



*„Übermäßiges Nachdenken verursacht unnötigen Stress
und Sorgen und bringt uns dazu, die Dinge
überzubewerten.“*

- Melissa Eshleman -

Woche 3: Cakra

- Deine Energiezentren -

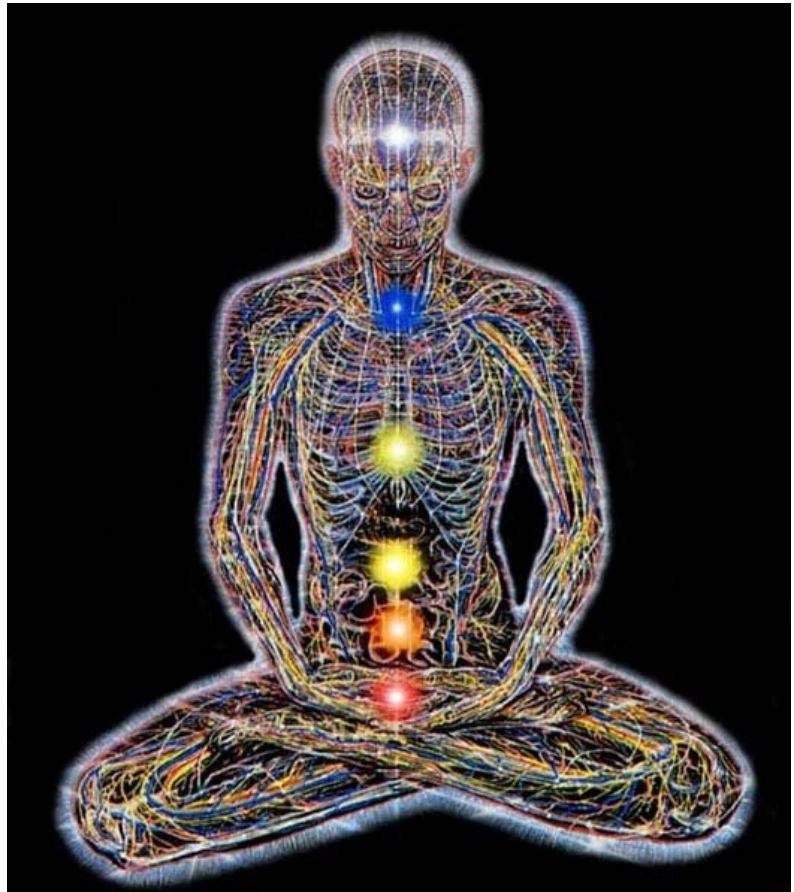
Dein Astralkörper

Wie wir letzte Woche gelernt haben, besteht dein feinstofflicher Astralkörper aus drei Hüllen (oder *kośa*):

- die *prāṇamayakośa* (Energie)
- die *manomayakośa* (Geist und Emotionen) und
- die *vijñānamayakośa* (Intellekt)

Im Grunde bestehen die drei Hüllen des Astralkörpers aus den *nāḍī* und *cakra*. *nāḍī* sind feinstoffliche Energiekanäle, durch die *prāṇa* (Lebensenergie) und *citta* (mentale Energie, Gedanken und Emotionen) fließen. *Cakra* sind die Kreuzungspunkte der *nāḍī*. Es gibt unzählige *nāḍī* und *cakra*, man spricht von bis zu 350.000 dieser Energiekanäle, die Lebensenergie und mentale Energie in jeden Winkel deines Körpers verteilen (wie gesagt auch über die Grenzen des physischen Körpers hinaus).

Jede der drei *kośa* des Astralkörpers besitzt ein eigenes Netz aus *nāḍī*. Man kann sich das anschaulich so vorstellen, dass es drei Netzwerke mit verschiedenen Farben gibt. Natürlich haben die *nāḍī* der verschiedenen *kośa* keine Farben, sondern vielmehr verschiedene Subtilitätsgrade. Manche dieser *nāḍī* gibt es nur auf einer *kośa*, andere sind in zwei oder drei *kośa* präsent. Ein *nāḍī* kann also auch aus mehreren „Schichten“ bestehen.



<https://blunathan.com/2015/05/29/prana-nadis-chakras/72-000-nadis/>

Blockaden und Glaubenssätze

Durch dieses komplexe System strömt die Lebensenergie und die mentale Energie. Ist dieses *nāḍī*-System frei von Blockaden, können beide Energien optimal fließen und die *kośa* energetisieren. Ein solcher Körper ist gesund, vital, energetisch, wach, bewusst, kraftvoll, ausgeglichen und entspannt.

