

E L E N A L U S T I G & A N N E T T E S Ö H N L E I N

I N N E N . A U S S E N  
D A S Y O G A - C H A K R A - B U C H

# INHALT

VORWORT	11
INTRO	12
ANLEITUNG	14
SONNENGRUSS	16
CHAKRAS	18
CHAKRA-ANATOMIE	20
TANTRA	22
ANUSARA® YOGA	24
WICHTIGE BEGRIFFE	30
<hr/>	
<b>DIE SIEBEN CHAKRAS</b>	<b>37</b>
WURZELCHAKRA	38
SAKRALCHAKRA	64
NABELCHAKRA	90
HERZCHAKRA	116
KEHLCHAKRA	142
STIRNCHAKRA	168
KRONENCHAKRA	194
ALLE CHAKRAS IM EINKLANG	220
<hr/>	
AUTORINNEN	240
CREDITS	241
DANKSAGUNG	242
LITERATUREMPFEHLUNGEN	244
ANMERKUNGEN	244
BILDNACHWEISE	245

# INTRO

**Wo fühlen wir uns sicher?**

**Was macht uns Freude?**

**Was wollen wir?**

**Wie lieben wir?**

**Wie drücken wir uns aus und wer hört uns zu?**

**Wie stellen wir uns die Zukunft und unsere Welt vor?**

**Was gibt unserem Leben einen Sinn?**

All diese Fragen haben auf den ersten Blick nichts mit Yoga zu tun. Sie sind allgemein und betreffen jeden Einzelnen von uns – mal mehr, mal weniger. Wenn wir genauer hinschauen, steckt in jedem dieser Themen eine Verbindung zu den Qualitäten, die den Chakras zugeordnet werden.

Wir - Annette und Elena - zucken bei dem Wort „Chakra“ bis heute etwas zusammen, weil darin viel Esoterik mitschwingt. Trotzdem haben uns die Chakras sehr inspiriert, und wir haben uns auf die Suche gemacht nach einem Weg, mit der Kraft der Chakras zu arbeiten und wirklich etwas zu verändern. So sind unsere Yogaworkshops, Retreats und letztendlich auch dieses Buch entstanden.

Wir wollen mit diesem Buch die Möglichkeit schaffen, auf zentrale Lebensthemen einzugehen. Wir wollen raus aus dem Kopf und rein in den Körper, um Erfahrungen wirklich zu verankern. Chakra-Yoga kann die Grundlage für unsere innere Ausgeglichenheit sein, die wir selbst gestalten. Es geht ums Machen, darum, Dinge in die Hand zu nehmen und zu handeln.

Unsere Erfahrungen mit Chakra-Yoga sind erstaunlich: glückliche Gesichter, leichte Herzen, tiefe Veränderungen und die Erkenntnis, dass Chakra-Yoga wirkt. Nicht nur wir haben viel gelernt, sondern auch unsere Schüler.

Lasse dich inspirieren und finde heraus, was du gerade brauchst, damit dein inneres Gleichgewicht entstehen kann.

# ANLEITUNG

Sieben Chakras, sieben Themen, sieben Tage.

Dieses Buch kann dein persönliches Arbeitsbuch werden, ein Buch, das dir Raum bietet für eigene Erfahrungen, Ideen und Notizen. Du kannst es auf viele verschiedene Arten nutzen, dich inspirieren und anleiten lassen.

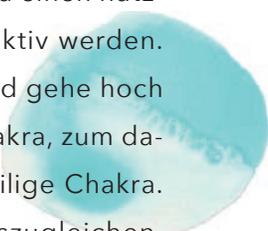
Wenn du die Kapitel des Buches systematisch durchgehst, findest du zu jedem Chakra einen nützlichen und praktischen Zugang und kannst von da aus auf verschiedenen Ebenen aktiv werden. Nimm dir am besten für jeden Tag ein Chakra vor. Beginne mit dem Wurzelchakra und gehe hoch bis zum Kronenchakra. Jedes Kapitel enthält Informationen zu einem bestimmten Chakra, zum dazugehörigen Thema und zur Peak Pose, der wichtigsten Yogastellung für das jeweilige Chakra. Dazu findest du eine ca. zehninütige Yogasequenz, die dir hilft, das Chakra auszugleichen. Übe in jeder Sequenz unbedingt immer die rechte und die linke Seite, und atme dabei tief und gleichmäßig. Lege dich am Ende jeder Sequenz flach auf den Boden und entspanne in Shavasana.

