

Katharina Middendorf

mind  
& soul



Das kleine  
**Chakren-**  
Handbuch

**G|U**



## DAS CHAKRENSYSTEM

---

Herzlich willkommen! .....	6
Eines wie keines .....	6
Zusammen sind sie stärker .....	9
Wie Sie mit dem Buch üben.....	11

## DIE CHAKREN REGULIEREN

---

### DER INNEREN FÜHRUNG FOLGEN

Ajna Chakra .....	18
Das Tor zur inneren Stimme.....	18
Intuition als Richtschnur unseres Lebens .....	22
Ajna Yogasequenz.....	26
Ajna Meditation.....	32

### SICH SICHER FÜHLEN

Mooladhara Chakra .....	36
Das Fundament unserer Persönlichkeit .....	36
Vertrauen – Basis für ein ausgewogenes Leben.....	40
Mooladhara Yogasequenz.....	44
Mooladhara Meditation.....	50

**DAS LEBEN GENIESSEN**

Swadhisthana Chakra .....	54
Zugang zum Unbewussten.....	54
Endlich wieder richtig genießen dürfen.....	58
Swadhisthana Yogasequenz.....	62
Swadhisthana Meditation.....	68

**SEIN LEBEN IN DIE HAND NEHMEN**

Manipura Chakra .....	72
Das Feuer des Lebens.....	72
Selbstbewusst durchs Leben gehen .....	76
Manipura Yogasequenz.....	80
Manipura Meditation.....	86

**SICH DEM LEBEN UND DER LIEBE ÖFFNEN**

Anahata Chakra.....	90
Das unberührte Berühren .....	90
Wach werden für das Geschenk der Liebe.....	94
Anahata Yogasequenz .....	98
Anahata Meditation .....	104

**DEM LEBEN KLAR BEGEGNEN**

Vishuddi Chakra.....	108
Sprachrohr der Akzeptanz .....	108
Reinheit – das Sprungbrett zur Einheit .....	112
Vishuddi Yogasequenz.....	116
Vishuddi Meditation .....	122

**ÜBER SICH HINAUSWACHSEN**

Sahasrara Chakra.....	126
Quelle des reinen Bewusstseins.....	126
Spiritualität mit Kopf, Herz und Hand.....	130
Sahasrara Yogasequenz.....	134
Sahasrara Meditation .....	140



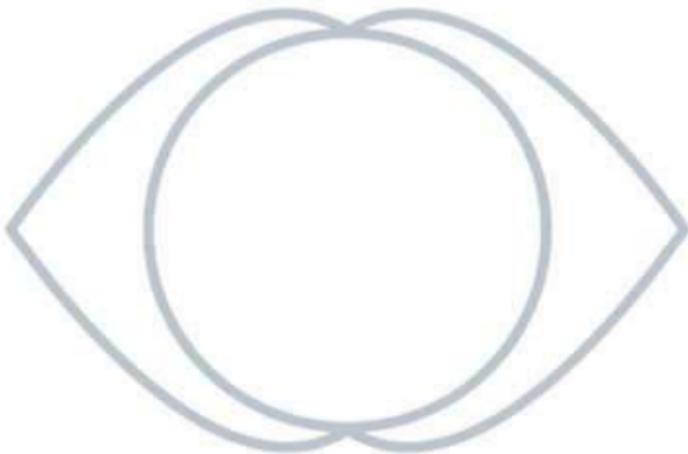


Das  
Chakrensystem



# Der inneren Führung folgen

Intuition ist ein wichtiger Wegweiser durch  
das Leben. Verschaffen Sie dieser inneren  
Stimme immer wieder Gehör.



## Ajna Chakra

Ein Chakra, das Zugang zu einer intuitiven Welt bietet und dabei animiert, mit klarem Verstand durch den Alltag zu navigieren

Die Bedeutung von Ajna aus dem Sanskrit ist: Kommando, Befehl. Das ist eine recht hart klingende Übersetzung, die im Kern ausdrückt, dass der Mensch von diesem Punkt aus geführt wird, jedoch viel nachgiebiger gemeint ist, als es zunächst klingen mag. Ein anderer Begriff für dieses Chakra ist Guruchakra. Die Bezeichnung Guru (Lehrer) spielt auf das höhere Selbst an, über das jeder Mensch verfügt und das an dieser Stelle das Sagen hat – wenn man es denn hört.

