

Pranayama Workshop
mit
Manuel Hirning



MÖDLING, OKTOBER 2016

MITTSCHRIFT UND ANHANG: GÜNTHER THALER

Intensives Pranayama

Inhaltsverzeichnis

Aktivierende Vorübungen	3
Kapalabhati.....	3
Anuloma Viloma.....	4
Bhastrika	5

Anhang

Shakti Chalini	6
Bhujangini Mudra.....	6
Ujjayi Kumbhaka	6
A. Khechari Mudra	6
B. Viparita Karani Mudra.....	7
Erklärung der Begriffe	7
Die 7 Chakras	10
Chakras und ihre Entsprechungen.....	16

Intensives Pranayama

Aktivierende Vorübungen

- Im Sitzen zu 100% einatmen und die Arme über den Kopf strecken, dabei die Finger verschränken und einmal nach rechts und einmal nach links strecken um die Seiten zu öffnen und das Atemsystem zu aktivieren. Dann ausatmen und die Übung einige Male wiederholen.
- Hüftöffnung: Im Sitzen die Beine so abwinkeln, dass der rechte Fuß unter dem linken Knie liegt und umgekehrt (Feuersitz/agnistambhasana). Finger verschränken und Arme heben. Einige Atemzüge so verweilen, dann weit nach vorn beugen. Hier einige Atemzüge verweilen und dann die Unterarme am Boden ablegen. Den Kopf sinken lassen und einige Atemzüge in dieser Stellung bleiben.

Tipp:
Pranayama-App fürs
Handy (kostenlos)

Kapalabhati

Ca. 10 Minuten bzw. 5 Durchgänge

Zum Beginn zuerst ein-und ausatmen und dann wieder bequem in den Bauch einatmen:

Runde 1 (in Runde 1 und 2 geht es darum möglichst viel Prana im Bauchraum zu aktivieren)

- mit der Stoßatmung beginnen. Ca. 60 Zyklen, in den folgenden Runden langsam steigern. Dauer eines Atemvorgangs ca. 1 Sekunde.
- Ausatmen und nach vor beugen und **Agni sara** praktizieren
- Zwischenatmung
- Einatmen zu 70% und Atem anhalten mit Mula Bandha

Runde 2 dabei stelle dir in der Anhaltephase mit vollen Lungen ein Feuer im Beckenboden vor

- mit der Stoßatmung beginnen. Dauer eines Atemvorgangs ca. 1 Sekunde.
- Ausatmen und nach vor beugen, **Agni sara**
- Zwischenatmung
- Einatmen zu 70% und Atem anhalten mit Mula Bandha

Intensives Pranayama

Runde 3 dabei stelle dir in der Anhaltephase mit vollen Lungen im Solarplexus eine Sonne vor

- mit der Stoßatmung über rechts beginnen. Dauer eines Atemvorgangs ca. 1 Sekunde.
- Ausatmen und nach vor beugen, **Uddiyana Bandha**.
- Zwischenatmung
- mit Einatmen zu 70% und Atem anhalten mit Mula Bandha

Runde 4 stelle dir dabei in der Anhaltephase mit vollen Lungen einen Mond im Schädel vor

- mit der Stoßatmung beginnen. Dauer eines Atemvorgangs ca. 1 Sekunde.
- Ausatmen und nach vor beugen, **Uddiyana Bandha** und **Nabho Mudra** (Zunge an Gaumen)
- Zwischenatmung
- mit Einatmen zu 70% und Atem anhalten mit **Nabho Mudra**.

Runde 5 schneller hecheln, stell dir in der Anhaltephase mit vollen Lungen über dem Scheitel- Chakra ein helles Licht vor

- mit der hechelnden Stoßatmung beginnen. Dauer eines Atemvorgangs ca. 1/2 Sekunde.
- Ausatmen und nach vor beugen, **Uddiyana Bandha** und **Nabho Mudra** (Zunge an Gaumen)
- Zwischenatmung
- Einatmen zu 90% und Atem anhalten mit **Nabho Mudra** (Zunge an Gaumen), kein Mula Bandha

Anuloma Viloma

Ca. 15 bis 20 Minuten und dabei immer **Maha Bandha** setzen, linke Hand im Vishnu Mudra und die rechte Hand im Chinmudra

Rhythmus: 5:20:10 Einatmen: Atemhalten: Ausatmen

2 bis 3 Anfangsrunden dann mit Visualisierungen

Runde	Chakra	Visualisierung
4	Herz	Reinigender Wind
5	Manipura	Reinigendes Feuer,
6	Chandra Chakra	Reinigendes, klares Wasser von oben, über dem rechten Auge
7	Muladhara	Stabilisierende Erdenergie von unten

Intensives Pranayama

8	Nach rechts ausdehnen, dann nach links ausdehnen
----------	--

Tipp:
Gayatri Mantra
Om Bhur Bhuvah Svah Tat Savitur Varenyam Bhargo
Devasya Dhimahi Dhiyo Yo Nah Prachodayat
http://wiki.yoga-vidya.de/Gayatri_Mantra

Bhastrika

Erst nach den Vorübungen Kapalabhati und Anuloma Viloma sollte Bhastrika gemacht werden, denn Kapalabhati und Anuloma Viloma sind reinigend. Ohne diese reinigenden Vorübungen ist Bhastrika gefährlich und sollte nicht ausgeübt werden.

Bhastrika wird im Sitzen ausgeführt, wobei Rücken und Rumpf gerade bleiben und nicht einknicken.