Allerdings ist dies meist nicht der Fall. Vielmehr wird der Energiestrom durch Blockaden beeinflusst, verringert oder sogar blockiert.

Doch was sind diese Unreinheiten? Dazu zählen:

- karmische Rückstände
- Rückstände von sinnlichem Leben und Verlangen
- Unverarbeitete und unterdrückte Emotionen
- Ängste und unterdrückte Lebendigkeit
- Abgekapselte Persönlichkeitsanteile
- Tiefsitzende Glaubenssätze

Zusammengefasst: Unbewusstheit

So, wie sich zu viel Fett in den Blutgefäßen ablagert und eventuell den Blutfluss blockieren kann, so können im Energiekörper die *nāḍī* durch Ablagerungen "verstopft" werden. In dem sich immer mehr Unreinheiten ansammeln, verringert sich die Kapazität eines freien Energieflusses im Körper. Der Körper wird lethargisch, der Energielevel sinkt, es können sich Beschwerden und Erkrankungen im physischen Körper manifestieren und die Bewertung der Gegenwart kann verzerrt werden. Dies wiederum kann dazu führen, dass unsere Glaubenssätze und Ängste zu viel Macht bekommen und nicht mehr durch Nachdenken entkräftet werden, wodurch viel Stress entstehen kann.

Die *cakra*

Neben den *nāḍī* durch die *prāṇa* (Lebensenergie) und *citta* (mentale Energie, Bewusstsein) fließen, gibt es noch eine weitere Komponente, die für den Energie- und Gedankenhaushalt wichtig sind: die *cakra* (und deren *kṣetra*).

Es gibt unzählige *cakra* im Astralkörper. Jeder Kreuzungspunkt von mindestens zwei *nāḍī* bildet ein *cakra*. Die meisten dieser *cakra* sind für das Funktionieren der drei Körper nur von untergeordneter Rolle. Es gibt jedoch sieben Haupt-*cakra*, die maßgeblich die *kośa* und somit alle Ebenen des Seins, alle Vorgänge und alle Lebensbereiche beeinflussen. Diese sieben *cakra* sind von unten nach oben:

- Wurzel-*cakra* (*mūladharacakra*) – Das Zentrum für Lebenskraft und Sicherheit
- Sakral-*cakra* (*svādhiṣṭhānacakra*) – Das Zentrum für Sinnlichkeit und Lebendigkeit
- Nabel-*cakra* (*maṇipūracakra*) – Das Zentrum für Willenskraft und Persönlichkeit
- Herz-*cakra* (*anāhatacakra*) – Das Zentrum für Beziehungen und (Selbst)liebe
- Kehle-*cakra* (*viśuddhicakra*) – Das Zentrum für Selbstaussdruck und Sprache
- Stirn-*cakra* (*ājñācakra*) – Das Zentrum für Weisheit und Intuition
- Kronen-*cakra* (*sahasrāracakra*) – Das Zentrum für Spiritualität und Selbsterkenntnis

Das Wort *cakra* bedeutet wörtlich Rad, Scheibe, Diskus, Kreislauf und bezeichnet Energie- und Bewusstseinszentren. Sie können wie eine Blüte geöffnet oder geschlossen sein. Die sieben Haupt-*cakra* befinden sich in der *suṣumnā*, dem spirituellen Energiekanal, der vom untersten Ende des Steißbeines bis zur Kopfkrone entlang des Rückens verläuft (das energetische Rückgrat). Die untersten fünf „in“ der Wirbelsäule, das sechste *cakra* im Kopf und das siebente *cakra* an der Kopfkrone.

Im Rahmen von Deep Stress Relief werden wir uns besonders mit den drei *cakra* auseinandersetzen, die entweder verstärkt Stress auslösen können oder die etwas mit Stressbewältigung zu tun haben: Das Nabel-*cakra*, das Wurzel-*cakra* und das Herz-*cakra*.