### DAS TOR ZUR INNEREN STIMME

Ajna Chakra ist der Ort der inneren Stimme, und da ist es ganz passend, dass der im Yoga oft verwendete Klang OM das »Haus und Hof«-Mantra dieses Chakras ist. Denn OM ist in der Yogatradition der Klang des unendlichen Bewusstseins und damit eines Zustands, der sich jeder rationalen Logik entzieht, weil er einfach aus sich heraus existiert. Und genauso verhält es sich mit der inneren Führung beziehungsweise dem höheren Selbst: Man weiß, dass es sich richtig anfühlt,

kann aber nicht genau erklären, warum. Die psychologische Stärke liegt somit im Zugang zu unserer Weisheit, Intuition und Weitsicht, wobei die Gefahr, sich selbst aufzulösen oder in Fatalismus zu verfallen, unmittelbar daneben liegt.

Eine Beschäftigung mit diesem Chakra kann besonders in Umbruchphasen helfen, seine innere Führung an anderer Stelle zu suchen als in Pro- und Kontra-Listen. Ebenso kann das Ajna Chakra, das auch drittes Auge genannt wird, dahingehend augenöffnend wirken, dass es im Leben viel weniger auf die persönliche Sicht der Dinge ankommt als auf einen höheren Zusammenhang, den zu erklären zwar nicht möglich ist, den man aber – mit ein bisschen Übung – dennoch wahrnehmen kann.

### *Aus zwei wird eins*

In der Symbolik des Ajna Chakras wird die Bedeutung des höheren Selbst – und damit die Auflösung individueller Beweggründe – ganz unterschiedlich visualisiert und dargestellt. Zunächst ist spannend, dass dieses Chakra keinem klassischen Element mehr zugeordnet ist, sondern durch die Ebene des Geistes charakterisiert wird, die anders als die Elemente vorher nicht mehr greifbar ist. Es findet sich auch kein Tier in der Symbolik, denn auch das wäre viel zu materiell für dieses feinstoff-

liche Chakra. Als geometrische Figur dient der Kreis als Zeichen für die Unendlichkeit und als Zeichen für den leeren Raum, der als Tor zur Meditation und damit zur Stille gilt. Die Farbe Silber/Grau als Farbton, dem jedes greifbare Pigment zu fehlen scheint, symbolisiert ebenfalls diese Durchlässigkeit zwischen den Welten.

Die zwei Blütenblätter der Lotusblüte versinnbildlichen zwei elementare Lebenskräfte: die passive/weibliche Kraft (Ida) und die aktive/männliche Kraft (Pingala). Die Tatsache, dass beide hier zusammenfließen zeigt, dass im Ajna Chakra jegliche Form von Dualität ihr Ende findet und sich an diesem Tor zur Einheit bündelt. Der Begriff der Einheit wird oft als ein Ziel des Yoga beschrieben, was sich hier im Ajna Chakra durch die Zusammenführung der Polaritäten des Lebens zeigt.

### Mitten im Kopf

Die körperliche Dimension des Ajna Chakras oder dritten Auges ist im Mittelhirn und dort im verlängerten Mark verortet. Damit ist es das Chakra mit dem höchsten Punkt an der Wirbelsäule und mit der größten Nähe zu unserem Gehirn. Ebenso soll dieser Punkt eng verbunden sein mit der Zirbeldrüse, einem wichtigen Organ, das für die Ausschüttung von Melatonin zuständig ist. Dieses Hormon regelt unseren Wach-Schlaf-

Rhythmus und sorgt dafür, dass Menschen, die meditieren, meistens weniger Schlaf benötigen, wacher sind und weniger unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden als andere. Der Aktivierungspunkt (die Chakren verfügen über einen äußeren Berührungspunkt am Körper, der mit den innenliegenden Chakrenbereichen an der Wirbelsäule korrespondiert und es ermöglicht, auch von außen direkt einzuwirken) des Ajna Chakras befindet sich am Augenbrauenzentrum, also über der Nase zwischen den Brauen.