Tiefes Ein- und Ausatmen ca. 15 bis 20-mal mit steigender Tendenz. Wobei es drei Ausführungsmöglichkeiten gibt:

- Die Hände sind in Chinmudra auf den Knien
- Mit Daumen und Zeigefinger werden die beiden Nasenflügel stark nach außen geöffnet, um eine maximale Luftzirkulation zu ermöglichen
- Mit den Armen weite öffnende Bewegungen nach oben und schließende nach unten machen

Nach der letzten Einatmung vollständig ausatmen, den Oberkörper nach vorne neigen und Agni sara setzen. So lang wie möglich halten.

Dann vollständig über rechts einatmen zu 100% und mit Maha Bandha so lang wie möglich wieder halten.

Wenn der Atemimpuls wieder kommt, komplett über links ausatmen und mit Agni sara möglichst lange halten.

Nachspüren.

Diese Übungsfolge sollte dreimal wiederholt werden.

Intensives Pranayama

Anhang

Variationen:

Shakti Chalini

Sitz mit gekreuzten Beinen, vorzugsweise Padmasana (Lotussitz). Vollständig einatmen. Kumbhaka (Luft anhalten). Mahabandha (3 Bandhas: Mula Bandha: zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln; Uddhiyana Bandha: Sanftes anspannen der Bauchdecke; Jalandhara Bandha: Kinnverschluss mit Kehl- und Zungenverschluss). Mehrmals Gesäß heben und kräftig fallen lassen (10-20 Mal), anschließend in Mahabandha verharren. Ausatmen. 1-3 Runden.

Bhujangini Mudra

Padmasana (Lotus) oder Vajrasana (Fersensitz). 8-12 Mal Bhastrika. Dann 5-8 Mal Agni Sara oder Nauli. Tief einatmen, Luft anhalten. Wer Bluthochdruck hat, füllt die Lungen nur zu 80%, andere zu 90-100%. Hände nach vorne auf den Boden geben und zur Kobra kommen. Luft anhalten solange du kannst. Dann ausatmen und zurück zu Vajrasana oder Padmasana kommen. 5-8 Mal Nauli. 2-5 Runden.

Ujjayi Kumbhaka

Ujjayi-Atmung beseitigt Hitze aus dem Kopf. Sie stärkt das Verdauungsfeuer und trägt zur Heilung von Asthma, Verstopfung und Lungenkrankheiten bei.

Einatmen durch beide Nasenlöcher (mit leichtem Geräusch) mit Mula Bandha. Dann Luft anhalten (also Antara Kumbhaka) mit Maha Bandha. Rechtes Nasenloch mit rechtem Daumen verschließen und dabei vollständig ausatmen (mit leichtem Geräusch). Dann Luft anhalten (also Bahya Kumbhaka) mit Uddhiyana Bandha. Dann wieder durch beide Nasenlöcher einatmen. Konzentration auf Muladhara Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule.

Variation 1

Hände auf den Oberschenkeln in der Nähe der Hüften abstützen.

Variation 2

Hände auf den Boden (Maha Vedha) abstützen.

A. Khechari Mudra

Einfache Variation: Kopf leicht oder stärker nach hinten legen. So wenig Luft wie möglich ein- und ausatmen (Kevala Kumbhaka). Zunge nach hinten falten, Zungenspitze den Gaumen entlang so weit nach hinten geben wie möglich. Bei geschlossenen Augen oder leicht geöffneten Augen durch den

Intensives Pranayama

Punkt zwischen den Augenbrauen senkrecht nach oben schauen. "Khechari" bedeutete "Wandern im Himmel". Übungsdauer: 2 bis 3 Minuten.

B. Viparita Karani Mudra

Sarvangasana (Schulterstand) oder in der einfacheren Variante am Rücken liegend das Becken unterstützen und die Beine gestreckt im 90 Gradwinkel nach oben. Mit Kechari Mudra und Ujjayi Pranayama; 5-10 Minuten

Es kann eine der beiden gemacht werden, wenn beide eingesetzt werden, dann immer A vor B

Tipp:
Ganesha Mantra
Om gam ganapataye namaha
https://www.youtube.com/watch?v=2AK44boAd_I

Erklärung der Begriffe

Sanskrit	Deutsch	Mantras	Asana
1 Muladhara	Wurzelchakra , Wurzelzentrum, Erdung, Stabilität, Urvertrauen	LAM	Hund/ Adho Mukha Svanasana
2 Svadhisthana	Sakralchakra , Sexualchakra, Kreuzbein, Triebe, Leidenschaft, individuelle Existenzsicherung	VAM	Vorwärtsbeuge/ Paschimothanasana
3 Manipura	Solarplexuschakra , Nabelchakra, Milzchakra, Magenchakra, Durchsetzung gegen Widerstand, Loslassen, Hingabe, Kreativität, Intention	RAM	Schiefe Ebene/ Purvotthasana
4 Anahata	Herzchakra , Offenheit, bedingungslose Liebe	YAM	Fisch/Matsyasana
5 Visuddha	Halschakra , Kehlchakra, Kommunikationszentrum,	HAM	Schulterstand/Sarvang asana

Intensives Pranayama

6 Ajna	Stirnchakra , Drittes Auge, Intellekt, Hellsichtigkeit	OM	Drehsitz/Ardha Matsyendrasana
7 Sahasrara	Kronenchakra , Scheitelchakra, Universelle Verbindung		

Agni sara

Diese Übung kann im Stehen oder im Sitzen praktiziert werden. Du beugst dich einfach ein bisschen nach vorne, stützt dich auf den Oberschenkeln oder Knien ab, ziehst mit leeren Lungen den Bauch ein und lässt ihn wieder nach vorne schnellen. Je fortgeschrittener du bist, umso schneller kannst du diese Übung kontrolliert durchführen.

