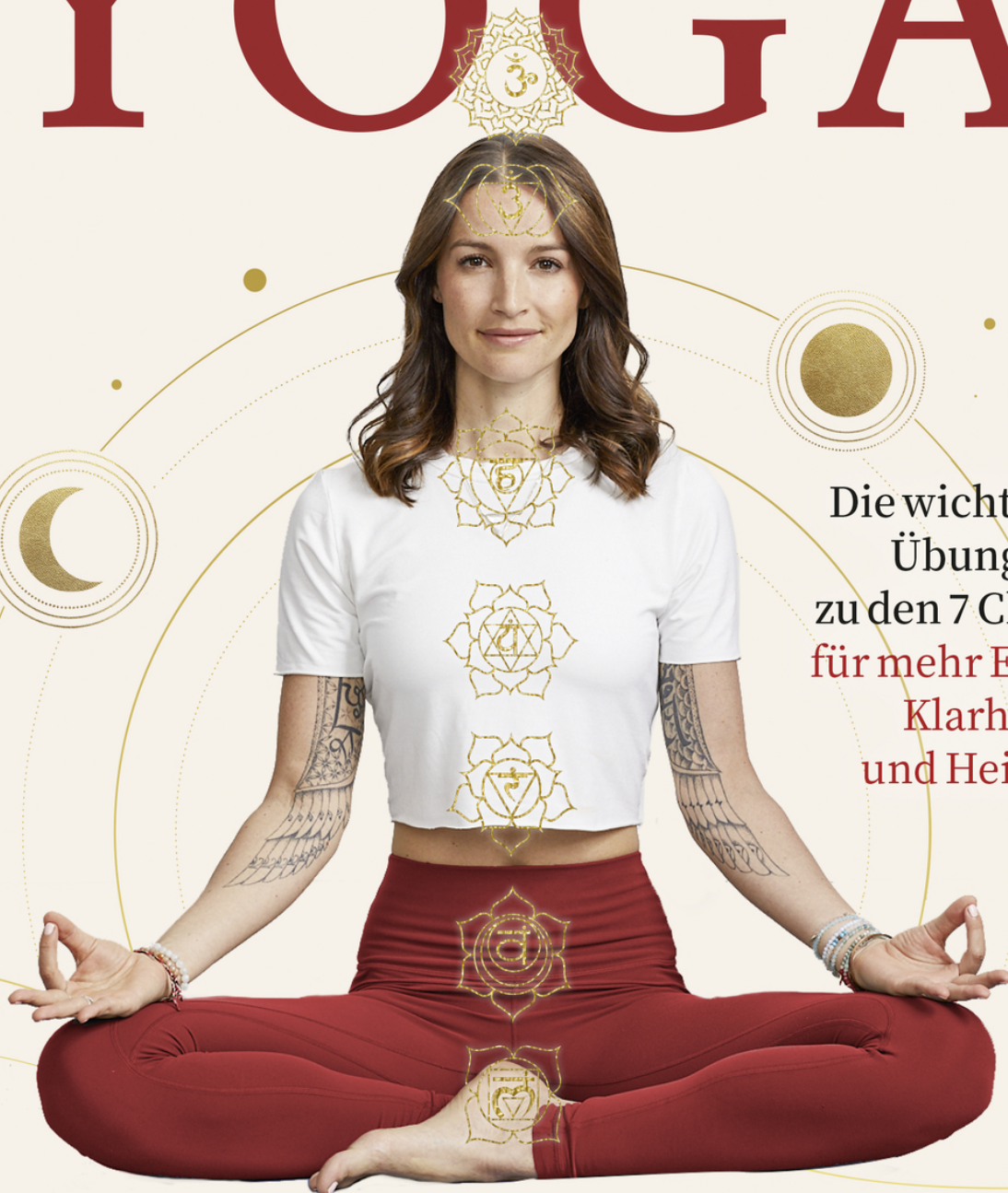


Wanda Badwal CHAKRA YOGA



Die wichtigsten
Übungen
zu den 7 Chakren
für mehr Energie,
Klarheit
und Heilung

Wanda Badwal

Chakra-Yoga

**Die wichtigsten Übungen zu den 7 Chakren für
mehr Klarheit, Energie und Heilung**

Über dieses Buch

Erwecke dein volles Potenzial und lebe im Einklang mit deinem höchsten Selbst

In diesem praktischen Yoga-Ratgeber führt die beliebte Yoga-Lehrerin Wanda Badwal in die faszinierende Welt der Chakren ein. Was sind Chakren? Wofür stehen sie? Wie spüre ich, ob meine Chakren im Gleichgewicht sind? Wie kann ich das Wissen der Chakren in meinen Alltag integrieren? All diese Fragen beantwortet Wanda und zeigt mit wirkungsvollen und leicht nachvollziehbaren Übungen von Asana, Pranayama, Meditation, Mantren, Affirmationen sowie hilfreichen Tipps für die eigene Lebensgestaltung, wie man seine Chakren erwecken, stärken und balancieren kann.