Wenn es mal schnell gehen muss, wende dich dem Quickie zu: wirkt schnell, hilft schnell.

Jedes Chakra kann vollkommen ausgeglichen sein (siehe dazu das Stichwort „ausgeglichen“ in jedem Chakra-Kapitel). Es kann aber auch eine Über- oder Unterfunktion haben, die hier beide unter dem Stichwort „unausgeglichen“ zusammengefasst sind. So kannst du auf einen Blick erkennen, ob du dich eher von der einen oder der anderen Seite angesprochen fühlst. In jedem Fall sind alle Aspekte gleichermaßen wertvoll, wenn es darum geht, Ausgleich zu finden.

Mit den Hinweisen zur inneren Einstellung, zu Chakra Delikat oder auch der Aufgabe am Ende der Kapitel bringst du deine Yogapraxis in deinen Alltag jenseits der Matte.

Du kannst auch zwischen den Kapiteln vor- und zurückspringen und dich von deiner visuellen Wahrnehmung leiten lassen. Wo auch immer du hängen bleibst, an einem Bild oder einem Text: Es ist vielleicht gerade genau das Richtige für dich.



Willst du alles miteinander verbinden, einfach Yoga üben und über deinen Körper einen inneren Ausgleich schaffen, findest du nach den Kapiteln zu den einzelnen Chakras unter der Überschrift „Die Kraft der Verbindung“ eine Yogasequenz, die alle Inhalte miteinander verbindet und austariert.

Der Körper führt den Geist.

Pranayama, Meditation und Mudra (mehr dazu im Abschnitt „Wichtige Begriffe“) sind Verfeinerungen und Ergänzungen der Yogapraxis. Diese Techniken wirken subtil und helfen, das „Paket“ zu vervollständigen.

Lasse dich von der Aufgabe zu jedem Chakra inspirieren und nutze die Notizenseite für deine Ideen. Male, schreibe, fertige eine Collage an, lasse deiner Fantasie und Freude freien Lauf. Du kannst blättern, anschauen, lesen, sehen, verstehen, üben, schreiben oder einfach atmen und fühlen.

Ganz wichtig dabei ist: Du hältst kein Selbstoptimierungsbuch in den Händen. Du bist schon längst perfekt und wunderschön, so wie du bist.

**Viel Spaß!**

# CHAKRAS

Das Sanskritwort „Chakra“ bedeutet wörtlich „Rad, Kreis“ oder „Scheibe“. Unter Chakras verstehen wir Energiefelder in unserem Körper, von denen es sehr viele gibt. Hier beschäftigen wir uns mit den sieben Hauptchakras. Sie sind entlang unserer Wirbelsäule übereinander angeordnet vom untersten Punkt am Steißbein bis zur Krone des Kopfes. Chakras werden meistens als rotierende Scheiben oder sich drehende, pulsierende Energiebälle beschrieben. Wir können sie uns zum Beispiel wie einen Kreisverkehr vorstellen: ein gleichmäßiges Rotieren und Umverteilen von Energieflüssen.

Jedes Hauptchakra steht für ein Thema und repräsentiert eine bestimmte Qualität. Außerdem finden sich alle Farben des Regenbogens in der Darstellung der Chakras.

- 1. Wurzelchakra – Muladhara-Chakra: Stabilität**
- 2. Sakralchakra – Svadhishtana-Chakra: Freude**
- 3. Nabelchakra – Manipura-Chakra: Selbstvertrauen**
- 4. Herzchakra – Anahata-Chakra: Liebe**
- 5. Kehlochakra – Vishuddha-Chakra: Austausch**
- 6. Stirnchakra – Ajna-Chakra: Intuition**
- 7. Kronenchakra – Sahasrara-Chakra: Verbundenheit**

Was unsere Chakras miteinander verbindet, ist die Sushumna-Nadi (siehe „Wichtige Begriffe“), die Hauptenergiebahn unseres Körpers. Durch sie fließt die Energie zum Ausgleich der Chakras.

Alle Chakras sind vollkommen gleichwertig, und jedes Chakra trägt das Potenzial zur Befreiung und Erleuchtung in sich.