Mula Bandha

(Sanskrit: mūlabandha m.) Kontraktion (Bandha) im Bereich der Basis bzw. Wurzel (Mula), d.h. des Wurzelchakras. Zusammenziehen der Anusschliessmuskulatur. Dadurch wird das Prana nach oben gezogen und die Sushumna (= feinstofflicher Nadi) geöffnet. Dieser Verschluss wird vorrangig beim Anhalten der Luft praktiziert, auch teils beim Einatmen während der Pranayama Übungen.

Uddiyana Bandha

(Sanskrit: uddīyānabandha m.) wörtl.: "der Verschluss (Bandha) des Auffliegens (der Bauchdecke, Uddiyana)" Bauchverschluss; Hochziehen des Bauches nach der Ausatmung. Uddiyana Bandha ist einer der wichtigen Bandhas, Verschlüsse und Mudras im Hatha Yoga.

Was aber bedeutet das Wort Uddiyana Bandha, auch geschrieben Uddiyānabandha? Man kann es wie folgt ableiten: Ud heißt oben, nach oben. Uddi heißt nach oben fliegen, nach oben werfen. Yana bedeutet Reise, auch führend. Mit Uddiyana ist also „Reise nach oben bzw. nach oben werfen“ gemeint. Bandha heißt Verschluss, Schleuse, Verbindung. Uddiyana Bandha ist die nach oben führende Verbindung bzw. Schleuse. Im Uddiyana Bandha wird der Bauch nach oben gezogen – daher der Name. Und das Energiesystem wird nach oben geöffnet, das Prana fließt hoch.

Atme forciert aus, leere die Lungen vollständig. Ziehe den Bauch zusammen, drücke ihn nach hinten und nach oben. Auf diese Weise wird der Darm und auch der Magen nach hinten und nach oben, in den unteren Teil des Brustraumes verschoben und bleibt dort während der ganzen Übung. Halte den Atem mit leeren Lungen an, solange du es kannst. Atme dann wieder ein. Wer dieses Bandha regelmäßig ausführt, überwindet den Tod und bleibt jung. Er ist sehr hilfreich bei der Einhaltung von Brahmacharya. Alle Bhandas sind dafür geeignet, um die Kundalini zu erwecken.

Wenn du dieses Bandha ausführst, wird die Bauchdecke nach hinten und nach oben gedrückt und der muskulöse Anteil des Zwerchfells, welcher sich zwischen Bauch und Brusthöhle befindet, wird nach oben geschoben.

Beuge den Rumpf nach vorne, wenn du Uddiyana ausführst, der Rücken soll dabei gerade bleiben. Uddiyana kann sowohl im Sitzen, als auch im Stehen ausgeführt werden. Wenn du es im Stehen

Intensives Pranayama

praktizierst, lege die Hände auf die Knie oder etwas oberhalb der Knie auf die Oberschenkel. Halte die Beine Hüftbreit geöffnet. Uddiyana ist ein Segen für die Menschheit

Maha Bandha

Maha – großartig, Bandha – Verbindung, Schleuse wird es manchmal auch genannt. Bandha ist auch eine Schleuse, Energie-Schleuse, aber vor allen Dingen auch Verschluss. Maha Bandha besteht aus drei Bandhas: Mula Bandha, Wurzelverschluss, Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln, Uddiyana Bandha, Einziehen des Bauches, und Jalandhara Bandha, Kinnverschluss. Wenn du alle drei Bandhas gleichzeitig einnimmst, dann ist das Maha Bandha. Maha Bandha hat eine große Wirkung, um Energie zu harmonisieren, um deinen Astralkörper zu reinigen, um die Energie in die Sushumna zu bringen, die feinstoffliche Wirbelsäule, und die Kundalini irgendwann zu aktivieren, die Sushumna, die feinstoffliche Wirbelsäule ganz zu öffnen, die Chakras zu aktivieren und schließlich das Höchste zu erfahren. Eine ganz Menge für eine einfache Körperübung.

Maha Bandha ist auch eine Übung der Konzentration, der Bewusstheit. Es verbindet Körperübung mit Willenskraft, mit Loslassen, mit Gottvertrauen und mit Intensität.

Drücke mit der linken Ferse gegen die Stelle zwischen Anus und Geschlechtsorgan. Setze den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Ziehe den Anusschließmuskel und die Muskeln der Yoni oder des Perineums zusammen. Bringe Apana Vayu durch die Sushumna nach oben. Atme langsam ein und halte dann den Atem mit Jalandhara Bandha so lange an, wie es dir bequem möglich ist. Dann atme langsam aus.

Nabho Mudra

Vorderes Nabho Mudra: Die Zunge berührt den Gaumen in der Nähe der Schneidezähne. Dies aktiviert Ajna Chakra, das Stirn-Chakra

Wirkungen von Anuloma Viloma (Wechselatmung):

Körperlich: Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf.

Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

Energetisch: Nadi Shodhana heißt "Reinigung der Nadis". Alle 72000 Nadis werden geöffnet, so daß Prana, die Lebensenergie, besser fließen kann. Insbesondere Ida, Pingala und Sushumna werden geöffnet, Sonnen- und Mondenergie in Ida und Pingala harmonisiert. Durch die Öffnung der Sushumna kann das Prana in die höheren Chakras fließen. Durch Konzentration kann man das Prana hinschicken, wo man es haben möchte.

Geistig: Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft. Die Wirkungen von Kapalabhati sind schneller spürbar, die der Wechselatmung halten länger an.

Übe mindestens 3-8 Runden. Du kannst bis auf 20-30 Minuten steigern, wenn Du willst. Beginne mit dem Verhältnis Einatmen:Anhalten: Ausatmen mit 4:4:8.

Intensives Pranayama

Steigere es langsam auf 4:8:8, dann auf 4:12:8, schließlich 4:16:8.