Denn jedes der sieben Chakren steht für ein bestimmtes Lebensthema, wie zum Beispiel Vertrauen, Intuition, Selbstwertgefühl oder Verbindung. So besitzt jedes der Chakren eine bestimmte Bedeutung für Körper, Geist und unser Energiesystem. Wer sein Leben mit dem Wissen über die Chakren bereichert und die eigene Yoga-Praxis mit

diesem Wissen vereint, kann sein Bewusstsein erweitern, Klarheit gewinnen, Energien aktivieren und Heilung erfahren.

Für alle Yogi-Levels geeignet, egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Yoga-Lehrer.

Inhaltsübersicht

Widmung

Vorwort von Anna Trökes

Vorwort von Wanda Badwal

Das Chakren-System

Übersichtstabelle Chakren

Ursprung und Geschichte des Chakren-Systems

Einführung in das Chakren-System

Die feinstoffliche Anatomie im Hata You: Prana,
Nadis, Kundalini

Die fünf Pancha Koshas – Die Schichten des Seins

Die drei Gunas

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Der Chakren-Schnelltest

Die 7 Chakren

Wurzel-Chakra

Das Wurzel-Chakra im Überblick

Einführung in das Muladhara-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Wurzel-Chakra

Die 6 wichtigsten Asanas für das Wurzel-Chakra

Yogasequenz für das Wurzel-Chakra

Pranayama für das Wurzel-Chakre: Die
Mondatmung

Muladhara-Chakra-Meditation

Mantren für das Wurzel-Chakra

Journaling und Reflexionsfragen

Affirmationen zum Ausgleichen

Kristalle und Edelsteine

Alltagstipps, um das Wurzel-Chakra
auszubalancieren

Praktische Achtsamkeitsübung: Gehmeditation

Sakral-Chakra

Das Sakral-Chakra im Überblick

Einführung in das Svadhisthana-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Sakral-Chakra

Die 6 wichtigsten Asanas für das Sakral-Chakra

Yoga-Sequenz für das Sakral-Chakra

Pranayama für das Sakral-Chakra: Die Atemwelle

Svadhishthana-Chakra-Meditation

Mantren für das Sakral-Chakra

Journaling und Reflexionsfragen

Affirmationen zum Ausgleichen

Kristalle und Edelsteine

Alltagstipps, um das Sakral-Chakra auszubalancieren

Praktische Achtsamkeitsübung: Ritual zur Reinigung und Selbstfürsorge

Nabel-Chakra

Das Nabel-Chakra im Überblick

Einführung in das Manipura-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Nabel-Chakra

Yoga-Sequenz für das Nabel-Chakra

Pranayama für das Nabel-Chakra: Bhastrika

Pranayama – Die Feueratmung

Manipura-Chakra-Meditation

Mantra für das Nabel-Chakra

Journaling und Reflexionsfragen

Affirmation zum Ausgleichen

Kristalle und Edelsteine

Alltagstipps, um das Nabel-Chakra
auszubalancieren

Praktische Achtsamkeitsübung: Yes I Can!!! –
Stärke dein Bewusstsein

Herz-Chakra

Das Herz-Chakra im Überblick

Einführung in das Anahata-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Herz-
Chakra

Die 6 wichtigsten Asanas für das Herz-Chakra

Yoga-Sequenz für das Herz-Chakra

Pranayama für das Herz-Chakra: Die
Sonnenatmung

Anahata-Chakra-Meditation

Mantren für daas herz-Chakra

Journaling und Reflexionsfragen

Affirmation zum Ausgleichen

Kristalle und Edelsteine

Alltagstipps. um das Herz-Chakra auszubalancieren

Praktische Achtsamkeitsübung: Dankbarkeitsübung
für jeden Tag

Kehl-Chakra

Das Kehl-Chakra im Überblick

Einführung in das Vishuddha-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Kehl-
Chakra