Wie bei allem, was mit Yoga und den damit zusammenhängenden Konzepten und Methoden zu tun hat, sind wir dazu aufgefordert zu hinterfragen, unsere eigenen Erfahrungen zu machen und unsere eigenen Schlüsse zu ziehen. Es gibt hier keinen Anspruch auf das alleinige Wissen darum, was richtig oder was falsch ist, was vollständig oder unvollkommen ist. Allein unsere Erfahrung als Yogaübende zählt. Unser Weg und unsere Entwicklung sind einzigartig.

Überraschend ist, dass Chakra-Yoga funktioniert und wir damit einen Weg zu uns selbst finden können, indem wir uns mit unseren Themen beschäftigen, hinschauen und daran arbeiten.

# M U L A D H A R A

(Sanskrit: *Mula* = „Wurzel“, *Dhara* = „Stütze“)

PHYSISCH ERDEND

EMOTIONAL BERUHIGEND

MENTAL STABILISIEREND

SPIRITUELL VERTRAUEND



W U R Z E L C H A K R A



## WURZELCHAKRA

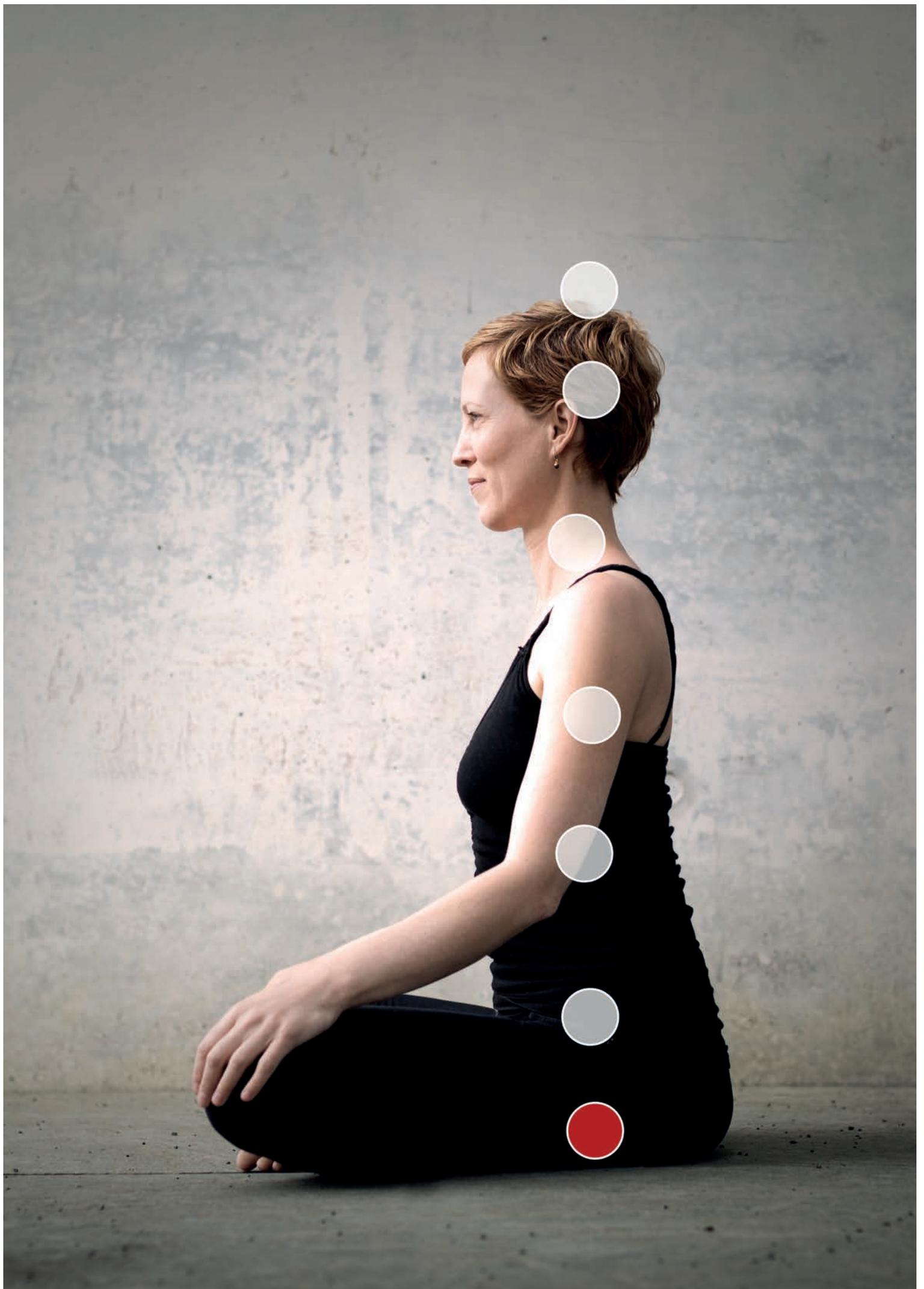
Das Wurzelchakra liegt im Bereich des Beckenbodens, zwischen Sitzknochen, Schambein und Steißbein (am Perineum). Es ist ein sehr intimer und verletzlicher Ort, von dem aus sich alle weiteren sechs Hauptchakras bis hin zur Krone des Kopfes aufrichten. In der Evolution des Menschen bis hin zum aufrechten Gang hat der Beckenboden eine tragende Rolle bekommen.