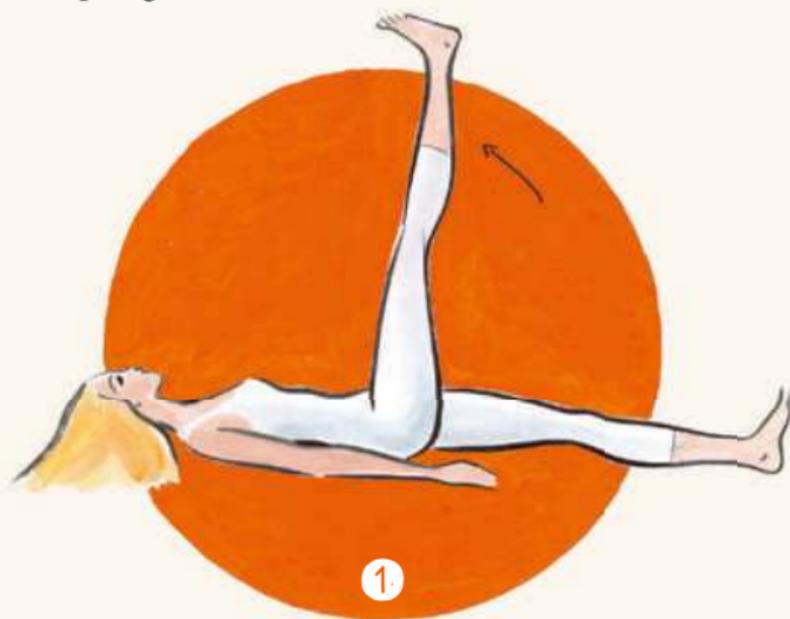
#### Chakrensymbolik auf einen Blick

- *Name: Ajna Chakra*
- *Andere Bezeichnungen: Guruchakra, drittes Auge*
- *Bedeutung: Kommando, Befehl*
- *Qualitäten: Weisheit, Intuition, Weitsicht*
- *Schattenseiten: Auflösung, Abhängigkeit, Fatalismus*
- *Element: Geist*
- *Chakrentier: keins*
- *Geometrische Form: Kreis*
- *Farbe: Silber/Grau*
- *Lotusblätter: 2*
- *Sitz: Mittelhirn*
- *Aktivierungspunkt: Augenbrauenzentrum*
- *Sinn, Sinnesorgan: Geist*

# Swadhisthana Yogasequenz

Mit dieser Übungsreihe tauchen Sie in die Tiefen der Sinnlichkeit ein. Sie besteht aus ① und ② Padottanasasana (Beinheben), ③ und ④ Padachakrasana (Beinkreisen) sowie ⑤ und ⑥ Sanchalanasana (Radfahren). Vermeiden Sie die Übungen in der Schwangerschaft und bei akutem Bandscheibenvorfall.

Wenn Sie die Übungen sehr anstrengen, stellen Sie das inaktive Bein auf und/oder legen Sie Ihre Hände unter Gesäß oder Rücken. Damit Sie angenehm liegen, können Sie ein Kissen unter den Kopf legen.