Die 6 wichtigsten Asanas für das Kehl-Chakra

Yoga-Sequenz für das Kehl-Chakra

Pranayama für das Kehl-Chakra: Ujjayi – Das
Meeresruaschen-Atmen

Vishudda-Chakra-Meditation

Mantren für das Kehl-Chakra

Journaling und Reflexiojnsfragen

Affirmation zum Ausgleichen

Kristalle und Edelsteine

Alltagstipps, um das Kehl-Chakra auszubalancieren

Praktische Achtsamkeitsübung: Das Zwiegespräch

Stirn-Chakra

Das Stirn-Chakra im Überblick

Einführung in das Ajna-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Stirn-Chakra

Die 6 wichtigsten Asanas für das Stirn-Chakra

Yoga-Sequenz für das Stirn-Chakra

Pranayama für das Stirn-Chakra: Nadi Shodhana –
Die Wechselatmung

Ajna-Chakra-Meditation

Mantren für das Stirn-Chakra

Journaling und Reflexionsfragen

Affirmation zu Ausgleichen

Kristalle und Edelsteine

Alltagstipps, um das Stirn-Chakra auszubalancieren

Praktische Achtsamkeitsübung: Die Vision deines
Lebens

Kronen-Chakra

Das Kronen-Chakra im Überblick

Einführung in das Sahasrara-Chakra

Mein persönlicher Bezug

Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Kronen-Chakra

Praktische Achtsamkeitsübung: Schaffe Raum für das Heilige in deinem Leben: Kreiere dir einen Altar

Schlussenteil

Danksagung

Schlusswort

Glossar

Literatur und Quellen

Webseiten

Let's keeo in touch!

Kontaktdaten und Informationen zu Wandas Arbeit

Wandas Goodies für dich

[Kapitel]

Dieses Buch widme ich meiner Mama Isabella.

Vorwort von Anna Trökes

Das im Tantra entwickelte System der Chakren offenbart uns die Komplexität der »Wissenschaft vom Menschen«, wie Yoga auch genannt wird. Es beschreibt die Vielseitigkeit und Vielschichtigkeit von uns Menschen, denn die »Arbeitsfelder« der Chakren beziehen alle Ebenen und Themen des menschlichen Lebens mit ein.

Wanda Badwal ist es gelungen, dieses hochkomplexe System gut zu strukturieren und in einzelne Themen zu untergliedern, sodass sich aus dem großen Arbeitsfeld, das jedes Chakra mit seinen Lebensthemen darstellt, diverse Aspekte als kleinere und überschaubarere Erfahrungsfelder herauschälen. Wanda bietet ihren Leser*innen eine gute Mischung aus alten und modernen Methoden an. Sie ist sehr praxisorientiert, und zwar gleichermaßen auf der emotionalen und mentalen Ebene durch Selbsterforschung und Selbstreflexion und auf der körperlichen Ebene durch ein reichhaltiges und ausgewogenes Asana- und Pranayama-Übungsprogramm für jedes Chakra, das durch stimmige Angebote zum Gebrauch von Mantren und Meditation abgerundet wird.

Das »Chakra-Buch« ist gut geeignet für das Selbststudium, für alle, die sich selber und ihre Beziehung zur Welt und zum Absoluten besser verstehen wollen. Unter den vielen Büchern über Chakren sticht es durch seine umfassende Betrachtung und Durchdringung des Themas hervor. Es macht neugierig auf die Themen der Chakren und lädt seine Leser*innen ein, sich auf den Weg zu machen, ihr eigenes wahres Sein zu entdecken und es in der tiefgreifenden Verbundenheit mit allem Sein – vom Kleinsten bis zum Größten – zu erfahren.

Vorwort von Wanda Badwal

Liebe Yogini / lieber Yogi,

ich freue mich sehr, dass du nun mein Buch *CHAKRA YOGA* in den Händen hältst und dass ich meine Leidenschaft und mein Wissen zu dem spannenden Themenfeld der Chakren mit dir teilen darf. Nach der Veröffentlichung meines ersten Buches *Yoga – die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkungsweise* konnte ich es kaum erwarten, mit diesem Buch zu beginnen und über das Chakren-System und seine Verbindung zum Yoga zu schreiben.