Fortgeschrittene können sogar ausbauen auf 5:20:10, 6:24:12, 7:28:14, 8:32:16

Fingermudras

- Vishnu Mudra: Rechter Zeige- und Mittelfinger sind gebeugt. Daumen und Ringfinger entspannt fast gestreckt. Dies ist die klassische Handhaltung für die Wechselatmung, Anuloma Viloma bzw. Nadi Shodhana.

Vishnu Mudra

- Chinmudra: Daumen und Zeigefinger berühren sich, die anderen Finger sind sanft gestreckt, leicht gebeugt oder ganz gestreckt. Diese Handhaltung kann man nutzen für Meditation oder für die Pranayamas, in denen die Hände sonst nicht benötigt werden. In der Meditation kann man darüber hinaus die Hände falten, übereinander legen, die Finger auf verschiedene Weisen falten oder miteinander verschränken. Jede der Handhaltungen in der Meditation gilt als Hand-Mudra.



Die 7 Chakras¹

Das Wort „Chakra“ bedeutet „Rad“ im Sinne von kreisförmiger Energiebewegung oder Energiewirbel. Ein Chakra ist eine Art Transformator, durch den die astrale Energie im physischen Körper wirksam werden kann. Chakras sammeln, transformieren und verteilen die sie durchströmende Energie, sie sind spezifische „Kraftorte“ unseres Körpers. Chakras sind nicht nur im Yoga und Tantra, sondern auch im Buddhismus, in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und in vielen anderen Systemen bekannt.

Jedes Chakra ist verbunden mit einer spezifischen Schwingungsfrequenz bzw. Subtilität des Pranas; damit wird jedes Chakra zu einem Schalter, der bestimmte Bewusstseins Ebenen aktiviert. All unsere Gedanken, Gefühle, Eigenschaften und Wahrnehmungen hängen mit der Energie in unseren Chakras zusammen. Yoga-Körperübungen, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationstechniken sowie Mantra-Rezitation und andere Techniken wirken direkt und reinigend auf die Chakras ein. Ebenso können wir aber durch ungesunde Ernährung, negatives Denken und schlechte Gesellschaft Energie verlieren und anfälliger für körperliche und psychische Krankheiten werden.

Drehen die Chakren sich schnell, leuchten sie stark und sind ihre Farben klar, so ist der Mensch nicht nur körperlich und seelisch gesund, sondern befindet sich auch auf einer hohen spirituellen Entwicklungsstufe.

Jedes Chakra befindet sich an einem Kreuzungspunkt von zwei oder mehreren Nadis (Energiebahnen). Da es 72000 Nadis in unserem Energiekörper gibt, gibt es eine sehr große Anzahl von Chakras.

Die für die spirituelle Praxis wichtigsten Energiezentren liegen an jenen Punkten, an denen sich die drei Hauptnadis Ida, Pingala und Sushumna kreuzen. Diese sieben Hauptchakras

¹ <http://www.yogaakademie-austria.com/bibliothek/yoga-philosophie/die-7-chakras/>

Intensives Pranayama

können als eine Art Schalter gesehen werden, die bestimmte Bewusstseins Ebenen aktivieren - vom elementaren Niveau des Muladhara, das mit engen Begrenzungen im Denken und Handeln verbunden ist, bis zu den höheren Zentren, die zunehmend alle Begrenzungen transzendieren und den Menschen höchste Erkenntnis, Harmonie und Freude erfahren lassen. Chakras befinden sich nicht im physischen, sondern im Astralkörper. Sie drücken sich jedoch durch bestimmte physische Organe (Nervengeflechte oder Drüsen) bzw. in bestimmten Körperregionen aus und können durch Konzentration auf diese Regionen stimuliert und aktiviert werden. Man kann sie sich als Strahlungsfelder mit einem gewissen Durchmesser (etwa 20 - 30 cm) vorstellen. Dadurch, dass diese Strahlungsfelder sowohl in der Größe als auch der exakten Lage nicht statisch sind, werden sie zumeist nur durch relativ großflächige Symbole dargestellt, die eine genaue Lokalisierung nicht erlauben. Wiederholt weisen die Meister des Hatha Yoga darauf hin, dass die Chakras gefühlt und nicht „gewusst“ werden müssen!

Die Hauptchakras sind:

1. Muladhara Chakra (Wurzel-Chakra)
2. Svadhishtana Chakra (Sakralchakra)
3. Manipura-Chakra (Nabel-Chakra)
4. Anahata Chakra (Herz-Chakra)
5. Vishuddha-Chakra (Kehlkopf-Chakra)
6. Ajna-Chakra (Stirn-Chakra)
7. Sahasrara-Chakra (Scheitelchakra)

1. Muladhara Chakra (Wurzel-Chakra)

Lokalisierung: Muladhara liegt nach Satyananda beim Mann zwischen Genitalien und Anus, bei der Frau im Bereich der Cervix, des Muttermundes (Andere Schulen nennen das Ende der Wirbelsäule, das Steißbein als Ort des Muladhara Chakra). Mula bedeutet Wurzel, Adhara bedeutet Stütze. Dies beschreibt die Bedeutung dieses Chakras: Es ist die Wurzel und Basis für das gesamte Chakra-System.

Element: Das mit Muladhara Chakra assoziierte Element ist die Erde, das Feste, Tragende.

Symbole: Die Farben Gelb und Rot symbolisieren das Erd-Prinzip, das Chakra hat vier Blütenblätter. Auf den Darstellungen finden sich ein Elefant, der Stärke und Festigkeit repräsentiert, sowie die dreieinhalbmal zusammengerollte Schlange Kundalini, die in Muladhara ruht. Das Bija-Mantra, durch das Muladhara Chakra gereinigt und aktiviert wird, ist LAM.

