

*Wie die 7 Chakren deinen Körper beeinflussen  
Finde heraus, welcher Chakra-Typ du bist!*



**Autorin:** Pia Dörnhaus

**Kontakt:** [info@pianasana.de](mailto:info@pianasana.de)

**Titelbild:** [pixabay.de](http://pixabay.de)

Copyright © 2017 Pia Dörnhaus

## **Chakra – noch nie gehört? Schon mal gehört, aber nicht wirklich Ahnung, was sich hinter dem Begriff verbirgt?**

Dann wird es Zeit sich mit den 7 Hauptenergiezentren in deinem Körper mal näher zu befassen.

„Chakra“ stammt aus dem Sanskrit. Das ist die Sprache, mit der Körperhaltungen (Asanas) im Yoga bezeichnet werden. Benutzt ein Lehrer diese und du verstehst diese Begriffe, dann kannst du in jede Yogastunde auf diesem Planeten gehen und du wirst dort alles verstehen. Aber was heißt nun „Chakra“ übersetzt? Man kann es mit „Kreis“ oder „Rad“ übersetzen. Und genau so ein sich drehendes Rad kannst du dir vorstellen, wenn wir uns die Chakren genauer ansehen.

Es gibt 7 Hauptchakren, die entlang der Wirbelsäule von unten, dem Wurzelchakra, bis oben, dem Kronenchakra, angeordnet sind. Diese Chakren können entweder im Gleichgewicht stehen oder aber auch überaktiviert oder gar blockiert sein. Dies hat wiederum Auswirkungen auf deinen physischen Körper, dein Bewusstsein und deinen Geist.

Folgend möchte ich dir diese 7 Chakren genauer vorstellen und auf deren Eigenschaften eingehen. Welche sind bei dir zu schwach ausgeprägt und sollten verstärkt aktiviert werden? Die Lektüre dieses ebooks wird dich auf humorvolle Weise mit den Chakren näher vertraut machen.

# 1) Wurzelchakra



## Das Wurzelchakra (Muladhara-Chakra)

---

„Mula“ heißt übersetzt „Wurzel“ und „adhara“ kann man mit „Stütze“ übersetzen. Es ist, wie oben bereits erwähnt, das unterste Chakra und dadurch zugleich das Chakra, das der Erde am nächsten ist. Du hast manchmal das Gefühl, dir fehlt es an Urvertrauen? Du hast zu wenig Vertrauen in dein Leben? Du fühlst dich regelrecht entwurzelt, ohne Halt oder Stütze?

Möglicherweise ist dein Wurzelchakra blockiert.

Du wirst vielleicht sagen: „Bitte was? An so einen Hokuspokus glaube ich nicht!“ Vergiss dabei aber nicht, dass wir hier von Energiezentren sprechen und wie du wahrscheinlich von Albert Einstein weißt, ist

alles Energie. Das solltest du dir vor Augen halten, ehe du den Abflug machst.

Bist du noch dabei? Sehr schön ☺ Hast du dagegen ein aktiviertes Wurzelchakra, dann hast du wahrscheinlich stabile Nägel und gute Knochen. Ein weiterer Aspekt ist die bereits angesprochene Verwurzelung. Stehst du mit beiden Beinen auf dem Boden? Fühlst du dich sicher und wohl? Dann probier es gleich mal aus und stelle dich mit geschlossenen Augen auf die Zehenspitzen. Hat alles gut geklappt, dann hast du eine ausgesprochen gute Balance, die auf ein gesundes Wurzelchakra hindeutet.

Für jeden Menschen ist eine gute Balance lebensbereichernd, denn in der Regel laufen wir auf unseren Füßen, wenn wir nicht gerade im Handstand die Welt kopfüber betrachten ;)

Wenn es unseren Füßen und der Tiefenmuskulatur nicht mehr gelingt uns auszubalancieren, dann stimmt etwas ganz gehörig nicht und hat Auswirkungen auf unseren ganzen Körper, wie beim Turm von Pisa. Der hat auch etwas die Balance verloren und schwups ist der ganze Turm schief ;) Und genauso könnt ihr euch das in eurem Körper vorstellen. Genau wie der Turm von Pisa werden wir nicht gleich umfallen, aber wir gleichen dieses Balancedefizit anderweitig aus. Da muss dann z. B. die Wirbelsäule einen Teil kompensieren, was dann wiederum zu Haltungsschäden und Rückenschmerzen führt. Also nehmt euch die Zeit und geht mit mir anhand der sieben Chakren mal euren gesamten Körper durch.