Ich befasse mich schon seit einigen Jahren intensiv mit den Chakren. Sie sind ein essenzieller Teil der tantrischen Yogalehren, und somit ist das Chakren-System auch ein wichtiger Bestandteil meines Unterrichts und meiner Yogalehrerausbildungen. Dieses Buch zu schreiben erfüllte mich mit Leidenschaft und Begeisterung, doch im Erstellungsprozess und an langen Recherchetagen kam ich zunehmend zu der Erkenntnis, wie viele zum Teil auch widersprüchliche Meinungen der unterschiedlichen Yogaschulen es zum Chakren-System gibt. Es ist faszinierend, wie komplex und vielschichtig dieses System

in seiner Vielfalt und Tiefe wirkt. Ich wälzte Türme von Büchern und alten Texten und war neben meiner großen Begeisterung auch nicht selten frustriert. Die Herausforderung und meine Intention bestanden darin, die Verbindung von Tradition, heiligen Lehren und der Moderne herzustellen, die tiefen Inhalte und den traditionellen Geist des alten Wissens zu bewahren, zusammenzufassen und gleichzeitig zeitgemäß und praxisnah zu erläutern.

Das Chakren-Modell kannst du dir auch wie eine Art innere Landkarte vorstellen, die uns Orientierung für unseren Alltag gibt – als eine Möglichkeit, die Sicht auf uns selbst und das Leben zu erweitern und ein größeres Bewusstsein in Bezug auf die verschiedenen Lebensthemen zu entwickeln. Es ist eine Einladung, mehr über uns zu lernen und zu verstehen, uns selbst tiefer lieben zu lernen, weiterzuentwickeln und zu wachsen.

In diesem Buch teile ich mit dir lang erprobte traditionelle Praktiken wie Asanas, Pranayama, Meditationen und Mantren. Da sich yogische Konzepte und die westliche Psychologie gegenseitig ergänzen und bereichern, habe ich auch Methoden aus dem Bereich des Coachings, der Psychologie und Esoterik, wie z.B. Affirmationen, Journaling, Energiearbeit mit Edelsteinen, Achtsamkeitsübungen und wertvolle Tipps für deinen

Alltag, miteinfließen lassen. Welche Praxis du wählst und welche Anwendungsmöglichkeiten dadurch für dich entstehen, entscheidest du natürlich letztendlich selbst. Mein Ziel ist es, dass dieses Buch informativ, freudvoll, anschaulich und übersichtlich auf dich wirkt und dass es eine Einladung für dich ist, die Chakren ganz persönlich in deinem eigenen Rhythmus und Tempo zu verstehen und zu erfahren. Dieses Buch ist mehr als ein reines Sachbuch. Es ist vor allem ein Selbsterfahrungsbuch, und es war mir ein besonderes Anliegen, auch meine persönliche Sichtweise und Erfahrungen aus meiner Praxis und meines Unterrichts mit einzubringen und dich daran teilhaben zu lassen.



CHAKRA YOGA soll dir ermöglichen, einen Weg der Selbstkenntnis zu betreten, mit Freude und Neugierde dein Leben anzunehmen und mit erwachender Weisheit dem Lebensfluss zu folgen. Ich wünsche dir, dass du beim Lesen und Üben viele Aha-Momente erleben wirst, Klarheit darüber erlangst, welche Themen in deinem Leben Aufmerksamkeit und Balance brauchen, dass Energie wieder freier fließen kann und dass du zunehmend mehr Heilung in deinen Beziehungen und Akzeptanz für dich selbst erfahren kannst. Ich wünsche dir mithilfe des Chakren-Modells in diesem Buch eine wundervolle, erlebnisreiche Reise durch deine innere Welt. Erkenne dein Licht und erforsche die Vielfalt des Regenbogens deiner Möglichkeiten. Möge dich dieses Buch inspirieren und für dich ein kleiner Trittstein auf dem Weg »nach Hause« sein.