Qualitäten: Muladhara ist die Ebene, auf der sich der Mensch als Individuum erfährt. Die hier herrschenden Energien drücken sich in Form materieller Bedürfnisse und als Streben nach materieller Sicherheit aus. Es geht hier um Überleben und den Selbsterhaltungstrieb, aber auch um Instinkte, Urvertrauen, Stabilität, Durchsetzungsfähigkeit, Lebenswille, Lebenskraft sowie um Erdung und Aufnahme der Erdenergie.

Wenn der Mensch vorwiegend auf der Ebene des Muladhara Chakra lebt, so hat er ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf und ist anfällig für Ärger, Gier und Habsucht.

Entsprechungen: Physiologisch ist Muladhara Chakra mit den Ausscheidungsorganen verbunden und wird von Apana Vayu gespeist. Das Chakra ist mit dem Geruchssinn verbunden und weist damit auch eine Verbindung zu Ajna Chakra auf.

Bedeutung: In Muladhara entspringen die drei wichtigsten Nadis, Ida, Pingala und Sushumna. Die Kundalini-Kraft, die in diesem Zentrum schlummert, symbolisiert das menschliche Potential des geistig-spirituellen Erwachens. Solange diese Kraft jedoch noch nicht freigesetzt worden ist, vermag der Mensch nur einen kleinen Bruchteil der in ihm ruhenden Fähigkeiten zu nutzen.

Intensives Pranayama

Asanas, die Muladhara stärken, sind alle Standhaltungen, z. B. der Baum, das Dreieck und der Krieger; sowie alle Übungen, die auf Füße, Knie, Beine, Becken und den Kreuzbein-Steißbeinbereich wirkt. Auch die vorwärtsbeugenden Stellungen im Stehen und im Sitzen und der Drehsitz helfen, Muladhara-Energie zu erhöhen.

Techniken zur Erweckung des Muladhara Chakra sind Mula Bandha und Ashvini Mudra. Durch die Verbindung dieses Chakras mit Ajna Chakra und dem Geruchssinn kann Muladhara auch über Nasikagra Drishti, das Starren auf die Nasenspitze erweckt werden.

2. Svadhishthana Chakra (Sakralchakra)

Lokalisierung: Svadhishthana liegt nach Satyananda am unteren Ende der Wirbelsäule, am Steißbein; andere Schulen ordnen Svadhishthana dem Kreuzbein zu. Der Kshetram ist jener Punkt an der Körpervorderseite, an der die Energie des Chakras nach vorne austritt. Der Svadhishthana Kshetram liegt im Bereich des Schambeins.

Element: Wasser - Das Wasser-Element taucht in der Symbolik als weites Meer unter sternklarem Himmel auf; du kannst dieses Bild in der Meditation verwenden, um Svadhishthana zu stärken.

Symbole: Diesem Chakra werden die Farben rot, orange, weiß, aber auch schwarz zugeordnet; es wird als Lotus mit sechs Blütenblättern dargestellt, das Bija-Mantra ist VAM.

Qualitäten: Svadhishthana ist jenes Chakra, in dem sich die Sinnlichkeit entfaltet; es ist mit Sexualität, Erotik sowie mit Beziehungen und Eifersucht verbunden. Man sucht Sinnesbefriedigung und Lust in äußeren Dingen. In Svadhishthana ruht das Unbewusste, die tiefverwurzelten Instinkte des Menschen. In Svadhishthana wohnt das Potential der Kreativität, der schöpferischen Lebensenergie und der Begeisterungsfähigkeit.

Entsprechungen: Auf der körperlichen Ebene ist Svadhishthana mit dem Urogenitalsystem verbunden und beeinflusst Prostata bzw. Gebärmutter und Vagina. Auf der Ebene der Sinnesorgane wird der Geschmackssinn diesem Chakra zugeordnet.

Bedeutung: Svadhishthana gilt als die Grundlage der individuellen menschlichen Existenz, es ist mit dem Unbewussten, mit der Ansammlung aller mentalen Eindrücke, den Samskaras, verbunden. Hier wurzelt die menschliche Persönlichkeit mit allen teils unbewussten Wurzeln. Nach der tantrischen Philosophie ruhen hier sowohl alle animalischen Instinkte als auch das Potential ihrer Überwindung. Es wird diesem Chakra Tamas-Qualität zugeordnet.

Svadhishthana bildet beim Aufstieg der Kundalini-Shakti ein schweres Hindernis, da zahllose Erfahrungen und Karmas freigelegt werden, was zu schmerzhaften Erfahrungen führen kann.

Asanas, die Svadhishthana stärken, sind alle Standhaltungen, alle Vorbeugen, und alle Übungen, die auf den Beckenraum, den Kreuzbeinbereich, die Hüftgelenke und die Lendenwirbelsäule wirken. Satyananda empfiehlt besonders die Kobra, die Stellung des Kindes und den Bogen.

Techniken zur Erweckung des Svadhishthana Chakra sind Ashvini Mudra (Kontraktion der Anal-Schließmuskeln) und Vajroli Mudra (Kontraktion im Harnblasenbereich).

3. Manipura-Chakra (Nabel-Chakra)

Lokalisierung: Manipura liegt in der Lendenwirbelsäule in der Höhe des Nabels. Der Kshetram liegt direkt am Nabel, kann aber auch etwas höher oder etwas tiefer erfahren werden.

Element: Feuer. Visualisiere in der Meditation ein loderndes Feuer im Bauchraum; es reinigt und stärkt dich.

Symbole: Entsprechend dem Feuer-Element finden wir in diesem Chakra die Farben orange, rot und gelb. Manipura hat zehn Blütenblätter, das Bija-Mantra ist RAM.

