenübungen



Im aufrechten Sitz die Hände mit den Handinnenflächen nach oben auf den Oberschenkeln ablegen und die Kuppen der Daumen und Zeigefinger aneinanderlegen, so dass die Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden. Die restlichen Finger sind ausgestreckt. Der Nacken ist lang. Einatmend ohne den Kopf zu bewegen nach oben zur Zimmerdecke schauen und ausatmend zum Boden. 10 x, dann die Augen schließen, um sie zu entspannen für 10 Atemzüge.

Die Augen öffnen, einatmend nach links schauen so weit wie möglich und ausatmend nach rechts ohne den Kopf zu bewegen. 10 x, dann die Augen schließen und für 10 Atemzüge entspannen. Die Augen öffnen, links herum im Kreis schauen, 10 x, dann rechts herum im Kreis schauen, 10 x. Danach die Augen schließen, um sie zu entspannen für 10 Atemzüge.

Die Augen öffnen, einatmend nach links oben sehen und ausatmend nach rechts unten, 10 x. Danach die Augen schließen und entspannen für 10 Atemzüge. Die Augen öffnen, einatmend nach links unten sehen und ausatmend nach rechts oben, 10 x. Danach die Augen schließen. Die Handflächen aneinander reiben bis sie warm sind und die Handteller vor den geschlossenen Augen ablegen, um sie zu entspannen.

Beim Nachspüren auf die Farbe Blau im Stirnzentrum konzentrieren.

Wirkung: 6. Chakra (Stirnzentrum), Augen entspannen sich und werden mit Energie geladen, Augenmuskulatur wird gestärkt und beweglicher, Sehkraft verbessert sich

Gegenanzeichen: erhöhter Augeninnendruck (grüner Star), Netzhautablösung

11. Oberkörper schwingen

Utthita Lolasana



Mit gegrätschten Beinen stehend, beide Arme einatmend über den Kopf heben, die Handgelenke sind locker, so dass die Hände nach vorn fallen. Ausatmend den Oberkörper nach vorn beugen. Normal atmend den Oberkörper für kurze Zeit entspannt hängen lassen. Einatmend den Oberkörper und die Arme bis zur Waagrechten anheben. Ausatmend Oberkörper und Arme locker zwischen den Beinen hindurch schwingen. Das Heben und Durchschwingen des Oberkörpers und der Arme 10 x im Atemrhythmus wiederholen. Dann normal atmend den Oberkörper und die Arme eine Weile locker hängen lassen. Sich einatmend langsam aufrichten und die Arme nach oben strecken. Die Hände locker nach vorn fallen lassen. Ausatmend die Arme senken und die Füße hüftbreit voneinander entfernt aufstellen, parallel zueinander mit den großen Zehen auf einer Höhe. Während der Nachspürphase sich auf das Scheitelzentrum konzentrieren und dort die Farbe Violett visualisieren.

Wirkung: 7. Chakra (Scheitelzentrum), aktiviert den ganzen Körper, vertieft die Atmung, regt den Blutkreislauf an, fördert die Beweglichkeit des Rückens und der Hüftgelenke

Gegenanzeichen: Bluthochdruck, Schwindelgefühl, Bandscheibenschaden

12. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Die 7 Hauptchakren (Kalashatra Govinda/Chakren.net)

Die Chakra-Lehre stammt aus dem ältesten System zur Entwicklung des ganzen Menschen – dem Yoga. Die Chakren sind Bewusstseins-Zentren im menschlichen Körper. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen entsprechend ihrer Lage auch den physischen Leib.

Die Chakren beeinflussen die Zellen, die Organe und das gesamte Hormonsystem und wirken sich auf die Gefühle und Gedanken aus; sie sind 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 Chakren in einer ständigen Drehbewegung. Durch das Kreisen ziehen sie Energie von außen an und verteilen diese im Feinstoffleib – dem Astralkörper. Über die Chakren nehmen wir Energie aus unserer Umwelt auf.

Von Seherinnen und Sehern werden die Chakren häufig als trichterförmige Zentren beschrieben, die einem Blütenkelch ähneln. Daher wurden die Chakren in Indien ursprünglich als Lotosblüten dargestellt. Einige beschreiben die Chakren als geöffnete Blütenkelche oder als leuchtende Zentren, die den Körper wie kleine Sonnen durchstrahlen.

Die Chakren nehmen Energie aus der Umgebung in sich auf, aus der Natur, aus der Aura von Pflanzen, Tieren und Mitmenschen, aus Sonne, Mond, Gestirnen, dem ganzen Kosmos: daher die Symbolik der trichterförmigen Blütenkelche. Zum anderen lassen die Chakren die kosmische Lebensenergie (Prana) in den ganzen Menschen hineinstrahlen: daher das Bild der sonnenähnlichen Zentren.

Jedes Chakra bildet den Mittelpunkt für Tausende von feinstofflichen Energiebahnen (Nadis), über die Energie in den ganzen Körper weitergeleitet wird. Die Chakren 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 Chakren auch positive Kräfte nach außen strahlen und Einfluss auf seine Mitwelt nehmen. Die Chakren ermöglichen den Austausch zwischen Innen und Außen.

		Haupt-chakra	Sanskrit	Lage	Farbe	Mantra	Ele-ment	Sinn	Bedeutung
1.		Wurzel-chakra Basischakra	Muladhara (Wurzelstütze)	Zwischen Anus und Genitalien	rot	Lam	Erde	Geruch	Verbindung zum Irdischen, Lebenskraft, Erfolg, Überleben
2.		Sakral-chakra	Svadhistana (Süße, Liebliche)	Handbreit unter dem Bauchnabel	orange	Vam	Wasser	Ge-schmack	Körperliche Emotionen, Lebenslust, Schaffenskraft, Sexualität
3.		Solar-plexus-chakra Sonnen-geflecht	Manipura (Leuchtendes Juwel)	Auf dem Solarplexus	gelb	Ram	Feuer	Sehen	Willenskraft, Persönlichkeit, Selbst-kontrolle
4.		Herz-chakra	Anahata (ohne Makel)	In der Mitte der Brust	hellgrün	Yam	Luft	Tasten	Höhere Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Herzensfreude
5.		Halschakra Kehlkopf-chakra	Vishuddha (Reinheit)	Auf dem Kehlkopf	hellblau	Ham	Äther	Hören	Kommunikation, Höhere Wahrheit, Ausdruck von Weisheit und Individualität
6.		Stirnchakra Drittes Auge	Ajna (Wissen)	Zwischen den Augenbrauen	dunkelblau	Ksham	Zeit	Siebter Sinn, Intuition	Öffnung zur und Ausdruck der Seele
7.		Kronen-chakra Scheitel-chakra	Sahasrara (Tausendfältig)	Schädeldach	weiß, violett, gold	Om	Raum		Göttliche Bestimmung und Verbindung für unsere Seele und unseren Körper