Das Nabel-cakra

- Deine Willenskraft -

Das Nabel-cakra ist das dritte deiner sieben Haupt-cakra. Es vermittelt Themen wie Tatkraft, Willenskraft und Ausstrahlung. Man braucht diese Energien, um erfolgreich handeln zu können. Oft drücken sie sich darin aus, dass man reich werden will, Macht oder Einfluss erreichen möchte. Du brauchst diese Energien aber auch, um Gutes in die Welt zu bringen und die Anforderungen, die das Leben an dich trägt, zu meistern

Überblick

Sitz <i>cakra</i> :	Lendenwirbelsäule, etwas höher als der Nabel
Sitz <i>ksetra</i> :	Sonnegeflecht, etwa 5 cm oberhalb des Nabels
<i>cakra</i> -Farbe:	gelb
Qualitäten:	Durchsetzungsvermögen, Willenskraft, Selbstkontrolle, Macht, Kontrolle, Grenzsetzung, Tatkraft, Begeisterung, Selbstvertrauen, inneres Feuer, Temperament, Stressbewältigung, Identität, Persönlichkeit, Verantwortung, Leidenschaft, Bauchgefühl, Wahrhaftigkeit, Sensibilität, Gefühle
Blockaden:	Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst vor Kritik und Versagen, Angst vor Wut
<i>bīja</i> -Mantra:	<i>raṁ</i>
<i>kośa</i> /Hülle:	<i>manomayakośa</i> , geistig-emotionale Hülle (Astralkörper)
Organe:	Verdauungssystem (Magen, Dünndarm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse), Milz, vegetatives Nervensystem
<i>yoga</i> -Stellung:	Krokodil, Drehsitz, verdrehtes Dreieck, Vorwärtsbeuge, Boot

Der Einfluss des Nabel-cakra im Leben

Das Nabel-cakra vermittelt die Energie, die du brauchst, um Dinge umzusetzen, sie dem eigenen Willen anzupassen, frei nach dem Motto "Ich mache mir die Welt wie sie mir gefällt." Egal, ob physische Nahrung verdaut und den körperlichen Bedürfnissen angepasst und neu aufgebaut wird (Metabolismus), ob wir unsere Wünsche und Bedürfnisse umsetzen und dadurch die äußere Welt mit unseren Glaubenssätzen "verdauen" und für uns neu interpretieren oder ob wir sie manipulieren und ausnutzen wollen, um reich, mächtig oder berühmt zu werden bzw. sie positiv beeinflussen wollen, für all dies brauchen wir die Energie des Nabel-cakra.

Diese Energie spürst du als das innere Feuer der Leidenschaft, als Temperaments und als Begeisterung und sie steht hinter Qualitäten wie Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Mut und Willenskraft. Das Nabel-cakra steuert die rechte Seite deines Körpers und den Energiefluss, der durch das rechte Nasenloch beeinflusst wird, was wiederum einen aktivierenden Einfluss auf deinen Sympathikus hat. Dein Sympathikus ist

besonders bei herausfordernden und bedrohlichen Situationen aktiv und steuert deine Stressreaktion.

Mit einem gesunden Nabel-*cakra* kann man diese transformierende Energie nutzen, um Positives in die Welt zu bringen, sich und andere zu fördern und entwickeln. Ist das Nabel-*cakra* hingegen blockiert, entstehen oft negative Tendenzen, wie Machtmissbrauch, Unterdrückung, Manipulation, Hass und stressverstärkende Verhaltensmuster.

Auf physischer Ebene steuert das Nabel-*cakra* den Verdauungsprozess und die entsprechenden Organe sowie das vegetative Nervensystem und somit Prozesse, die wir nicht oder nur bedingt willentlich beeinflussen können, wie Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel. Außerdem ist es für die Aufrechterhaltung des Körpers (Verdauung) oder eines Zustandes (sowohl Erfolg, als auch Nicht-Erfolg, Reichtum oder Armut, Entspannung oder Stress) wichtig.

Die Energie des Nabel-*cakra* sollte möglichst mit dem Herzzentrum oder anderen höheren *cakra* verbunden werden, um sie für positive, selbstlose und spirituelle Zwecke einzusetzen. Auf diese Weise entsteht mehr Frieden, Verbindung und Liebe auf der Welt. Bei Blockaden wird die Energie des Nabel-*cakra* jedoch oft mit den unteren *cakra* verbunden, was zu Machtmissbrauch, Gewaltanwendung, Manipulation und Unterdrückung führt.

Ein starkes und ausgeglichenes Nabel-*cakra* bewirkt ein starkes Charisma und die Fähigkeit, Dinge zu bewirken und sich selbst und andere Menschen positiv zu beeinflussen. Es verhilft zu viel Energie, Willenskraft und Enthusiasmus, so dass durch dieses innere Feuer viel erreicht werden kann.