Qualitäten: Manipura ist der Sitz der Tatkraft und der Willenskraft. Hier wurzeln Verantwortung, Identität, Macht, das Ego sowie Kampf, Wut und Aggression. Die Manipura-

Intensives Pranayama

Ebene ist von Aktivität und Vitalität gekennzeichnet, in ihm wurzelt das Selbstwertgefühl und innere Kraft. Während die unteren beiden Chakras tamas-orientiert sind, steht Manipura im Zeichen des Rajas, der Aktivität, der Bewegung und Veränderung.

Entsprechungen: Manipura beeinflusst direkt das Verdauungssystem, Bauchspeicheldrüse, Leber und das Sonnengeflecht. Von den Sinnen wird dem Manipura Chakra der Sehsinn zugeordnet.

Bedeutung: Manipura bedeutet wörtlich: „Stadt (pura) aus Edelsteinen (mani)“: Das Glänzen der Edelsteine symbolisiert das Feuer dieses Zentrums. Wesentlich für dieses Chakra ist auf der physischen Ebene der Aspekt der Umwandlung von grobstofflicher Nahrung in feinstoffliche Energie, das „Verdauungsfeuer“. Auf geistiger Ebene sorgt die Manipura-Energie als Samana-Vayu für das Aufarbeiten von Eindrücken, auf energetischer Ebene für das Umwandeln von Ida und Pingala-Energien zu Kundalini-Shakti: Das Erwachen der Kundalini ist zu einem großen Teil von der Energie in Manipura abhängig. Meditation auf Manipura Chakra führt zu einem tiefen Verstehen des eigenen Körpers; ein erwachtes Manipura Chakra lässt den Körper leuchtend und frei von Krankheit werden.

Asanas, die Manipura stärken, sind alle Vorwärtsbeugenden Stellungen, der Drehsitz, aber auch rückwärts beugende Stellungen wie der Bogen und das Rad.

Techniken zu Erweckung dieses Chakras sind die Magenkontraktionsübungen Uddiyana Bandha, Agnisara Dhauti und Nauli Kriya. Auch Kapalabhati hat stark belebende Wirkung auf Manipura.

4. Anahata Chakra (Herz-Chakra)

Lokalisierung: Anahata liegt in der Wirbelsäule in der Höhe des Herzens, der Kshetram in gleicher Höhe an der Körpervorderseite, also etwa in der Mitte des Brustbeins.

Element: Luft. Fühle in der Meditation auf Anahata Chakra Ausdehnung und Öffnung; visualisiere einen kräftigen Wind, der dich durchweht und reinigt.

Symbole: In der Meditation wird dieses Chakra als blau, rauchfarben oder auch als grün wahrgenommen. Sein Lotus hat zwölf Blütenblätter, sein Bija-Mantra ist YAM.

Qualitäten: Anahata ist die Quelle von Liebe, Geborgenheit, Mitgefühl, Herzenswärme, von Menschlichkeit, Offenheit und Toleranz. Das Erwachen von Anahata ist von einem Gefühl universaler, uneingeschränkter Liebe zu allen Wesen begleitet. Aber Anahata ist auch sehr empfindsam, und seine Öffnung kann tief liegende schmerzhaft Erfahrungen an die Oberfläche bringen – doch durch diesen seelischen Reinigungsprozess muss der/die Erwachende hindurch.

Entsprechungen: Im physischen Körper ist das Herz-Chakra mit dem Herzen und der Lunge und damit mit Atmungs- und Kreislaufsystem verbunden. Das Sinnesorgan, das diesem Chakra zugeordnet ist, ist die Haut bzw. der Tastsinn.

Bedeutung: Anahata bedeutet wörtlich „unangeschlagen“: Hier entstehen die Anahata-Klänge, die man in tiefer Meditation hören kann – diese Klänge entstehen nicht aus dem Aneinanderschlagen von zwei Gegenständen, sondern sind transzendenter Natur. Anahata wird von Rajoguna gesteuert und damit kann es zu starken inneren, emotionellen Bewegungen kommen. Der Mensch, dessen Anahata Chakra erwacht ist, wird imstande, sich von Schicksal und Karma zu lösen, welche bis zum Manipura Chakra sein ganzes Leben bestimmt haben. Man beginnt, innerlich frei zu werden. Anahata Chakra ist der innere Tempel, in dem Atman, das göttliche Selbst wohnt. Sivananda sagte: „Willst du Frieden finden? Schließe Türen und Fenster (die Sinne) und ruhe in der innersten Kammer (Anahata).“

Asanas, die Anahata stärken, sind insbesondere der Fisch und die Kobra, weiters die

Intensives Pranayama

Stellungen 2 und 4 aus dem Sonnengebet, der Drehsitz und der Pflug. Durch die aktivierende Wirkung auf das Kreislauf- und Atemsystem ist auch das Surya Namaskar als ganzes sehr empfehlenswert.

Techniken zur Erweckung von Anahata sind Bhramari, Mantra-Meditation (besonders mit dem Mantra So-Ham) und Konzentration auf Hridayakasha, den Herzraum.

5. Vishuddha-Chakra (Kehlkopf-Chakra)

Lokalisierung: Vishuddha (auch oft Vishuddhi genannt) liegt in der Wirbelsäule in der Höhe des Kehlkopfes, der Kshetram in gleicher Höhe an der Halsvorderseite.

Element: Äther bzw. Raum.

Symbole: Vishuddha wird als violett, blau oder weiß erfahren, es hat sechzehn Blütenblätter, die mit den sechzehn Sanskrit-Vokalen assoziiert werden, das Bija-Mantra ist HAM.

