

Chakras

Die Energiezentren
ganzheitlich aktivieren

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective canopy.

IRISIANA

Inhalt

Vorwort	5
---------	---

Die Karten

Die Chakra-Energiekarten – positive Energien	9
Die Chakra-Transformationskarten – Blockaden lösen	10
Die Erste-Hilfe-Karten – bei akuten Problemen	11
Die Infokarten – Wissenswertes über die Chakras	13

Die Chakras

1. Muladhara-Chakra (Wurzelchakra)	15
2. Svadhisthana-Chakra (Sakralchakra)	18
3. Manipura-Chakra (Nabelchakra)	20
4. Anahata-Chakra (Herzchakra)	22
5. Vishuddha-Chakra (Halschakra)	24
6. Ajna-Chakra (Stirnchakra)	26
7. Sahasrara-Chakra (Kronenchakra)	28

Zahlen und Symbole

Symbole – jenseits der Worte	31
Zahlen als Zeichen und Symbole	34
Affirmationen, Wegweiser, Ziele, Kräfte	35

Chakra-Diagnose

Die Körpermethode – in den Körper hineinspüren	37
Die Intuitionsmethode – intuitiv wählen	40
Auswertung der Methoden	41

Anwendungen

Heilen mit Zahlen und Symbolen	43
Erste-Hilfe-Maßnahmen	50
Yogaprogramm für mehr Harmonie	52

Chakra-Kartenlegen

Das Persönlichkeitsbild	57
Der Lebensbaum	59
Der Lebenskreis	61
Das Beziehungsbild	64

Übungen

Asanas – Yogastellungen	67
Pranayama – Atemübungen	97
Mudras – Handhaltungen	104
Meditative Chakra-Harmonisierung	108
Register	110
Impressum	112

Vorwort

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 von jeher intensiv mit den verborgenen Energien im Menschen. Die Weisen der damaligen Zeit verfügten über eine außergewöhnliche Sensitivität. Indem sie ihr Bewusstsein nach innen richteten und sich in tiefe Meditation versetzten, gelang es ihnen, ihren Blick von der Welt der äußeren Erscheinungen zu lösen und ihn auf die verborgenen Kräfte zu richten, die in jedem von uns wirken. Im Laufe der Generationen entwickelte sich so das Wissen über die Chakras.

Verborgene Kräfte aktivieren

Die Chakras sind wichtige Energiezentren im menschlichen Körper. Die diesem Buch beiliegenden Chakra-Karten werden Ihnen dabei helfen, diese Zentren kennenzulernen, sie zu aktivieren und zu harmonisieren. Dies wirkt sich nicht zuletzt auf Ihre Gesundheit aus: Ihr Stoffwechsel wird angeregt, die Entgiftung aktiviert, das Immunsystem gestärkt, und alle Organe und Zellen werden mit heilender Energie versorgt.

Auswirkungen auf allen Ebenen

Da die Chakras nicht nur Energie-, sondern auch Bewusstseinszentren sind, führen Chakra-Übungen zu einer Erweiterung des Bewusstseins. Innere Fehlhaltungen werden korrigiert, seelische Nöte, Ängste, innere Unruhe oder depressive Verstimmungen werden aufgelöst. Gelassenheit und Ruhe gehören zu den ersten Wirkungen, die Übende schon nach relativ kurzer Zeit erleben. Positive Veränderungen im körperlichen Bereich dauern erfahrungsgemäß etwas länger.

Doch nicht nur Körper und Seele, auch der Geist wird durch Chakra-Übungen harmonisiert. So lösen sich mit der Zeit negative Gedankenmuster auf. Da ungünstige Gedanken zu ungünstigen Verhaltensweisen und schädlichen Gewohnheiten führen, sind die Folgen der Chakra-Arbeit oft erstaunlich. Wenn Menschen damit beginnen, ihren Geist auf ihre Bewusstseinszentren zu lenken und sich für lichte Kräfte zu öffnen, führt dies nicht selten dazu, dass sie plötzlich keinen Alkohol mehr trinken, mit dem Rauchen aufhören oder sich liebevoller um ihren Körper kümmern.

Mehr Bewusstheit im Leben

Auf jeder einzelnen Chakra-Ebene können Sie einen Lernprozess auslösen, der zu mehr Intensität und Bewusstheit führt.