## 2) *Sakralchakra*



### Das Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)

---

Dieses Chakra befindet sich auf der Höhe des Kreuzbeins. Wer nicht weiß, wo das ist, der sucht sein Chakra ventral. Dafür musst du nur einige Zentimeter unter deinen Bauchnabel gehen und schon hast du dein zweites großes Energiezentrum gefunden. Eins der Spannendsten wohlgermerkt, denn dieses Chakra wird einigen von euch als Sexualchakra bekannt sein. Falls ihr also mal wieder zu viel oder zu wenig Lust auf Sex habt, dann kümmert euch um euer Sakralchakra. Ihr werdet nicht glauben, wie es tatsächlich wirkt. Dazu gleich mehr ;)

Mein Mann beginnt sein Krafttraining regelmäßig mit PhysioFlowYoga. Und die wichtigsten Übungen, die er in dieser

Sequenz macht, sind dem zweiten Chakra zuzuordnen. Es gibt viele Kraftsportler, die relativ unbeweglich sind. Genau dies ist aber völlig kontraproduktiv für ein gesundes Krafttraining (und natürlich auch für das Yoga). Von welcher Beweglichkeit spreche ich hier genau und was hat das mit dem zweiten Chakra zu tun? Welcher Bereich ist für den Sex am wichtigsten? Genau, der Hüftbereich!

Aber jetzt stellt euch mal vor ihr (Männlein und Weiblein sollten sich dabei gleichermaßen angesprochen fühlen) macht eine PhysioFlowYoga-Stunde, die sich dem zweiten Chakra widmet und dementsprechend unser Hüftgelenk in jedwede Richtung bewegt, glaubt ihr ernsthaft das geht spurlos an eurem Sexualchakra vorbei? Nein, das wird ganz schön aktiviert und wenn ihr Glück habt und euer Partner ist gerade in der Nähe, dann sogar mit Happy End 😊

# 3) Nabelchakra



## Das Nabelchakra (Manipura-Chakra)

Ich hoffe, ihr habt noch nicht die Biege gemacht, weil ihr mal dringend eure Hüften öffnen wollt ;) Ich kann euch beruhigen, es geht nun jugendfreier weiter und ich verschaffe euch wieder etwas Abkühlung. Denn jetzt kommen wir zum Nabelchakra und wenn das blockiert ist, dann kann das ganz schnell zur Gefühlskälte führen. Oder aber auch zu Magenschmerzen. Aktiviert ihr dieses Chakra aber brav, dankt euch das auf körperlicher Ebene nicht nur euer Rücken, der sich über deine starken Bauchmuskeln noch mehr freut als deine Angebetete oder dein Angebeteter. Auch euer ganzer Körper wird euch danken, denn wie heißt es immer so schön: „Hör auf deinen Bauch!“ Auf den könnt ihr aber nur hören, wenn euer Nabelchakra, auch Solarplexuschakra genannt, in Schuss ist. Hört also auf euer

Bauchgefühl und lasst euch weiter auf eine Reise in die Welt der Chakren ein.

# 4) Herzchakra



## Das Herzchakra (Anahata-Chakra)

Jetzt kommen wir zum Zentrum unseres Chakra-Systems: Dem Herzchakra. Ich denke darunter können wir uns alle etwas vorstellen. Hier sitzt unsere Nächstenliebe, die uns immer wieder in der Bibel gepredigt wird. Na sag das doch gleich, ziehen wir los und verbreiten unsere Liebe! Free Hugs und so! Ja wenn das mal so einfach wäre. Fangen wir also erst einmal an, uns selbst zu lieben und da das manchmal gar nicht so einfach ist, konzentrieren wir uns jetzt mal auf mehrere Wege dieses Chakra zu besänftigen:

Da wäre zum einen die Möglichkeit sich einen Rosenquarzedelstein auf unser Brustbein zu legen. Rosenquarz soll ja auch vor den ganzen Strahlungen helfen. Und seien wir doch mal ehrlich: Wir kommen so viel mit Plastik und anderen künstlichen Dingen in Kontakt, warum

also nicht mal „back to the roots“ und einen echten Stein berühren?  
Schaden kann das jedenfalls nicht.

Dann hätten wir noch wohlriechendes Rosenöl im Angebot.  
Ernsthaft, bei all dem ganzen industriellen Parfumgepansche schmier  
ich mir lieber ein ätherisches Öl gemischt mit pflegendem Jojobaöl  
auf die Haut als der Parfumindustrie mein Geld in den Rachen zu  
schmeißen. Weniger ist mehr, ist hier ohnehin die unschlagbare  
Devise. Nicht nur weniger sprühen, sondern auch auf Basis-, Herz-  
und Kopfnote verzichten und bei einem Aroma bleiben.

Ihr könnt aber auch das Herzchakra von Innen aktivieren, indem ihr  
euer Essen ordentlich mit Safran würzt. Die Teetrinker unter uns  
können die Aktivierung dieses Chakras noch mit Melissentee  
unterstützen.