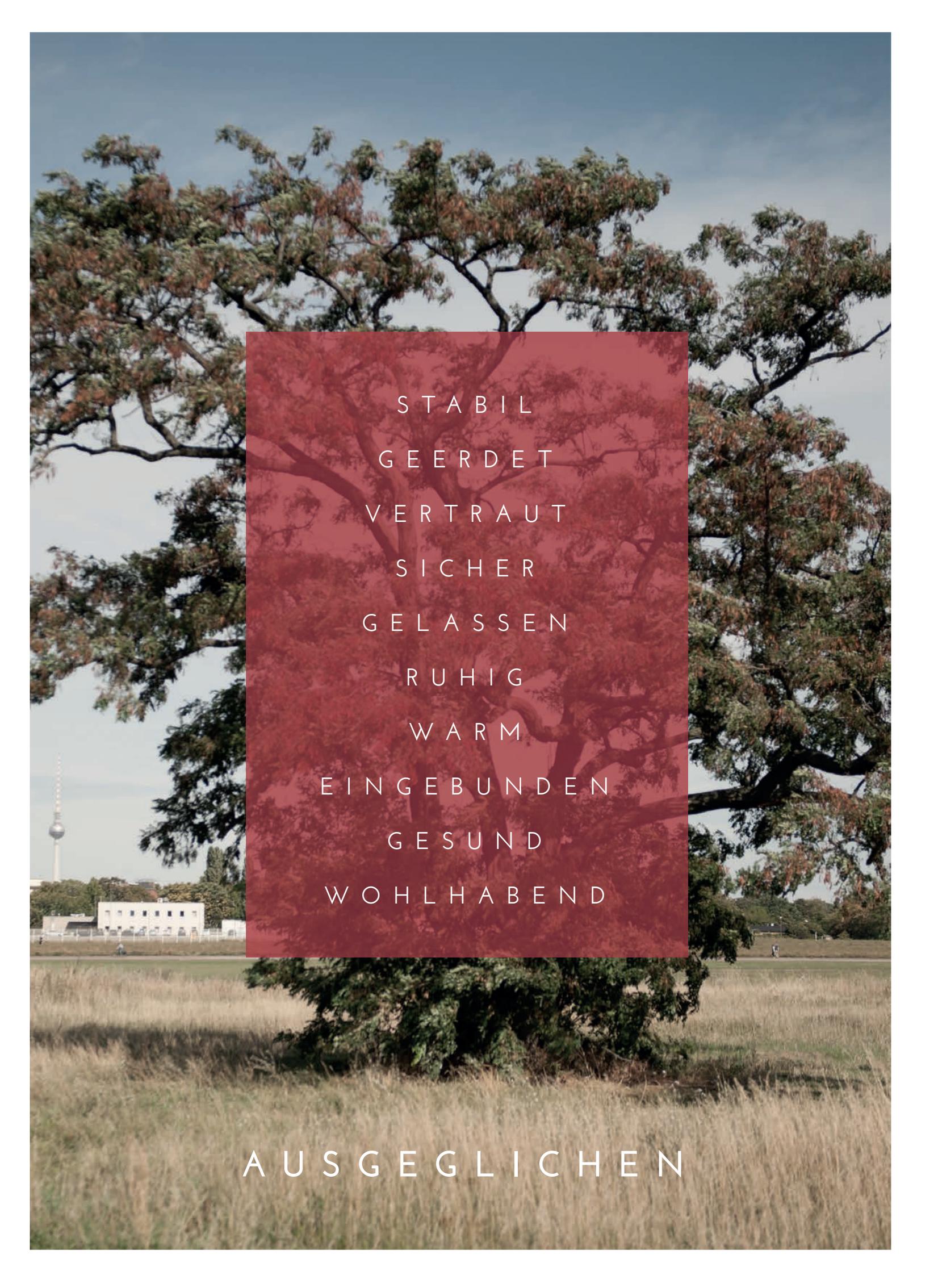
Ein ausgeglichenes Wurzelchakra gibt uns Sicherheit: Es ist gut, dass wir da sind. Wir sind genau richtig, so wie wir sind. Wir ruhen in uns. Wir vertrauen darauf, dass die Erde uns trägt, nährt und stärkt. Unsere Grundbedürfnisse sind gesichert. Wir machen uns keine Sorgen um unsere materielle Existenz.