Die Arbeit an den sieben Chakras ermöglicht es Ihnen, das Beste aus allen Bereichen Ihres Lebens zu machen:

- Durch die Entfaltung des 1. Chakras lernen Sie, Ja zum Leben zu sagen und Ihre ursprüngliche Lebensenergie aufzuspüren.
- Wenn Sie das 2. 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 3. Chakras hilft Ihnen, Ja zu sich selbst zu sagen und Ihre Ich-Kräfte für das Erreichen Ihrer Ziele in der Welt zu stärken.
- Indem Sie das 4. Chakra aktivieren, lernen Sie, Ja zur Liebe zu sagen und Mitgefühl für alle Lebewesen zu entwickeln.
- Durch die Entfaltung des 5. Chakras lernen Sie, Ja zu Ihrem kreativen Potenzial zu sagen und Ihre Kommunikation mit anderen Menschen zu verbessern.
- Die Entwicklung des 6. Chakras ermöglicht es Ihnen, Kontakt zu Ihrer Seele aufzunehmen und Ihre intuitiven Kräfte anzuregen.
- Durch die Entfaltung des 7. Chakras lernen Sie, Kontakt zum Göttlichen aufzunehmen und sich Ihres wahren Ursprungs bewusst zu werden.

In diesem Buch bekommen Sie viele Anregungen, wie Sie die Chakra-Karten anwenden können, darunter auch Asanas

(Yogastellungen), Pranayamas (Atemübungen) und Mudras (Handhaltungen). Die Übungsbeschreibungen sind kurz und einfach gehalten. Sie dienen als Erinnerungshilfe für Geübte und helfen Anfängern, erste Versuche zu machen. Sie ersetzen jedoch kein Yoga-, Atem- oder Mudra-Lehrbuch – und erst recht keinen guten Lehrer.

Wenn Sie bereits viel über Chakras, Yoga und Chakra-Arbeit wissen, können Sie gleich zum Kapitel »Anwendungen« (siehe S. 43ff.) springen und sofort beginnen. Ansonsten werden Ihnen im folgenden Abschnitt erst einmal die Karten und ihre unterschiedlichen Elemente vorgestellt.

Die Karten

Das beiliegende Kartenset beinhaltet 56 Karten, die in vier Gruppen aufgeteilt sind:

- 21 Chakra-Energiekarten
- 21 Chakra-Transformationskarten
- 7 Erste-Hilfe-Karten
- 7 Infokarten

Die Chakra-Energiekarten – positive Energien

Die 21 Chakra-Energiekarten zeigen die positiven Energien der jeweiligen Chakras. Dabei gibt es für jedes der sieben Chakras drei Karten, die den körperlichen, den mentalen – also geistigen – und den seelischen Aspekt des jeweiligen Chakras ansprechen.

Auf der Rückseite der Karten sehen Sie:

- Das Symbol des jeweiligen Chakras
- Den Sanskritnamen des Chakras
- Die ungefähre Lage des Chakras am Körper
- Ein Quadrat, ein Dreieck oder einen Kreis – diese Zeichen stehen für Körper (Quadrat), Geist (Dreieck) und Seele (Kreis).

Auf der Vorderseite der Karte finden Sie unter dem deutschen Namen des jeweiligen Chakras einige wichtige Elemente:

- Seelenkräfte: Diejenigen Energien, die das Chakra bei positiver Entwicklung und unblockiert mit sich bringt
- Stärken: Die positiven Eigenschaften eines Menschen, bei dem das Chakra gut entwickelt ist
- Yoga: Eine Asana (Yogastellung), die die Entwicklung des Chakras besonders fördert
- Wegweiser: Ein Satz, der dabei helfen soll, die positive Entwicklung fortzuführen, und der sich darüber hinaus gut zur Meditation eignet
- Glückszahl: Eine Zahl, die positiv mit dem Chakra verbunden ist und im Zusammenhang mit einem geeigneten Symbol Energien wecken kann

Die Chakra-Transformationskarten – Blockaden lösen

Die 21 Chakra-Transformationskarten zeigen Probleme auf, die bei einer Fehlentwicklung, Schwäche oder Blockade des jeweiligen Chakras auftreten können. Auch hier gibt es wieder für jedes Chakra drei Karten, die den körperlichen, mentalen und seelischen Aspekt des jeweiligen Chakras ansprechen. Auf der Rückseite der Karten sehen Sie:

- Das Symbol des jeweiligen Chakras
- Den Sanskritnamen des Chakras
- Die ungefähre Lage des Chakras am Körper
- Ein Quadrat, ein Dreieck oder einen Kreis – diese Zeichen stehen für Körper, Geist und Seele.