## PADOTTHANASASANA

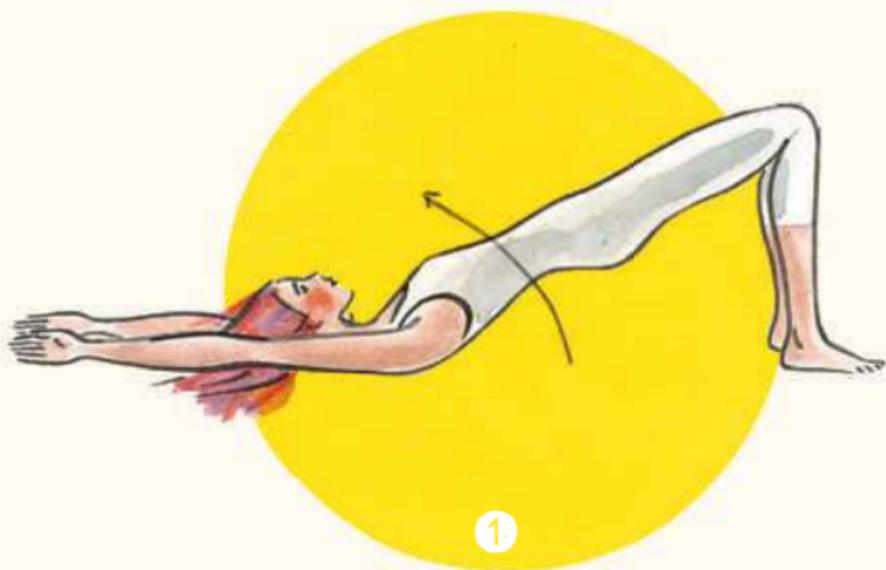
- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine hüftbreit auseinander und die Arme gestreckt dicht neben dem Körper. Die Handflächen weisen nach unten zum Boden. Entspannen Sie Ihren ganzen Körper.
- Einatmung: Heben Sie aus der Kraft und Geschmeidigkeit des Unterleibs das rechte Bein gestreckt und, wenn möglich, bis zu 90 Grad nach oben. Der Oberkörper und besonders der Nacken bleiben dabei entspannt. ①
- Ausatmung: Führen Sie das gestreckte Bein ebenso geführt aus dem Unterleib zurück Richtung Boden, bis es etwa 5 cm über dem Boden schwebt. Das ist die Ausgangsposition für die anschließende Übung. ②



# Manipura Yogasequenz

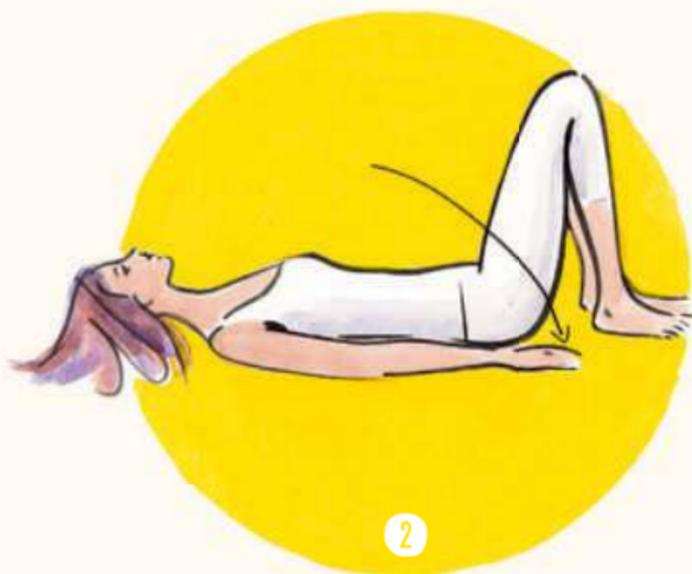
Diese drei Übungen helfen Ihnen, Ihre Vitalität und Lebensfreude mehr zu spüren: ① und ② Kandharasana (Schulterhaltung), ③ und ④ Jhulana Lurhakanasana (Schaukeln und Rollen), ⑤ und ⑥ Naukasana (Bootshaltung).

- Legen Sie sich zu Beginn der Übungsreihe auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander dicht ans Gesäß, die Knie befinden sich über den Fußgelenken. Die Arme liegen nah am Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Entspannen Sie den ganzen Körper.



## KANDHARASANA

- Einatmung: Heben Sie Ihr Becken und dann den Rücken Wirbel für Wirbel langsam nach oben, bis Ihr Kinn fast das Brustbein berührt. Nehmen Sie die Arme synchron zu dieser Bewegung mit nach hinten. ①
- Ausatmung: Beginnen Sie mit dem Ausatmen, Ihren Oberkörper von der Halswirbelsäule aus Wirbel für Wirbel wieder zum Boden abzurollen. Lassen Sie dabei die Arme der Bewegung des Rückens synchron nach vorne folgen, bis sich Oberkörper und Arme wieder vollständig am Boden befinden. ②



## Das Potenzial der 7 Energiezentren

Vertrauen, Sinnlichkeit, Lebenskraft,  
Empathie, Klarheit, Intuition  
und Spiritualität – stärken Sie diese  
Qualitäten in Ihrem Alltag und mit  
einfachen Yogasequenzen sowie  
harmonisierenden Meditationen.

WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-5983-0



9 783833 859830

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**