Oft wird das Wurzelchakra auch als Stammchakra beschrieben. Es bindet uns in die Geschichte unserer Vorfahren ein. Über die Arbeit mit unserem untersten Chakra erhalten wir die Unterstützung, die wir aus der Auseinandersetzung mit unserer Stammesgeschichte, mit unserer Herkunft, ziehen können.

**„Mögen deine Entscheidungen deine Zuversicht widerspiegeln, nicht deine Befürchtungen.“**

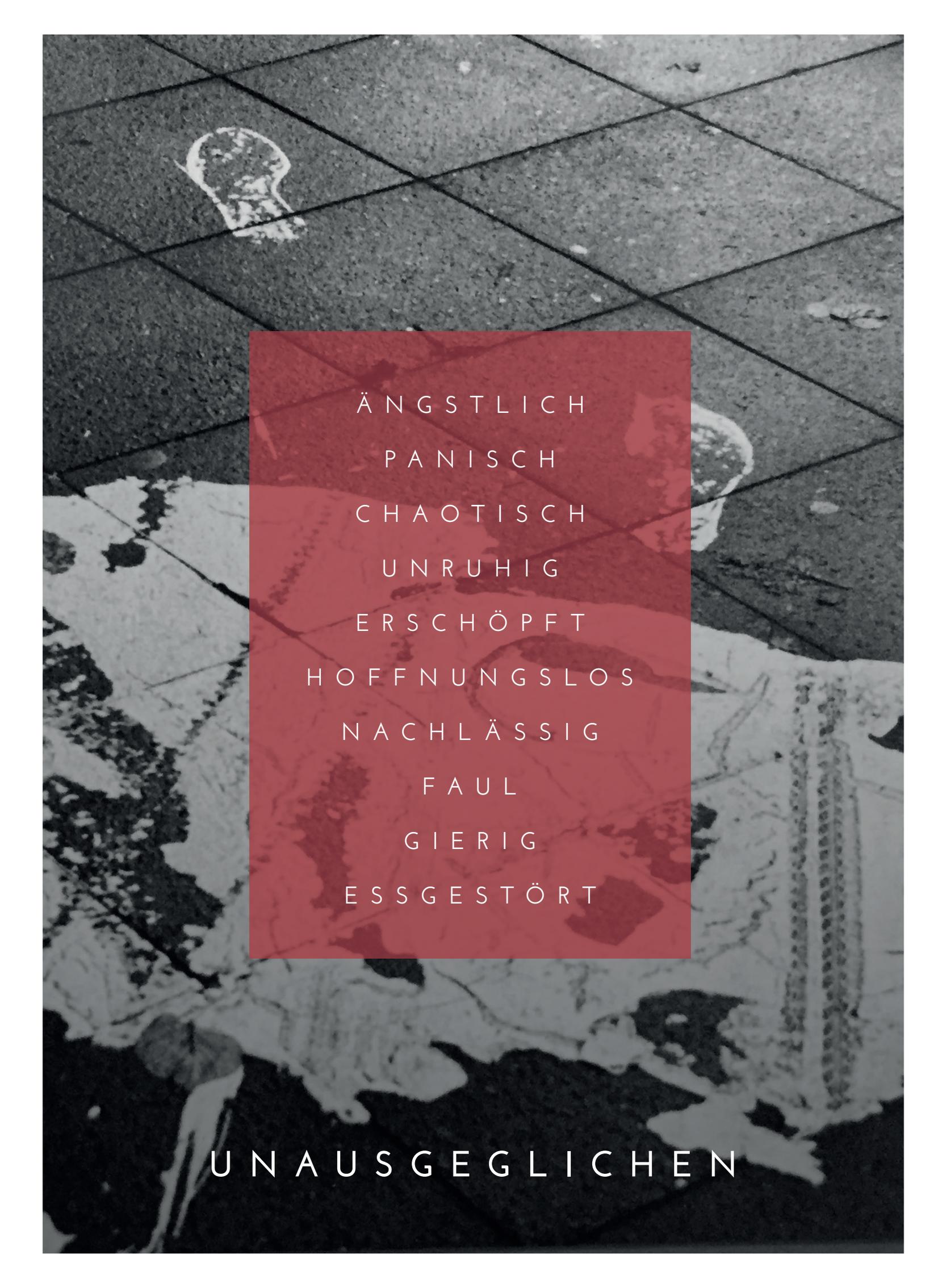
**Nelson Mandela**



A large, leafy tree with some autumn-colored leaves stands in a field of tall grass. In the background, a white building and a tall tower are visible under a clear sky. A red semi-transparent rectangle is overlaid on the tree, containing the following text:

STABIL  
GEERDET  
VERTRAUT  
SICHER  
GELASSEN  
RUHIG  
WARM  
EINGEBUNDEN  
GESUND  
WOHLHABEND

AUSGEGLICHEN



ÄNGSTLICH  
PANISCH  
CHAOTISCH  
UNRUHIG  
ERSCHÖPFT  
HOFFNUNGSLOS  
NACHLÄSSIG  
FAUL  
GIERIG  
ESSGESTÖRT

UNAUSGEGLICHEN



INNERE EINSTELLUNG

Ich akzeptiere die Erde als Begrenzung und nehme dadurch ihre Stabilität wahr. Ich vertraue der Sicherheit der Erde, die mich trägt und nährt. Ich nehme Herausforderungen gelassen an und weiß, dass ich ihnen gewachsen bin.

Ich habe das Recht zu sein.



# Y O G A F Ü R D A S V E R T R A U E N

Yoga für das Wurzelchakra bedeutet, Übungen zu machen, die uns helfen, unsere Basis zu finden und zur Ruhe zu kommen. Durch die Wiederholungen in der Wurzelchakra-Sequenz erreichen wir ein Gefühl von Vertrautheit. Immer wieder an einen bekannten Ort zu gehen, bekannte Wege zu beschreiten, bedeutet Gewohnheit, Sicherheit und Erdung.