Auf der Vorderseite der Karte finden Sie unter dem deutschen Namen des jeweiligen Chakras einige wichtige Elemente:


- Hinweise: »Symptome«, die darauf hinweisen, dass das betreffende Chakra blockiert, schwach oder gestört ist
- Gefahren: Negative Entwicklungen, die auftreten können, wenn das Chakra nicht wieder in Harmonie gebracht wird
- Yoga: Eine Asana (Yogastellung), die die Entwicklung des Chakras besonders fördert
- Affirmation: Ein Satz, der die Energien fokussiert und im Unterbewusstsein Lösungsprozesse in Gang setzt
- Hilfszahl: Eine Zahl, die mit dem Chakra verbunden ist und im Zusammenhang mit einem geeigneten Symbol negative Energien auflösen kann

Die Erste-Hilfe-Karten – bei akuten Problemen

Die sieben Erste-Hilfe-Karten zeigen, was Sie unmittelbar tun können, um die positiven Energien der Chakras kurzfristig

zu wecken. Erste Hilfe bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Karten zum Einstieg in die Chakra-Arbeit sowie bei akuten Problemen, die mit einem Chakra zusammenhängen, eingesetzt werden können.

Auf der Rückseite der Karten sehen Sie:

- Das Symbol des jeweiligen Chakras
- Den Sanskritnamen des Chakras
- Die ungefähre Lage des Chakras am Körper
- Das Erste-Hilfe-Symbol 

Auf der Vorderseite der sieben Erste-Hilfe-Karten finden Sie unter dem deutschen Namen des jeweiligen Chakras wiederum einige wichtige Elemente:


- Pranayama: Eine Atemübung aus dem Yoga, die Blockaden im Chakra löst
- Mantra: Ein kurzer Kraftsatz, der der Energie des Chakras einen Schub gibt
- Symbol: Eines von sieben Symbolen, die die Energie des Chakras tragen und zu Heilzwecken oder zur Meditation eingesetzt werden können
- Kraftzahl: Eine Zahl, die im Zusammenhang mit einem Symbol wie ein »Chakra-Heilmittel« verwendet werden kann. Es gibt noch weitere Möglichkeiten, die Zahlen und Symbole individuell einzusetzen; mehr dazu im Kapitel »Anwendungen« (siehe S. 43ff.).

- Meditative Chakra-Harmonisierung: Eine kurze Visualisierungsübung, die Blockaden im jeweiligen Chakra löst und das Chakra kräftigt
- Ziel: Ein Ziel, das im Augenblick wichtig ist. Es lohnt sich, über den genannten Begriff eine Weile mit geschlossenen Augen nachzusinnen.
- Kraft: Ein Hinweis darauf, welche innere Kraft im Augenblick nötig ist, um das Ziel zu erreichen

Die Infokarten – Wissenswertes über die Chakras

Die sieben Infokarten zeigen alles Wissenswerte über das betreffende Chakra auf einen Blick.

Auf der Rückseite der Karten sehen Sie:

- Das Symbol des jeweiligen Chakras
- Den Sanskritnamen des Chakras
- Die ungefähre Lage des Chakras am Körper
- Das Infosymbol 

Auf der Vorderseite der Karte finden Sie einige wichtige Informationen zu dem jeweiligen Chakra:

- Den Sanskritnamen des Chakras und seine Bedeutung
- Andere Bezeichnungen für das Chakra
- Die genauere Lage des Chakras

14 Die Karten

- Seine Farbe, die Anzahl der »Blütenblätter«, das zugehörige Element, die Sinnesfunktion und den Planeten, der mit diesem Chakra verbunden ist
- Die zentralen Themen des Chakras
- Den körperlichen Einflussbereich des Chakras
- Eine Mudra (Handstellung), die das Chakra anspricht. Diese kann auch für die Meditation genutzt werden.

Die Chakras

Insgesamt gibt es sieben Hauptenergiezentren, die unseren Körper entlang seiner Mittelachse vom Beckenboden bis zum Scheitelpunkt des Kopfes durchziehen.

1. Muladhara-Chakra (Wurzelchakra)

Das Wurzelchakra ist das unterste Chakra und bildet die Basis für alle anderen Chakras. Das Sanskritwort »mula« bedeutet Wurzel, »adhara« bedeutet Stütze – das Muladhara-Chakra ist unsere energetische Wurzel, die uns stützt. Im westlichen Sprachgebrauch heißt dieses Chakra auch Basiszentrum, Wurzelzentrum oder einfach 1. Chakra. Das Wurzelchakra liegt im Bereich des Beckenbodens auf Steißbeinhöhe zwischen Damm und Anus.