Qualitäten: Vishuddha-Energie ist Ausdruckskraft und äußert sich in der verbalen und nonverbalen Kommunikation. Ein geöffnetes Vishuddha Chakra verleiht mentale Kraft, Verstehen, Urteilsvermögen, Inspiration und Kreativität.

Entsprechungen: Vishuddha steht in Verbindung mit dem Kehlkopf, den Stimmbändern und der Schilddrüse sowie auf der Ebene der Sinnesorgane mit dem Gehör.

Bedeutung: Vishuddha bedeutet Reinigung. Dieses Chakra hat die Kraft und Aufgabe, den Menschen von physischen und psychischen Giften zu befreien. So lange geistige Gifte wie Hass, Neid und Missgunst unseren Astralkörper belasten, können wir nicht zum Licht des Gottesbewusstseins gelangen. Das erwachte Vishuddha Chakra lässt den Menschen über die Polarität hinaus wachsen, sodass Gift und Nektar eins werden.

Ein in der Höhe des Vishuddha Chakra liegendes weiteres Chakra, das besondere Bedeutung hat, ist Lalana Chakra, das im hinteren Rachenraum liegt. Lalana ist eine Art Speicher für den in Bindu (am Hinterkopf; siehe Ajna Chakra) gebildeten astralen Unsterblichkeitsnektar „Amrita“. Mit diesem Nektar hat es folgende Bewandnis: Durch unser Leben im Feld der Polarität, durch Emotionen, Sprechen, Sexualität und vieles mehr, geht Amrita allmählich verloren. Dies wird so symbolisiert, dass der Nektar, der Schwerkraft folgend, nach unten träufelt und schließlich im Feuer des Manipura Chakra verloren geht, ähnlich wie ein Tropfen Wasser auf einer Herdplatte zischend verdampft. Durch dieses Verlorengehen des Amrita altert der Mensch. Wir werden später Techniken kennen lernen, die diesem Prozess entgegenwirken.

Asanas, die Vishuddha stärken, sind alle Übungen des Schulterstand-Zyklus sowie alle rückwärts beugenden Stellungen, sofern durch Zurücklegen des Kopfes der Vishuddha-Raum geöffnet wird. Weiters der Löwe und Nackenübungen.

Techniken zur Erweckung von Vishuddha sind alle Pranayamas, insbesondere wenn sie mit den Bandhas durchgeführt werden, Khechari Mudra, Ujjayi Pranayama und Viparita Karani Mudra.

6. Ajna-Chakra (Stirn-Chakra)

Lokalisierung: Ajna Chakra liegt in der Kopfmittle in der Region der Hypophyse. Der Ajna Kshetram liegt zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel und wird auch Bhromadhya oder drittes Auge genannt. Um Ajna zu stärken und zu reinigen, meditiere auf Licht in der Kopfmittle oder in Bhromadhya.

Element: Ajna entspricht keinem herkömmlichen Element, ihm wird das Geist- oder Bewusstseinsprinzip zugeordnet.

Symbole: Die Farbe von Ajna ist rein-weiß, es hat zwei Blütenblätter, die die beiden Nadis Ida und Pingala, die hier zusammentreffen und enden, symbolisieren. Das Bija-Mantra ist das heilige OM.

Qualitäten: Ein geöffnetes Ajna Chakra bedeutet ein Öffnen des Geistes, der Erkenntnis und

Intensives Pranayama

Intuition. Damit gehen geistige Qualitäten wie Wahrnehmung, Weisheit, Phantasie, Vorstellungskraft und Selbsterkenntnis einher. In Ajna Chakra wurzeln die übernatürlichen Fähigkeiten fortgeschrittener Yogis, der sechste Sinn ebenso wie Willenskraft und Unterscheidungsfähigkeit. Ajna wird auch das Guru-Chakra oder „Ort des Befehles“ genannt. Entsprechungen: In manchen Traditionen wird dem Ajna Chakra die Hypophyse, in anderen die Epiphyse (Zirbeldrüse) zugeordnet. Das mit Ajna in Verbindung stehende Organ ist das Gehirn.

Bedeutung: Die Erweckung von Ajna ist Mittelpunkt aller bewusstseinserweiternden, religiösen und mystischen Traditionen. Ajna ist Sitz des vollkommen gereinigten Geistes, Zentrum der Weisheit und Erkenntnis. Hier wird das innere Loslösen von der Welt der Gegensätze, welches im Vishuddha Chakra begann, fortgesetzt und vollendet: Man dringt zur Einheit aller Dinge vor, erkennt die Einheit hinter allen Manifestationen des Seins.

Etwas höher als Ajna Chakra, am oberen Teil des Hinterkopfes, liegt der Punkt Bindu, der eigentlich kein Chakra ist, sondern der Punkt, durch den nach der klassischen Philosophie die Schöpfung in Erscheinung getreten ist. In diesem Punkt wird der oben beschriebene Unsterblichkeitsnektar „Amrita“ gebildet.

Auf christlichen Abbildungen werden Heilige und Engel oft mit einem Heiligenschein abgebildet, was auf ein voll geöffnetes und aktives Ajna Chakra hinweist.

Asanas, die Ajna stärken, sind alle Umkehrhaltungen, insbesondere der Kopfstand sowie die Stellung des Kindes.

Techniken, die Ajna erwecken, sind Tratak, Kapalabhati, Konzentration auf Ajna Chakra, Shambhavi Mudra, Augenübungen und Visualisationsübungen.

7. Sahasrara-Chakra (Scheitelchakra)

Lokalisierung: Sahasrara wird im Bereich des Scheitels, aber auch etwas darüber lokalisiert.