Es vermittelt ein gesundes Selbstvertrauen, so dass man äußerem Druck standhalten kann und seine Ansichten und Ideen nach außen vertreten kann. Man ist sich bewusst, dass man ein gewisses Maß an Einfluss im Leben von sich selbst und anderen hat. Man kann sich gut disziplinieren, um auch langfristige Ziele zu erreichen (beispielsweise zeitig aufzustehen oder tägliche Meditation) und die eigene Faulheit bzw. Ausreden überwinden.

Bei einem ausbalancierten Nabel-*cakra* unterliegt die Kraft der Transformation der eigenen Authentizität und wird nur eingesetzt, wenn sie für Kreativität und eine konstruktive Manifestation gebraucht wird.

Die stark transformierende Energie des *cakra* kann bei einem Ungleichgewicht oder Blockaden schnell zu einer falschen bzw. destruktiven Anwendung führen. Die Unfähigkeit, sich mit seiner eigenen höheren Natur zu verbinden, und energetische Blockaden im Nabel-*cakra* finden ihren Ausdruck in Ärger, Wut, Groll und Verbitterung. Diese Emotionen lagern sich oftmals im Bauchbereich ab und führen dort zu Anspannungen und Verkrampfungen und letztendlich zu Verdauungsproblemen.

Ein Energiedefizit im Nabel-*cakra* bewirkt ein Mangel an Selbstvertrauen, Willenskraft, Verantwortung und äußert sich in der Herausbildung einer unsicheren und unauthentischen Persönlichkeit, was oft dazu führt, dass man sich zu viele Gedanken darüber macht, was andere über einen denken. Mobbing, Opfermodus, Burnout und die Neigung zum Workaholic und somit erhöhter Stressmodus stehen ebenso in Verbindung eines unausgeglichenen Nabel-*cakra*.

Bei einem blockiertem Nabel-*cakra* hat man oft nur wenig Energie, ist gleichgültig, unsicher, ein mangelndes Selbstbewusstsein, ist verbittert und kann sich nicht durchsetzen. Es kann aber auch zu Rücksichtslosigkeit, übertriebenem Ehrgeiz und Machtausübung und Manipulation des Umfeldes und Wutausbrüchen kommen.

Auf physischer Ebene kann eine Störung *cakra*-Energie zu Verdauungsproblemen, Essstörungen, Sodbrennen und Gewichtsproblemen (zu viel und auch zu wenig) kommen. Auch weitere Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und Gelbsucht können ihren Ursprung in einem unausgewogenen Nabel-*cakra* haben. Ebenso können

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und Nervenerkrankungen auf ein energetisches Ungleichgewicht in *manipūracakra* hindeuten.

In Bezug auf Stress spielt das Nabel-*cakra* eine wichtige Rolle, da es eng mit unserem emotionalen Zustand und unserer Reaktion auf Stressoren verbunden ist. Wenn das Nabel-*cakra* ausgeglichen und harmonisch ist, fühlen wir uns in unserer Macht und haben ein gesundes Selbstwertgefühl. Dies ermöglicht es uns, Stressoren besser zu bewältigen und mit ihnen umzugehen.

Wenn das Nabel-*cakra* jedoch blockiert oder unausgeglichen ist, können verschiedene Probleme auftreten, einschließlich erhöhtem Stress. Ein blockiertes Nabel-*cakra* kann zu Angstgefühlen, Machtlosigkeit, geringem Selbstwertgefühl und einem Mangel an Durchsetzungsvermögen führen, weswegen wir uns gestresst und überfordert fühlen, da wir nicht in der Lage sind, angemessen auf die Anforderungen und Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Um das Nabel-*cakra* auszugleichen und Stress abzubauen, können verschiedene Techniken angewendet werden. Dazu gehören Atemübungen (Tiefe Bauchatmung und Wechselatmung), Yogastellungen, Meditation, Visualisierung, Affirmationen und das Tragen von Kristallen, die mit dem Nabel-*cakra* in Verbindung gebracht werden, wie z. B. gelber Citrin oder gelber Calcit.