Über das Wurzelchakra ist der Mensch energetisch mit der Erde verbunden; über kein anderes Chakra nehmen wir so viel Energie aus der Erde auf. Daher ist dieses Chakra eine Quelle enormer Lebensenergien. Die Kundalini-Energie – die schöpferische Urkraft – ruht im Muladhara-Chakra. Wird diese Energie geweckt, führt dies zur Belebung sämtlicher anderer Chakras.

16 Die Chakras

Kronenchakra

Stirnchakra

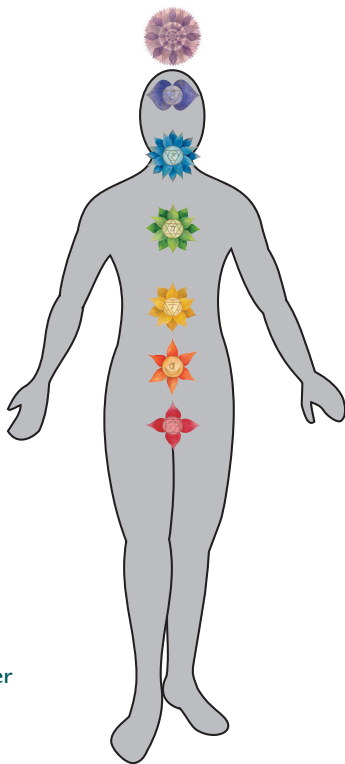
Halschakra

Herzchakra

Nabelchakra

Sakralchakra

Wurzelchakra



Die Lage der sieben
Hauptchakras im Körper

Lebenskraft, Urvertrauen und Sicherheit sind zentrale Themen des Wurzelchakras. Dieses Chakra repräsentiert den Willen zum Leben und den Selbsterhaltungstrieb. Kann die Energie in diesem Bereich ungehindert strömen, 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.

Urvertrauen und Geborgenheit

Ist die Basis stark, können Urvertrauen und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entstehen. Eine gute Verwurzelung ist die beste Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben. Menschen mit einem starken Wurzelchakra verfügen über ein hohes Maß an Lebensenergie und Lebenswillen. Ihre Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen sind außerordentlich gut entwickelt.

Blockaden im Basischakra stören die harmonische Beziehung zu Mutter Erde. Die Einflüsse der modernen Zivilisation führen leider oft zu derartigen Blockaden. Ein Mangel an Energie im Muladhara-Chakra führt zu einem Mangel an Lebensenergie, Lebensfreude und 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.

2. Svadhithana-Chakra (Sakralchakra)

Das Svadhithana-Chakra ist das Zentrum der Sinnlichkeit und der Sexualität. Darauf deutet auch sein Sanskritname hin: »Svadhithana« bedeutet so viel wie Süße oder Lieblichkeit. Bei uns ist das Sakralchakra auch unter den Bezeichnungen Sexualchakra, Geschlechtszentrum oder 2. Chakra bekannt. Es liegt auf Höhe des Kreuzbeins, etwas oberhalb der Geschlechtsorgane, einige Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Das Sakralchakra ist das Zentrum der menschlichen Sexualität und der weiblichen Energie. Die sexuelle Energie ist für die Arterhaltung, für die Fortpflanzung und den Prozess von Geburt und Neuschöpfung von großer Bedeutung. Das Sakralchakra repräsentiert Aspekte wie Sexualität, Kreativität und schöpferische Lebensenergie, aber auch Sinnlichkeit und Lebensfreude.

Über das Svadhithana-Chakra können wir Kontakt zu unserer ursprünglichen Lebenslust aufnehmen. Fließt die Energie in diesem Chakra ungehindert, fällt es leicht, das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Die Verbindung von schöpferischer Energie und intensiver Lebenslust bildet die Basis für Neuschöpfung – dies wird vor allem in der Sexualität und Fortpflanzung deutlich.

Vitalität und Lebensfreude

Eine gute Verbindung zu Ihrem Sakralchakra ermöglicht es Ihnen, Ja zur eigenen Sexualität und Sinnlichkeit zu sagen und sich selbst auch auf körperlicher Ebene anzunehmen. Dies ist eine notwendige Voraussetzung für die erotische Begegnung mit einem Partner und für eine erfüllende Partnerschaft.