In Liebe & Dankbarkeit

Deine Wanda ♥

Das Chakren-System



Übersichtstabelle Chakren

Nr.	Name	Sanskrit	Übersetzung	Lokalisierung im Körper	Yantra / Symb
7	Kronen- Chakra	Sahasrara	Tausendblättriger Lotus	Kopfkrone, Raum zwischen Gehirn und Schädel	In weißem Licht leuchtender Lotus
6	Stirn- Chakra	Ajna	Kontrollzentrum	Punkt zwischen den Augenbrauen, Mittelhirn	Nach unten weisendes gelbes Dreieck, umringt von einem Kreis >im Zentrum eine weiße Flamme, von 2 Blütenblätter umringt
5	Kehl- Chakra	Vishuddha	Zentrum der Reinheit	Kehle	Himmelblauer Kreis (Vollmond), umringt von 16 Blütenblättern
4	Herz- >Chakra	Anahata	Immerwährender Klang	Zwischen den Schulterblättern, Herzraum	2 graublaue ineinandergreifende Dreiecke (Davidstern) in einem Kreis, umringt von 16 Blütenblättern
3	Nabel- Chakra	Manipura	Stadt der Juwelen	Nabel	Nach unten gerichtetes rotes Dreieck, umringt von einem Kreis 10 Blütenblätter
2	Sakral- Chakra	Svadhishthasana	Wohnort des Selbst	Spitze des Kreuzbeins	Weißer Halbmond in ozeanblauem Kreis, umringt von 6 Blütenblättern

1	Wurzel-Chakra	Muladhara	Wurzelfundament	Ende der Wirbelsäule, Damm	Nach unten gerichtetes Dreieck umringt von einem gelben Quadrat : 4 Blütenblätter schlafende Schlange 3 ½-m um einen Shiva-Lingam gewickelt

Ursprung und Geschichte des Chakren-Systems

Das Chakren-System ist ein ganzheitliches Modell menschlicher Erlebnis-Potenziale. Es spiegelt die Erfahrungen und Reflexionen von Suchenden auf dem spirituellen Weg wider. Frühzeitliche Yogis entdeckten die Chakren in tiefen Zuständen der Meditation. Sie »sahen«, »hörten« und »spürten« die Chakren innerlich als sich drehende, vibrierende Energiezentren rund um die Wirbelsäule. Sie beschrieben die Chakren auch als Lotusblüte mit einer genauen Anzahl an »Blütenblättern«. Die Anzahl der Blätter eines Chakras steht in Beziehung zu den *Nadis* (Energieleitbahnen), die sich in dem jeweiligen Chakra treffen und kreuzen. Jedes Chakra hat eine festgelegte Anzahl von Nadis, die in es hineinlaufen. Diese Verdichtungen sind die Energieknotenpunkte, die die Chakren bilden. Jeder Nadi bildet einen Klang bzw. Buchstaben des Sanskritalphabets. Das Sanskrit-Alphabet der Klänge nennt sich *Matrika* – seine Zusammensetzung ist reiner Klang. Mit jedem Chakra ist auch ein Yantra (geometrische Figur) verbunden. *Das Yantra* ist der visuelle Ausdruck des Klangs. Auch jedem Element (Wasser, Feuer, Luft ect.) in Verbindung mit einem Chakra ist ein Klang zugeordnet, das sogenannte *Bija-* (Samen)Mantra.



Die Anfänge im Tantra

Der Ursprung des Chakren-Systems liegt in Indien, in der tantrischen Yoga-Philosophie. Tantra- bzw. Kundalini-Yoga ist im Wesentlichen ein Übungssystem und eine Erfahrungswissenschaft: Nach der tantrischen Lehre findet im menschlichen Körper ein Energiekreislauf statt, der die Zellen mit Energie (*Prana Shakti*) versorgt, die durch die sieben Energieknotenpunkte fließt. Das Wort »Tantra« kann übersetzt werden mit Webstuhl, Gewebe, Netz oder System. Weben meint hier das Weben eines Teppichs der Ganzheit, das Netz der Existenz selbst. Tantra betrachtet das Leben, wie einen Ozean aus Energie, der mit Bewusstsein durchwebt ist. Alles existiert im Feld des Bewusstseins und existiert als Bewusstsein. Leben wird genährt und durchwebt von Shiva, reinem Bewusstsein, und Prana-Shakti, purer Lebensenergie. Tantra sieht das ganze Universum als Zusammenspiel von Shiva und Shakti. Das Chakren-System webt die Polaritäten von Seele und Materie, Körper und Geist, männlich und weiblich, Erde und Himmel zusammen. Shiva und Shakti in ihrer konstanten Interaktion als reines Bewusstsein und Manifestation sind der göttliche Faden.