# PEAK POSE

## MALASANA – DIE HOCKE

**Malasana** ist eine Haltung, die uns stark erdet und uns hilft, stabil und ruhig zu werden. Wir stehen auf unseren Füßen, der Schwerpunkt des Beckens schwebt knapp über der Erde. Früher verrichteten Menschen in der Hocke Dinge wie Kochen, Essen oder Kindergebären. In der modernen Zivilisation ist das Hocken durch das Sitzen auf Stühlen abgelöst worden. Heute schon gehockt?

**So geht's:** Erde dich gut und spüre den Kontakt zum Boden unter deinen beiden Füßen. Die Füße stehen hüftweit, die Zehen sind leicht ausgedreht. Lass nun dein Becken tief über deine Fersen sinken. Lege dir, falls sich die Fersen vom Boden lösen oder es schwierig wird, die Balance zu halten, eine gefaltete Decke oder Blöcke unter die Fersen (siehe Abb. rechts). Lege deine Hände vor dem Herzen in Anjali-Mudra zusammen, bringe die Oberarme an die Innenseiten deiner Knie und drücke Arme und Knie sanft gegeneinander. So hebt sich dein Herz, und dein Rücken richtet sich auf. Schließe die Augen und atme in deine Nierengegend mit langen, tiefen Atemzügen. Bleibe hier oder lege deine Stirn auf den Händen ab. Achte darauf, dass Fuß und Knie in einer Linie übereinander stehen (Linie Mitte Fuß zu Mitte Knie), um die Knie zu schützen.

**Atmung:** Bleibe für fünf bis zehn tiefe Atemzüge in dieser Position und konzentriere dich dabei auf deinen unteren Rücken.

