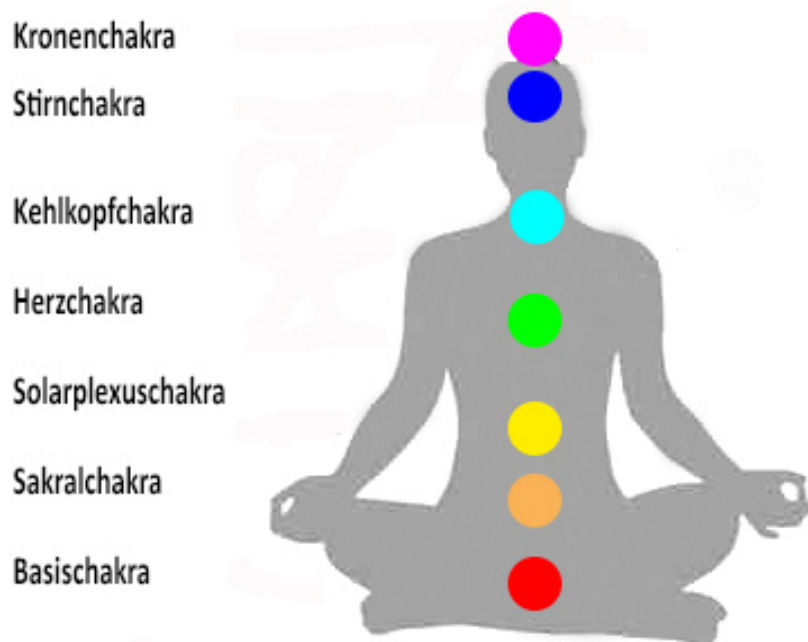


Die 7 Chakren

Ihre Lehre kommt aus der indischen Yogatradition. Die ersten Schriften zum Thema sind über 4.000 Jahre alt und sind in ihrer Ausführlichkeit relativ einmalig, da die meisten spirituellen Traditionen mündlich und im Geheimen weitergegeben wurden. Das Sanskritwort „Chakra“ bedeutet so viel wie Rad, es kann übersetzt werden mit „Energiewirbel“ oder „Kraftzentrum“. Es gibt sieben Haupt-Chakren in der Körpermittellinie und wichtige Neben-Chakren in Händen und Füßen. Man stellt sich diese Energiezentren an der Grenze zwischen dem physischen Körper und dem ihn wie eine Hülle umgebenden feinstofflichen Körper vor. Neurophysiologisch geht man davon aus, dass die Chakren wie eine Art Nervengeflecht mit einem Netzwerk von feinsten Kanälen, den so genannten Nadis, verbunden sind. Dieses Netzwerk scheint eine große Ähnlichkeit mit den Meridianen zu haben, die wir aus der chinesischen Akupunkturlehre kennen. Man nimmt an, dass die Chakren Prana, die universelle Lebensenergie, aufnehmen und über die Nadis im Körper verteilen. Prana entspricht in seiner Beschreibung der Qi-Energie, also auch hier wieder ein Bezug zur Denkweise der chinesischen Medizin. Die Versorgung mit Prana wirkt sich aber nicht nur auf den Körper, sondern vor allem auch auf die seelisch geistige Befindlichkeit des Menschen aus. Ist die Aktivität der Chakren blockiert, kommt es über kurz oder lang auch zu Störungen und Krankheitssymptomen im Drüsen- und Organsystem. Eine wichtige Ursache sind negative Gedanken. Ein anderer Grund ist die Unfähigkeit des Menschen, die Energie des Universums in sich aufzunehmen, weil er zu sehr auf sein begrenztes Ich und seine eigenen Energiereserven beschränkt ist. Ein Weg, den Energiefluss in den Chakren anzuregen bzw. zu harmonisieren, sind Yogaübungen. Eine wichtige Rolle, den Energiefluss zu unterstützen, spielen Farben und Töne. Wie schon erwähnt, stellt man sich die Chakren als Krafräder vor, durch die Energie zirkuliert bzw. in denen die kosmische Energie transformiert und in den Körper weitergeleitet wird. Die Vorstellung, dass die Schwingung von Farben oder Tönen auf diese Zentren einwirkt, liegt also nahe.



Die Zeichnung macht die jeweilige Farbzuordnung zu den Chakren deutlich.

Basischakra

Lage: Zwischen Anus und Genitalien - Farbe: Rot - Element: Erde - Sinnesfunktion: Geruch - Bedeutung: Verbindung zum Irdischen, Lebenskraft, Erfolg, Überleben

Sakralchakra

Lage: Handbreit unter dem Bauchnabel - Farbe: Orange - Element: Wasser - Sinnesfunktion: Geschmack - Bedeutung: Körperliche Emotionen, Lebenslust, Schaffenskraft, Sexualität

Solarplexuschakra

Lage: Auf dem Solarplexus - Farbe: Gelb - Element: Feuer - Sinnesfunktion: Sehen - Bedeutung: Gedanken, Glaubensmuster, Intellekt, Unterbewusstsein

Herzchakra

Lage: In der Mitte der Brust - Farbe: Grün - Element: Luft - Sinnesfunktion: Tasten - Bedeutung: Höhere Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Herzensfreude

Kehlkopfchakra

Lage: Auf dem Kehlkopf - Farbe: Hellblau - Element: Äther - Sinnesfunktion: Hören - Bedeutung: Kommunikation, Höhere Wahrheit, Ausdruck von Weisheit und Individualität

Stirnchakra

Lage: Zwischen den Augenbrauen - Farbe: Indigoblau - Element: Zeit - Sinnesfunktion: Sechster Sinn, höherer Verstand, auch außersinnliche Wahrnehmungen - Bedeutung: Öffnung zur und Ausdruck der Seele

Kronenchakra

Lage: Über dem Scheitel - Farbe: Violet - Element: Raum - Sinnesfunktionen: Alle Sinne - Bedeutung: Göttliche Bestimmung und Verbindung für unsere Seele und unseren Körper

Öffnen und Aktivieren der 7 Chakren

Es können verschiedenste Techniken zum Aktivieren und Öffnen eingesetzt werden. Dazu zählen insbesondere die Meditation, Klangschalen, Farben und noch einige weitere.

Die Bedeutung der Farben

Licht hatte schon immer eine große Bedeutung für den Menschen. Ohne Licht können wir nicht existieren. Fällt ein Lichtstrahl durch ein Prisma, so bricht er in sieben Farben, entsprechend den sieben Chakren. Jede Farbe liegt in einem bestimmten Frequenzbereich. Sie hat deshalb eine bestimmte Schwingung und folglich eine unterschiedliche Wirkung auf Körper und Psyche. Dieses Wissen haben sich alle Kulturen zunutze gemacht. Das Leben im Kosmos ist den Gesetzen der Schwingungen unterworfen - ebenso wie der Mensch. Es ist der Ton und Rhythmus der Farbe und des Klangs. Sie haben einen Einfluss auf den Ton und Rhythmus unseres Seins. Unser Sein ist eigentlich unsere Fähigkeit, mit dem Ton und dem Rhythmus mitzuschwingen, die von Klang und Farbe ausgehen; diese Fähigkeit macht es möglich, dass wir von Klang und Farbe beeinflusst werden.“