Doch auch in anderen Traditionen – der Chinesischen Medizin, der Maya und Azteken, der afrikanischen Zulu, im alten Ägypten, der jüdischen Kabbalah, oder in der tibetischen Bön-Tradition – sind Modelle von Chakren-Systemen vertreten. Und auch Schamanen arbeiten mit dem Konzept der Chakren. Vor bereits mehr als 2500 Jahren wurden Chakren in den *Shri Jabala Darshana Upanishaden* beschrieben. Ca. 1500 Jahre v.Chr. wurden sie auch in den Veden erwähnt. »Veda« bedeutet »Wissen« und beschreibt eine Sammlung von Hymnen und heiligen Schriften. Diese Gesänge und Verse werden in Indien als göttliches Wissen (wie die Bibel oder der Koran) betrachtet, das uns Menschen geschenkt wurde. Es gibt keine gesicherten Aufzeichnungen darüber, wer die Veden verfasst hat. Anfangs wurde Wissen unter Eingeweihten nur mündlich weitergegeben. Seine Ursprünge sind bis zur Indus-Kultur (2800 v.Chr.) zurückzuverfolgen.

In den Upanishaden werden die Chakren später als »Zentren des Bewusstseins«, Felder von zentraler Aufmerksamkeits-Ausrichtung beschrieben (600 v.Chr.). Im Jahr 1577 wurde *Shat Cakra Nirupana* von Pūrn. ānanda Yati geschrieben und 1918 ins Englische übersetzt. Ein weiterer Basistext, *The serpent Power*, geht auf Arthur Avalon (1919) zurück. Diese Texte sind die Basis für das Verständnis der heutigen Chakren-Theorie. Nach dieser Tradition gibt es sieben Chakren, die in unserem feinstofflichen Energiekörper existieren und den physischen Körper durchdringen. Es heißt, dass der Gott der Erhaltung Vishnu mit vier Armen auf die Erde kam – ein Chakra in seiner Hand, eine Keule, ein Schneckenhorn und einen Lotus als Symbol der Weisheit. Gemäß den Purana-Schriften soll der göttliche Architekt und Schöpfer die Wurfscheibe (Chakra)

Vishnus aus den Strahlen der Sonne als Diskusrad gefertigt haben. Sie soll mit zwei Reihen von insgesamt über 10 Millionen Stacheln besetzt gewesen sein.

Kein Richtig und Falsch - nur Variationen

Ich betone gern, dass es keine richtige oder falsche Sichtweise auf das Chakren-System gibt. Es existieren viele unterschiedliche Schulen und Traditionen, die sich auch schon mal widersprechen können, die aber ihren historischen Beitrag geleistet, sich gegenseitig beeinflusst haben und durch persönliche Erfahrungen der Autoren ergänzt wurden. Vor allem neuzeitliche Texte tendieren dazu, das Chakren-System als fixierte, existenzielle Tatsache darzustellen, indem sie eine beschreibende Sprache verwenden: »Das Mūlādhāra-Chakra befindet sich an der Basis der Wirbelsäule und ist rot«. Aber in den ursprünglichen Sanskrit-Quellen wird nicht gelehrt, wie die Dinge sind, sondern wir erhalten eine spezielle Yoga-Praxis. Wenn wir in Sanskrit lesen: »Ein vierblättriger roter Lotus an der Basis des Körpers«, verstehen wir: »Die Yogini sollte einen (vierblättrigen) Lotus innerlich erfahren«. In diesem System des 13. Jahrhunderts finden wir keine Beschreibung darüber, dass ein Chakra mit einer konkreten Farbe, Emotion oder einem eindeutigen psychologischen Zustand verbunden ist.

Merkmale der Chakra-Systeme in den Originalquellen

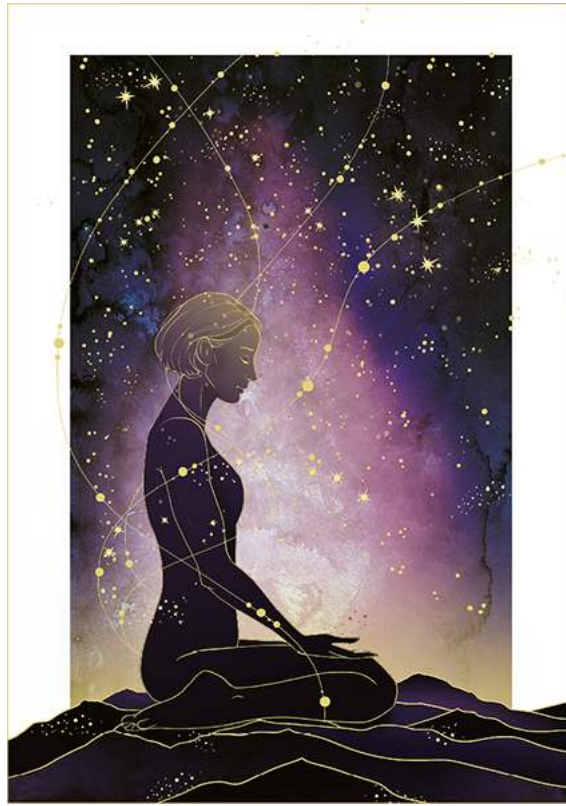
Zu den Merkmalen gehören die mystischen Klänge des Sanskrit-Alphabets, die in allen Chakren im System verteilt sind, die Zuordnungen zu den Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum) und die Verbindung mit einer hinduistischen Gottheit. Man kann es am besten so verstehen: Alles ist in einen kulturspezifischen Kontext eingebettet, in dem die Klänge der Sanskrit-Sprache als einzigartige, starke Schwingungen angesehen werden, die einen entscheidenden Einfluss im Rahmen einer mystischen Praxis haben.