**Wichtiges Prinzip:** „*Root to Rise*“ – *wurzeln, um zu wachsen*

Verbinde deine Füße mit dem Boden unter dir und strecke dich ausatmend bis zu deiner Kopfkrone und darüber hinaus. Drücke beim Einatmen deine Füße fest in den Boden und ziehe von der Erde Kraft hoch in die Mitte deines Beckens. Verlängere in deiner Vorstellung mit der Ausatmung die Wirbelsäule bis in die Kopfkrone und schicke das Gewicht deines Beckens über die Beine und Füße noch tiefer in Richtung Erde.



# WURZELCHAKRA - SEQUENZ



1

2

3



7

8

9



13

14

15



4



5



6



10



11



12



16



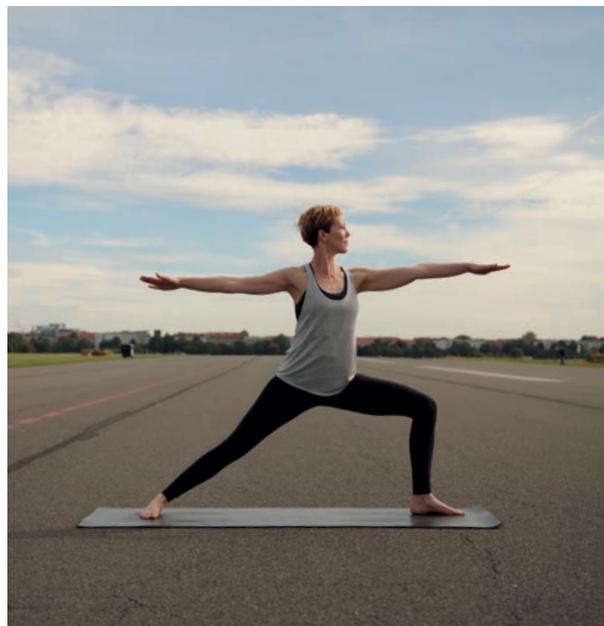
17



18

# ALTERNATIVE ASANAS

Standhaltungen / Vorwärtsbeugen



# QUICKIE



**Bergposition:** Du stehst mit den Füßen fest auf der Erde. Deine Beine sind stark, dein Oberkörper aufrecht. Atme tief und ruhig von den Wurzeln deiner Füße aus bis in deine Kopfkrone.



ATEM  
SAMAVRITTI

## SAMAVRITTI

(Sanskrit: *Sama* = „gleich, ausgleichen“, *Vritti* = „Aktion, Bewegung“)

Für Samavritti-Pranayama gibt es ein schönes Bild: Stell dir den Zustand deines Geistes wie einen See vor, über dem ein starker Wind weht. Die Oberfläche des Wassers ist unruhig und unklar. Wenn sich die Unruhe legt und die Wasseroberfläche still wird, setzen sich auch Sand und Schlamm ab. Das Wasser wird klar, und du bist in der Lage, den Grund des Sees zu sehen. Wenn du durch deinen Atem deine innere Unruhe bändigst, wird dein Geist klar und die Gedanken beruhigen sich.

Sorge für eine natürlich aufgerichtete Wirbelsäule im Sitzen oder im Stehen. Schließe die Augen und beobachte deinen Atem. Atme tief in den Bauch ein und ganz aus. Lass deine Ein- und Ausatmung gleich lang werden, zähle dafür in deinem Atemtempo bis vier. Beginne, sobald du dich mit deinem Atem wohlfühlst, Pausen nach der Einatmung und nach der Ausatmung einzulegen. Lass diese Pausen zwischen den Atemzügen so lang sein wie die Einatmung und die Ausatmung selbst. Behalte diese ruhige und gleichmäßige Atmung bei, bis dein Geist klar und ruhig geworden ist.