Element: Wenn Kundalini-Shakti dieses Chakra erreicht, so hat man die Welt der Gegensätze und die Welt der Elemente überschritten. Hier regiert das reine, das kosmische Bewusstsein.

Symbole: Sahasrara wird durch einen tausendblättrigen Lotus dargestellt, was seine transzendenten Natur andeutet. Dieses Chakra liegt jenseits aller Symbole; es gibt kein Mantra mehr, denn es herrscht die höchste Stille, es gibt keine Farben und gleichzeitig alle Farben.

Qualitäten: Dieses Chakra repräsentiert den höchsten Zustand des kosmischen Bewusstseins.

In diesem Chakra verwirklicht der Suchende den Zustand des ewigen universellen Selbst.

Entsprechungen: Sahasrara wird mit der Epiphyse, manchmal auch der Hypophyse assoziiert (vgl. Ajna Chakra). Doch tatsächlich liegt Sahasrara jenseits aller physischen Entsprechungen.

Bedeutung: Sahasrara ist kein Chakra im klassischen Sinn, sondern gleichsam die Summe aller anderen Chakras; es enthält alle anderen Chakras in sich und transzendiert sie. Es heißt, Kundalini wohnt gar nicht in Muladhara Chakra, sondern in Sahasrara; doch Muladhara ist der Schalter, der sie aktiviert...

Techniken, die Sahasrara stärken und erwecken: gleich wie bei Ajna Chakra.

Intensives Pranayama

Chakras und ihre Entsprechungen²

Name	Muladhara	Svadhithana	Manipura	Anahata	Vishuddhi	Ajna	Sahasrara
Sitz	Unteres Ende der Wirbelsäule	Kreuzbein	Lendenwirbelsäule	Brustwirbelsäule	Halswirbelsäule	Mitte des Kopfes	Scheitel
Kshetra (korrelierendes Chakra)		Linga, bzw. Yoni (in den Geschlechtsorganen)	Nabhi Chakra (hinter dem Nabel)	Hrid Chakra (Herz)	Kantha Chakra (Kehle)	Trikuti (zwischen den Augenbrauen und Bindu (Hinterkopf))	
Chakra Farbe	Gelb	Weiß	Orange-Rot	Blau	Violett	Weiß	
Aura Farbe	Rot	Orange	Gelb	Grün	Blau	Indigo	Lila
Bija	Lam	Vam	Ram	Yam	Ham	Om	
Yantra (Symbol)	Quadrat	Mondsichel	Dreieck	Sechszackiger Stern	Kreis im Dreieck	Dreieck im Kreis	
Tattwa (Element)	Prithivi (Erde)	Apas (Wasser)	Tejas/Agni (Feuer)	Vayu (Luft)	Akasha (Äther)	Avyakta (Geist)	
Sinneswahrnehmung	Geruch	Geschmack	Sehen	Tastsinn	Hören	Denken	
Charaktereigenschaft	Beständigkeit, Ruhe, Ausdauer, Gleichgewicht, gesunder Menschenverstand, Realitätssinn, Sparsamkeit,	Hingabe, Loslassen, Liebe, Demut, Mitgefühl, Mitleid, Intuition, Fließen, Gottesliebe, Vertrauen	Durchsetzungsvermögen, inneres Feuer, Temperament, Leidenschaft, Begeisterung, Wahrhaftigkeit, Kreativität	Offenheit, Anpassungsfähigkeit, Toleranz, Kommunikation, Weite, vielseitiges Interesse, Aufnahmefähigkeit	Kommunikation, Ausdrucksvermögen	Intellekt, Intuition, alle geistigen Kräfte	Empfangen der göttlichen Gnade („Heiliger Geist“)

² <http://wiki.yoga-vidya.de/Chakra>

Intensives Pranayama

Gott	Brahma	Vishnu	Rudra	Krishna	Sadashiva	Shiva	
Surya Namaskar (Sonnengruß Stellung)	5,8	3,10	6	1,7	2,11	4,9	12
Asana (Körperstellung)	Vajrasana - Fersensitz, Paschimotthanasana - Vorwärtsbeuge, Garbhasana - Stellung des Kindes, Vira Bhadrasana - Heldenstellungen / Krieger, Vrikshasana - Baum, Natarajasana - Tänzer, Matsyendrasana - Drehsitz im Lotus	Sethu Bandhasana- Schulterbrücke, Padmasana - Lotussitz und Lotusvariationen der verschiedenen Asanas, Yoga Mudra, Yoga Nidrasana - Schlafhaltung der Yogis, Kurmasana - Schildkröte, Trikonasana - Dreieck, Paschimotthanasana - Vorwärtsbeuge, Matsyendrasana - Drehsitz im Lotus	Makarasana - Krokodilsübungen, Ardha Matsyendrasana - Drehsitz und - Variationen, Parivritta Trikonasana - Gedrehtes Dreieck, Parivritta Vira Bhadrasana - Gedrehte Heldenvariationen, Parivritta Paschimotthanasana - Gedrehte (gegrätschte) Vorwärtsbeuge, Navasana - Bauchmuskelübung / Boot	Matsyasana - Fisch, Bhujangasana - Kobra, Dhanurasana - Bogen, Kapotasana - Taube, Ushtrasana - Kamel, Halasana - Pflug	Sarvangasana - Schulterstand, Halasana - Pflug, Shalabhasana - Heuschrecke, Dhanurasana - Bogen, Ushtrasana - Kamel	Shirsasana - Kopfstand, Garbhasana - Stellung des Kindes, Ardha Matsyendrasana - Drehsitz , Dhanurasana - Bogen, Kakasana - Krähe, Padahastanasana - stehende Vorwärtsbeuge, Vrikshasana - Baum	Tadasana - Stehender Berg, Shirshasana - Kopfstand