Zeitgenössische Erweiterungen

Für eine interessierte Yogini ist es wichtig zu wissen, dass die Zuordnungen psychologischer Zustände zu den unterschiedlichen Chakren eine westliche Innovation darstellen, die mit dem Psychoanalytiker Carl Gustav Jung (1875–1961) ihren Anfang fand. Solche Assoziationen eröffnen zwar für Menschen neue Erfahrungsrealitäten, aber wir finden sie nicht in den Sanskrit-Quellen. Jedes Chakra kann, so geht es aus modernen Chakren-Büchern (wie diesem) hervor, mit einer speziellen Lebensthematik, mit Körperteilen, Organen, Nahrungsmitteln, ätherischen Ölen und Edelsteinen verbunden werden. Autoren haben diese Verbindungen aufgrund ihrer gewissenhaften Praxis und konsequenten Selbsterforschung hinzugefügt und neu kreiert. Da Chakren

Energiezentren sind, macht es durchaus Sinn, sie mit bestimmten Energiefrequenzen in unserem Leben zu verknüpfen und zu integrieren.

Darüber hinaus wäre es spannend zu überprüfen, inwieweit sich unsere inneren Abbildungen mithilfe der modernen neuropsychologischen Technik, MRT (Magnetresonanztomographie) und anderen bildgebenden Verfahren als objektive Erfahrungen nachweisen und vielleicht sogar verallgemeinern ließen.



Einführung in das Chakren-System

Was ist ein Chakra? Bedeutung und Wirkung

Das Wort Chakra stammt vom Sanskritbegriff »Cakra« ab, was »Rad«, »drehendes Energiezentrum«, »Energiewirbel« bedeutet. Es ist auch eine Metapher für die Sonne – das große Rad, das über das Himmelszelt rollt und symbolisch auch für den Kreislauf der Zeit steht. »Kalachakra« bedeutet »Zeitzyklen«. Zeit ist ein Maß der Veränderung – sowohl äußerer Veränderung in der Welt und im Universum als auch innerer Veränderungen im Körper.

Ein Chakra ist ein Energiezentrum, das den Energieaustausch zwischen dem Menschen und seiner Umwelt herstellt. Als Vorbild kann das Atmungssystem für den Luftaustausch zwischen einem Individuum und seiner Umwelt dienen. Ebenso wie die Lunge nehmen Chakren Lebensenergie aus dem Universum auf, speichern sie und geben sie wieder ab. Dadurch erfolgt ein ständiger Energieaustausch mit Informationen von außen: Sie gelangen in unsere Organe, Drüsen und in unser Nervensystem. Die Chakren beeinflussen den ganzen Körper und den Geist. Sie sind unsere Hauptenergiezentren, die in unserem nichtphysischen, feinstofflichen Energiekörper entlang der Wirbelsäule verlaufen – beginnend an unserem Steißbein, dem Ende der Wirbelsäule, bis nach oben zur Kopfkrone. Würden wir den physischen Körper aufschneiden, könnten wir darin also keine Chakren finden. Auf physischer Ebene sind die sieben Chakren nahe der sieben Hauptnervenganglien verortet, die von der Wirbelsäule ausgehen.

In der tantrischen Tradition stellen Chakren aber auch Fokuspunkte der Meditation dar, die verwendet werden, um bestimmte Bewusstseinsstufen und Qualitäten zu erwecken. Diese Orte im menschlichen Körper werden als Energiestrukturen, Scheiben oder Blumen dargestellt. Sie sind phänomenologisch begründete Konzepte, die sich dort befinden, wo wir Menschen emotionale und spirituelle Energie bündeln und erleben können.