## CHAKRA DELIKAT



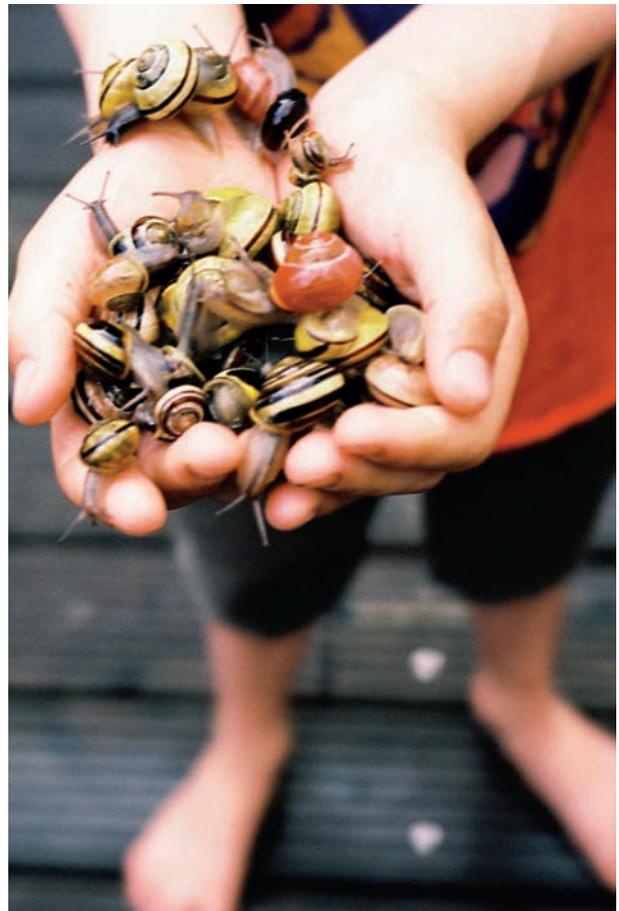
Wurzelgemüse hat eine kompakte Struktur. Es ist fest, knackig, stabil in Form und Farbe und oft lange haltbar. Gemüse, das unter der Erde wächst, ist reich an Ballaststoffen, Eisen, Vitamin C, A und B. Außerdem enthält es Antioxidantien, die freie Radikale binden und so die Entstehung von zellschädigenden Molekülen verhindern. Kartoffeln und Topinambur enthalten Kohlehydrate, die im Körper in Glukose umgewandelt werden und deswegen viel Energie spenden. Andere Wurzeln sind weniger stärkehaltig, aber genauso reich an Mineralien und Antioxidantien. Insgesamt hat Wurzelgemüse einen wärmenden und kraftspendenden Effekt. Erdung steckt in jeder Wurzel.⁹

**Tipp:** Da Wurzeln die Nährstoffe direkt aus dem Boden aufnehmen, sollten wir möglichst nur Gemüse aus biologischem Anbau essen.

# A U F G A B E



Tanke Natur, egal ob im Park oder Wald, am Wasser oder in den Bergen. Laufe barfuß.







## STRATEGIE

Ich übe mich darin, Furcht durch Hoffnung zu ersetzen. Furcht ist der Glaube, dass etwas Furchtbares passieren wird, während Hoffnung der Glaube ist, dass etwas Gutes passieren wird. Ich erkenne, dass Furcht und Hoffnung dasselbe sind: Projektionen in die Zukunft, die mein Handeln beeinflussen.

## K A Y K A R L

Gong Sound Healing Artist / Gongklangbad-Meisterin

Kay Karl ist wie die Erde, ruhig und stabil. Sie strahlt eine besondere Kraft und Aufrichtung aus, die aus den Erfahrungen vieler Generationen von Frauen, Yoginis und Heilerinnen, genährt zu sein scheint. Wenn ich neben ihr sitze, werde ich entspannt und klar, ihre Präsenz schenkt mir Entschleunigung. Kay scheint in einer anderen Frequenz als die Menschen um sie herum zu schwingen. Vielleicht liegt das an ihrer Liebe zu den Gongs und deren wohltuender Wirkung auf den Körper? Wenn Kay zum Gongklangbad einlädt und ihre großen Gongs zum Schwingen bringt, verändern sich Raum und Zeit. Als Teilnehmer liegt man mit geschlossenen Augen bequem auf dem Boden und überlässt sich ganz dem inneren und äußeren Schwingen und Vibrieren. Es ist eine Art tiefer, heilsamer Meditation. Im Gongklangbad verändert und reinigt sich der Energiekörper, das Nervensystem entspannt in tiefer Harmonie. Ein äußeres Merkmal der Kraft aus dem Wurzelchakra ist Kays aufrechte Haltung. Ihre innere Aufrichtigkeit, die in jedem Gespräch angenehm auffällt, und ihre äußere Haltung harmonisieren miteinander. Kommunikation mit Kay ist wohltuend tief, ohne schwer zu werden. Oberflächliches, Überflüssiges, Klatsch und Tratsch haben keinen Raum. Da jedes Wort Energie trägt und schwingt, ist Kays Wortwahl klar und liebevoll.

*Annette*<sup>8</sup>



NOTIZEN