Chakra-Yoga

- körperliche Stressbewältigung -

Zahlreiche Studien weisen den Zusammenhang zwischen Stressreduktion und Bewegung nach. Dies lässt den Schluss zu, dass Bewegung mit einem erhöhten Wohlbefinden einhergeht um in Arbeitsalltag zu einer gesteigerten Selbstwirksamkeit führt und dadurch die Beurteilung von Anforderungen weniger Stress induziert.

Regelmäßige Bewegung hilft, sich besser entspannen zu können. Der Körper ist für regelmäßige, ganzheitliche Bewegung geschaffen. Dabei ist Yoga ganz besonders geeignet, weil beim Yoga nicht der Trainingseffekt im Vordergrund steht (was wiederum Stress auslösen könnte) und Yoga ganzheitlich ist, im Sinne, dass es eine Verbindung von Körper, Geist und Seele anstrebt. Die Gesamtsituation des Menschen mit all seinen physischen (*annamayakośa*), energetischen (*annamayakośa*), emotionalen (*manomayakośa*), psychischen (*vijñānamayakośa*) und spirituellen Anteilen (*ānandamayakośa*) steht im Zentrum des Yoga.

Zu diesem ganzheitlichen Ansatz gehören, Verhaltensregeln, Gebote, Körperübungen, Energieübungen, Atemübungen, Reinigungsübungen, Konzentration, positives Denken, Ernährung, Meditation, das Wiederholen von Mantrien und Entspannung. Yoga gibt den Menschen Strategien an die Hand, die ihnen helfen, Stress abzubauen und ihren Handlungsspielraum zu erweitern und das Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung wieder herzustellen. Der Körper baut durch Bewegung, Asana-Praxis und Atemübungen Stress auf den verschiedenen *kośa* ab und der Geist findet durch Achtsamkeit ins Hier und Jetzt.

Das Wichtigste ist es, den Geist in Übereinstimmung mit Atem und Körper zu bringen und die Kraft, Gedanken und Gefühle zu kontrollieren und ihnen eine positive Richtung zu geben.

Der Zusammenhang von Bewegung und Stressabbau ist mittlerweile unbestritten. Unsere vorwiegend „sitzende“ und leistungsorientierte Gesellschaft, schafft sich Rückenschmerzen und Stress und braucht umso mehr Ausgleich durch Bewegung und Stressregulation.

Yoga hat eine ganze Reihe von strukturellen Wirkungen auf das Skelettsystem:

- Zunahme der Gelenkflexibilität
- Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels im Bereich der Wirbelsäule, der Bandscheiben und der Gelenk

auf das Skelett-Muskel-System:

- Lösen von muskulären Entspannungen
- Kräftigung der Muskulatur
- Ausgleich von muskulären Dysfunktionen
- Kräftigung des gesamten Rumpfes
- Anregung der Muskeldurchblutung und des Muskelstoffwechsels

und das Bewegungssystem im Allgemeinen:

- Lösung von Überspannung in Gelenken und Bändern
- bessere Leitfähigkeit der Nervenübertragungsimpulse
- Korrektur von Fehlhaltungen
- Leistungssteigerung im Ausdauerbereich

Daneben wirkt Yoga aber auch auf funktionaler Ebene auf das Herz-Keislauf-System:

- Kräftigung der Herzmuskulatur
- Verstärkte Durchblutung der Organe nach Kompression
- Druck- und Lageveränderungen in den Körperhöhlen
- Verstärkte Gewebedurchblutung
- Förderung der Lymphdrainage, der Abfluss wird aktiviert und Gewebe entstaut, Wasseransammlungen im Gewebe nehmen ab
- Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz

auf das Atmungssystem:

- Beseitigung von Verunreinigungen der Atemwege
- Kräftigung und Flexibilisierung der Atemmuskulatur inkl. Des Zwerchfells
- Förderung der Durchblutung der Anregung des Stoffwechsels der Atemschleimhäute
- Förderung der Belüftung und des Gasaustausches in der Lunge
- Erhöhung der Elastizität des Lungengewebes
- Optimierung der Atemmuster
- Achtsamkeit für die eigene Atemtätigkeit
- Mehr Präsenz im Körper und Geist
- Verfeinerung der Wahrnehmung zwischen körperlichen und psychischen Prozessen

auf das Nervensystem:

- Training und Optimierung von Körperfunktionen
- Vegetative Umschaltung in Richtung Vagotonus (Ruhenerg)
- Zunehmend bewusste Kontrolle über vegetative Regulationsmechanismen
- Verbesserung der Gehirnfunktionen (Gedächtnis usw.)
- Verbesserte Sensomotorik: Wahrnehmung und Steuerung von Bewegung
- Allgemeine Zunahme von subjektiver Frische
- Abnahme der Übersprungshandlung auf Reize
- Verschiebung des EEG in Richtung von Aktivitätsmustern, die mit Entspannung korrelieren
- Aufhebung der Alpha-Blockade bei Yoga-Langzeitpraktizierenden
- Integration beider Großhirnhälften
- Aufhebung von Aktivitätsmustern auf der Großhirnrinde bei tiefer Meditation

und auf das Magen-Darm-System:

- Reinigung des Magen-Darm-Traktes durch Reinigungsübungen
- Stimulation der körperlichen Selbstreinigungsmechanismen
- Toxinabbau
- Verbesserung der Magen-Darm-Motorik
- Verbesserung der Funktion der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane

Yoga wirkt zusätzlich auf die Psyche. Stress, Burnout, Depression und Angststörungen schränken die Lebensqualität erheblich ein. Ursachen von Angstzuständen und Depression können genetisch (karmisch), umweltbedingt (Stress), psychologisch (stressverstärkende Glaubenssätze), energetisch (energetische Blockaden), emotional (unterdrückte Gefühle) und sozial (Einsamkeit) sein. All diese Faktoren haben Einfluss auf die neuronale Verschaltung im Gehirn. Die Yogapraxis beeinflusst sämtliche Gehirnareale, das autonome Nervensystem, die Stresshormone, das Immunsystem und das Gesundheitsverhalten des Menschen.

Äußere Stressoren, wie z.Bsp. Arbeitsdruck, übermäßiger Ehrgeiz, Zeitdruck, soziale Konflikte, übermäßige Leistungsanforderung und gesteigertes Leistungsdenken sowie innere Stressoren wie z.Bsp. Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben, Selbstüberforderung, Selbstaussbeutung lösen zahlreiche komplexe Vorgänge im Gehirn

und im Körper aus. Das Leugnen von Stress führt oft zu negativem Denken, Hoffnungslosigkeit und damit zu Fehlsteuerungen.

Yoga löst Entspannungsreaktionen aus, indem das parasympathische Nervensystem angesprochen wird. Die Cortisolausschüttung wird gestoppt, Puls, Blutdruck und Blutgerinnung normalisieren sich. Insgesamt entsteht mehr Gelassenheit gegenüber den Anforderungen des Lebens, bestehenden Krankheiten sowie Schmerzen.

Psychische Wirkungen von Yoga:

- Zunahme von Entspannungsfähigkeit und der Fähigkeit zur Belastungsbewältigung
- Erhöhung der inneren Achtsamkeit
- Angstreduktion
- Stimmungsaufhellung
- Emotionale Stabilität
- Verlängerung der Konzentrationsspanne
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Zunahme der Selbstermächtigung (Empowerment)
- Vertiefte Selbsterkenntnisse durch differenziertes Beobachten von Reiz- und Reaktionsmustern
- Gesteigerte Selbstakzeptanz und -achtung
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Verbesserung der bewussten Selbststeuerung im emotionalen und kognitiven Bereiche
- Zunahme von Willensstärke und Entscheidungskraft
- Abnahme bzw. Auflösung von Suchttendenzen
- Verfeinerung der Intuition
- Förderung von Kreativität
- Sinnfindung
- Besseres Körpergefühl
- Bessere Resilienzfähigkeit
- Erleichterung der praktischen Umsetzung einer gesundheitsbewussten Lebensweise
- Zunahme von Lebensqualität und subjektiver Lebensführung
- Zunahme mystischer Erfahrungen

Und zu guter Letzt hat Yoga soziale Wirkungen. Die Qualität der Beziehung zu sich selbst und zu anderen wird durch Yoga positiv beeinflusst. Die Resilienzfähigkeit, Krisen leichter zu meistern, wird gefördert und persönliche Ressourcen ausgebaut.

- Abnahme von übermäßigen egomanischen Verhalten
- Verringerung von destruktiven Tendenzen gegenüber Anderen und sich selbst
- Förderung von sozialen Kompetenzen, wie z.Bsp. Akzeptanz, Wahrhaftigkeit, Demut, Gewaltfreiheit
- Abnahme von Projektionen nach außen und Forderungen an Andere
- Übernahme von Selbstverantwortung
- Stärkeres soziales Verantwortungsbewusstsein