

Körperübung

Yoga zur Stärkung der einzelnen Chakren



© William Burnett | Fotolia.com

Fotos: © Christian von den Driesch

Es gibt sieben Hauptchakren (Energieräder), über die wir mit der Welt in Kontakt gehen. Ihr Sitz ist dreidimensional entlang der Wirbelsäule. 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.

Die Sieben Hauptchakren 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.

1. Chakra: Wurzelchakra (oder Basischakra) **Stichworte:** Physische Identität (= Verwurzelung im Körper), Selbsterhaltung, Erdung, körperliche Gesundheit, Wohlstand, Vertrauen

Es hat die Farbe dunkelrot, diese Farbe gibt Energie.

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

Körperliche Zuordnung: Knochen, Mast- und Enddarm, Anus, Rektum

Drüse: Nebenniere

Hormone: Noradrenalin, Adrenalin

Körperübung: Tiefe Hocke Diese Übung beginnt im Stehen, die Füße stehen hüftbreit



auseinander, nun gehen Sie langsam in die Hocke, die Wirbelsäule sollte gerade bleiben, versuchen Sie die Fersen auf

dem Boden zu lassen, die Arme liegen entspannt über den Knien oder umfassen die Knie. Wenn Sie es noch nicht schaffen, die Fersen auf dem Boden zu lassen, üben Sie bitte täglich und Sie werden bald die Fersen am Boden behalten können. Anfangs können Sie eine Handtuchrolle unter die Fersen legen.

Atmen Sie in der Hocke 7 x tief ein und aus. Ziehen Sie bei jedem Einatemzug den Damm (zwischen Genitalien und Anus) leicht nach oben und lassen Sie die Spannung beim Ausatmen wieder langsam los.

Danach kommen Sie wieder langsam zum Stehen und können, wenn Sie mögen, die Beine ausschütteln.

2. Chakra: Das Sakralchakra (oder Nabel-/Sexualchakra) **Stichworte:** Lebensenergie und Freude, Kraft, gesunde Sexualität

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 Selbstausdruck der Emotionen und Gefühle. Ein ausgeglichenes 2. Chakra hat die Folge einer glücklichen Lebenseinstellung.

Lage: ca. zweifingerbreit unter dem Bauchnabel

Körperliche Zuordnung: Fortpflanzungsorgane, Niere, Blase, Dickdarm

Drüse: Eierstöcke, Hoden, Prostata

Hormone: Östrogen, Testosteron

Körperübung: Das 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: Das Solarplexuschakra **Stichworte:** Wille, Selbstwert, Mut

Das dritte Chakra mit der Farbe gelb liegt auf dem Nervengeflecht Solarplexus.

Lage: Dieses Chakra liegt 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, Gallenblase, Pankreas, Dünndarm. Es hat Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem und ist am anfälligsten für Stress.

Drüse: Bauchspeicheldrüse

Hormon: Insulin

Körperübung: Der Bogen 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 Einatemzug 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: Das Herzchakra **Stichworte:** Liebe und gute Beziehungen, Eigenliebe, Mitgefühl, Ausgleich von Geben und Empfangen, Liebe annehmen und geben können, Ganzheit, „soziale Intelligenz“

Als Farbe für dieses Chakra werden rosa und grün genannt.

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.

Lage: Es liegt hinter dem Brustbein, vor dem Rückgrat, zwischen den Schulterblättern.

Zugeordnete Körperteile: Herz, Lunge, Kreislauf, Schultern, oberer Rücken

Drüse: Thymusdrüse

Hormon: Thymushormon

Körperübung: Fischhaltung 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: Das Kehel- oder Halschakra **Stichworte:** Ausdruck, klare Kommunikation mit allen Mitteln, Kreativität, eigene Wahrheit aussprechen, Selbstausdruck

Die Farbe ist türkis bzw. hellblau.

Lage: im Kehlkopfbereich

Körperteile: Kehle, Nacken, Ohren, Schilddrüse, HWS

Drüsen: Schilddrüse und Nebenschilddrüse

Hormon: Thyroxin

Körperübung: Löwenstellung 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: Das Stirnchakra (Drittes Auge) **Stichworte:** Wissen des Seins, Intuition, Hellsichtigkeit, Wahrnehmung auf allen Ebenen

Seine Farbe ist indigoblau.

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.

Körperteile: Augen, Gehirn, Drüsen und Lymphsystem

Die Aktivität dieses Chakras hat Auswirkungen auf den Hormonhaushalt und das Nervensystem.

Drüse: Hirnanhangdrüse (Hypophyse)

Hormone: Vasopressin

Körperübung: Kindhaltung oder gefaltetes Blatt 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. Das Scheitelchakra (oder Kronenchakra) **Stichworte:** Sein, Glaube, Verbindung zum Göttlichen, Einheit, Weisheit, Bewusstsein, Wissen von Einheit

Die zugeordnete Farbe ist magenta oder gold oder ein helles weißes Licht. Auch violett.

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.

Drüse: Epiphyse (Hirnanhangdrüse)

Hormone: Serotonin, Melatonin

Körperübung: Kleiner 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.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de