Und zu guter Letzt müssen wir natürlich unsere Rückbeugenübungen  
machen und die, meine Freunde, dürft ihr nicht unterschätzen. Zum  
einen sind sie für uns krumme, bucklige Geierhalsschreibtischtäter  
überlebensnotwendig, wenn wir nicht mit Mitte 50 die Hälfte unserer  
Körpergröße einbüßen und den Blick nie wieder gen Himmel richten  
möchten. Zum anderen sind Rückbeugen wirklich aktivierend und  
machen müde Männer munter (Frauen natürlich auch, aber dann ist  
die Alliteration hinüber). Also raus aus dem Bett und Brust raus!

# 5) Halschakra



## Das Halschakra (Vishuddha-Chakra)

Mei o mei bin ich jetzt ins Schwafeln gekommen! Aber kein Wunder, denn wir sind ja auch beim fünften Chakra angelangt und da ist das zentrale Thema „Kommunikation“. Da ihr aber seht, dass dieses Chakra bei mir überaktiv ist, fass ich mich hier kurz, um es wieder etwas zu harmonisieren ;) Wer über alle Chakren alles ganz genau wissen will, dem lege ich das Buch „[Chakra Praxisbuch](#)“ (Affiliate-Link) ans nun aktivierte und vor Liebe strotzende Herz.

Nur eins muss ich hier ganz dringend berichten: Um das Halschakra zu aktivieren, wird beim PhysioFlowYoga nicht etwa der Hals gedreht, das klappt bei den meisten von uns noch ganz gut. Es wird stattdessen die Drehung aus unserer Brustwirbelsäule geholt, denn gerade weil sich der Hals so gerne dreht, versteift die Brustwirbelsäule nach und nach. Nur obacht, vorher schön den

Rücken gerade halten, denn Vorbeuge und Rotation sollten sich meiden wie der Teufel das Weihwasser.

Die Rotation hat aber noch einen super Effekt: Sie entgiftet eure Organe. Also habt ihr mal einen über den Durst getrunken, dann rotiert ihr eure Brustwirbelsäule und schon habt ihr euer Detox-Programm erledigt. Und übrigens ist nicht das sichtbare Fett am Körper dramatisch, sondern das für uns von außen nicht sichtbare Fett um die Organe. Rotiert ihr euch, drückt dies die Organe, wie einen nassen Schwamm aus und es kommt Bewegung in die Sache. Und wo Bewegung ist, da ist kein Fett. Klar, oder?

# 6) *Stirnchakra*



## Das Stirnchakra (Ajna-Chakra)

---

Dieses Chakra wird auch als „Drittes Auge“ oder „Stirnzentrum“ bezeichnet. Das zentrale Thema ist hier die Intuition. Und eure Intuition hat euch weiterlesen lassen und deshalb bekommt ihr nun einen Link, der euch zu einem Chakra-Test führt. Mit Hilfe dieses Testes kannst du anhand von 56 Fragen herausfinden, wie es um deine Chakren steht. Nur so viel: Bei mir kam eine Blockade im Wurzelchakra heraus.

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann uns gerne privat schreiben, da das dann doch etwas zu intim für einen öffentlichen Blog ist.

<https://www.eclecticenergies.com/deutsch/chakren/chakratest.php>

Mit Hilfe von Vorbeugen wird dieses Chakra im PhysioFlowYoga aktiviert. Wir alle haben vom langen Sitzen zu kurze Beinbeuger und

können ein paar korrekt ausgeführte Vorbeugen gebrauchen: Hier ist ganz wichtig, um die Lendenwirbelsäule zu schützen, dass ihr den Bauch auf die Oberschenkel legt und gegebenenfalls eure Knie beugt. Ihr seht dann aus wie ein Schweizer Taschenmesser. Wer hier ins Schwitzen kommt, reibt einfach seine Stirn an den Beinen ab und ist obenrum wieder schweißfrei.

# 7) Kronenchakra



## Das Kronenchakra (Sahasrara-Chakra)

---

Wenn ihr jetzt noch nicht erleuchtet seid, dann sorgt dieses Chakra garantiert dafür. Denn so wie das Wurzelchakra eine Verbindung zur Erde hergestellt hat, so stellt das Kronenchakra eine Verbindung zur transzendenten Welt her. Vorsicht, dass ihr nicht abhebt vor lauter kosmischer Vereinigung. Und genau um das zu verhindern, ist ein aktives Wurzelchakra essentiell, das als Komplementär zum Kronenchakra fungiert. Ihr seht also, wenn alle Chakren harmonisiert sind, ist alles in Butter. Schaut also mal mit Hilfe des oben genannten Tests, wo eure Schwachstellen, aber auch eure Stärken liegen. Ich denke, der ein oder andere wird schon vor dem Test eine Ahnung haben. Und wenn ihr dann wisst, woran ihr arbeiten müsst, baut

ruhig mal ein paar Sachen, wie Asanas, Düfte oder Gewürze in euren Alltag ein.