Wie wir die Chakren erfahren können

Um Chakren erfahren, um sie innerlich »sehen«, »spüren« oder »hören« zu können, braucht es besondere Sensibilität. Es erfordert Geduld und viel Praxis, um einen Zugang und eine tiefe Beziehung zu Prana, deiner Lebensenergie, zuverlässig herstellen zu können. Ein geübtes Auge kann um den physischen Körper eines Lebewesens herum Energiestrukturen in Form von Farben und Licht erkennen. Traditionelles Tantra Yoga ist die ausgearbeitete Technologie, um diese Innensicht zu kultivieren; die Fähigkeit, das Unsichtbare wahrzunehmen. Die Yoga-Tradition vertritt die Auffassung, dass Maya (Illusion) wie ein Vorhang wirkt, der die höchste Realität verdeckt. Der Weg des Yoga handelt davon, diesen Vorhang zu lüften und uns zu erlauben, die dahinter liegende Wirklichkeit aus Energien und Vibrationen zu erkennen, die gleichzeitig in dieser materiellen Welt existiert.

Der britische Kernphysiker und Molekularbiologe Jeremy Hayward von der Universität Cambridge formuliert es so: »Manche durchaus noch der wissenschaftlichen Hauptströmung angehörende Wissenschaftler scheuen sich nicht mehr, offen zu sagen, dass das Bewusstsein neben Raum, Zeit, Materie und Energie eines der Grundelemente der Welt sein könnte.« Zusammenfassend kommt er zu dem Schluss, dass das menschliche Bewusstsein möglicherweise grundlegender als Raum und Zeit sei. Die Neue Physik (Quantenphysik) erklärt uns: Materie ist nicht aus Materie aufgebaut. Das primäre

Über Wanda Badwal

Wanda Badwal ist eine international bekannte Yoga- und Meditationslehrerin, Speakerin und Autorin. Nach Jahren der Medienpräsenz wendete sich die ehemalige Germany's-Next-Topmodel-Kandidatin nach innen. Sie studierte die Praktiken des traditionellen, tantrischen Hatha Yoga auf Bali und in Indien und absolvierte zahlreiche Schulungen, Workshops, Coachings und tausende von Unterrichtsstunden. Wanda ist Schülerin von Yogameister Yogarupa Rod Stryker. Mit ihrer authentischen Persönlichkeit verkörpert die "Vollzeit-Yogini" eine frische, junge Stimme in der modernen spirituellen Bewegung.
www.wandabadwal.com @wandabadwal

Impressum

Hinweis Gender-Schreibweise:

Im Sinne der geschlechtergerechten Sprache hat sich die Autorin dafür entschieden, innerhalb des Buches abwechselnd die weibliche und männliche Anrede zu verwenden.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Da jeder Mensch für sich besonders ist, können wir allerdings Ergebnisse nicht garantieren.

Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Originalausgabe 2021

© 2021 Knaur Verlag

© 2021 der E-Book-Ausgabe Knaur eBook

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Isabella Materne

Ideen zum visuellen Konzept des Buches: Wanda Badwal

Layoutkonzeption und Satz: Karin Etzold, München

Coverabbildungen: Dirk Spath; Iris Haindl;

Shutterstock.com / Peratek, mirate

Abbildungen im Innenteil:

Fotos:

Dirk Spath, München: alle Yoga-Fotos

Ulrike Reinhold: S. 9, 31, 48, 77, 78, 107, 108, 137, 138,
167, 168, 197, 198, 227, 228, 263

Wanda Badwal: S. 74, 254, 257, 261

Susanne Schramke: S. 258

stock.adobe.com: S. 74 MEDIAXS, ala, 134 AGCuesta, 164
S_E, 194 M.Dörr & M.Frommherz

Illustrationen:

Julia Flemmer: Gottheiten, Kapitelaufmacher-Illustrationen,
S. 10, 17, 25, 33, 46, 251

Iris Haindl: goldene Icons

Julia Dreams: Wasserfarb-Formen

Karin Etzold: S. 30, 45, 73, 103, 133, 163, 193, 223, 253

stock.adobe.com: S. 271 Julien Eichinger

Alle übrigen Abbildungen von Shutterstock.com

Diese Angaben beziehen sich auf die Print-Ausgabe.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im
Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-426-46101-3

Hinweise des Verlags

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Wissen, was gelesen wird