Menschen, die ein starkes Svadhsthana-Chakra haben, sind voller Vitalität und Lebensfreude. Dies wirkt sich natürlich auch auf ihr Selbstbewusstsein aus – nicht umsonst wirken diese Menschen durch ihre Begeisterung auch anziehend auf andere. Selbst wenn sie äußerlich nicht besonders attraktiv zu sein scheinen, wecken sie besonders beim anderen Geschlecht großes Interesse.

Sexuelle und sinnliche Kräfte nutzen

Sowohl ein Mangel als auch ein Überfluss an Energie im Sakralchakra kann zu zahlreichen Schwierigkeiten führen. So sind beispielsweise Eifersucht, Ängste und ein Mangel an sexueller Lust ebenso mögliche Erscheinungen wie zwanghaftes Sexualverhalten, eine Neigung zur Sucht, Schuldgefühle oder auch Aggressivität.

Wer sein Svadhsthana-Chakra durch Chakra-Arbeit aktiviert und harmonisiert, lernt, sein Leben zunehmend zu genießen

und eine gesunde Beziehung zu seinen sexuellen und sinnlichen Kräften zu entwickeln. Dass dies eine sehr wichtige Grundvoraussetzung für einen ausgeglichenen Seelenzustand ist, wird auch in der westlichen Psychologie immer wieder betont.

3. Manipura-Chakra (Nabelchakra)

Im Sanskrit heißt das Nabelchakra Manipura-Chakra. »Manipura« bedeutet leuchtender Juwel oder auch Stätte der Juwelen. Das Manipura-Chakra ist ein besonders energiereiches Chakra. 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 3. Chakra bezeichnet. Trotz des Begriffs Nabelchakra liegt dieses Chakra nicht genau auf Höhe des Nabels, sondern etwas oberhalb, im Magenbereich, am Übergang zwischen Lenden- und Brustwirbelsäule.

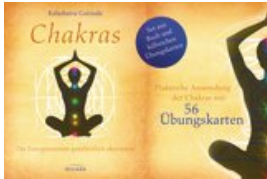
Das Manipura-Chakra repräsentiert alle Aspekte, die mit der Bildung einer gesunden Persönlichkeit, die sich in der Welt durchsetzen kann, zusammenhängen. Aus dem Nabelchakra entspringt die Kraft der Gefühle. Menschen, die ein starkes Nabelchakra haben, sind sich ihrer Identität und Individuali-

tät sehr bewusst. Das Feuerelement verleiht ihnen ein hohes Maß an Energie und Lebendigkeit. Diese ist nötig, um ein selbstbewusstes Ich zu entwickeln, seine Ziele zu verwirklichen und die Welt aktiv mitzugestalten.

Tatkraft und Sensibilität

Fließt die Energie im Manipura-Chakra ungehindert, 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 sind; sie handeln »aus dem Bauch heraus« – und meist treffen sie mit ihren Entscheidungen genau ins Schwarze. Nabelchakra-Menschen lassen ihren Gefühlen freien Lauf: Sie können sehr laut und herzlich lachen, aber auch bitterlich weinen oder beeindruckende Wutausbrüche bekommen, wenn man sie reizt.

Energieüberschüsse wie auch Blockaden im Nabelchakra haben negative Folgen. So können Blockaden Gefühlskälte, Gleichgültigkeit oder auch Unsicherheit und mangelndes Selbstbewusstsein erzeugen; fehlgeleitete oder überschüssige Energie kann auf der anderen Seite zu Machtbesessenheit, Ehrgeiz und übertriebenem Leistungsdenken, mitunter sogar zu Rücksichtslosigkeit und Zerstörungswut führen.



Kalashatra Govinda

Chakras-Set

Die Energiezentren ganzheitlich aktivieren. Buch mit 56 Übungskarten

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 19,6x13,0
ISBN: 978-3-424-15207-4

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Das individuelle Chakra-Programm

Dieses attraktiv gestaltete Set bietet vielseitige Möglichkeiten mit den 56 Chakra-Karten praktisch zu arbeiten: vom Ziehen einer Tageskarte bis hin zu übersichtlichen Programmen zur Stärkung der einzelnen Chakras. Inhaltlich wird neben bewährten Aspekten wie Yoga- und Atemübungen, Mudras, Mantras und Meditationen erstmals auch die Verknüpfung von Chakras mit Zahlen und Symbolen aufbereitet.

 [Der Titel im Katalog](#)