CHAKRA YOGA

Chakra, wörtlich übersetzt: das Rad, bezeichnet unsere Energiezentren im Körper, die sich drehend wie ein solches für den Fluss der Lebensenergie in uns sorgen.

Im Chakra-Yoga werden durch Übungen und Meditation gezielt die Chakren angesprochen, gestärkt und geöffnet. Chakra-Yoga kann aktiv eingesetzt werden, um energetische Blockaden aufzulösen.

((Seele, **Energiekörper**, Bewusstsein und physischer Körper sind für die Dauer der Inkarnation als eine geschlossene Einheit zu betrachten, bei der alle Teile einander beeinflussen. Der Körper ist sozusagen geronnene Energie und alle Probleme in den geistigen und energetischen Bereichen bilden sich unweigerlich auch im Körper ab – sei es in Form von Krankheiten oder Verspannungen.**))**

Aus diesem Grund können auch körperliche Übungen, wie wir sie insbesondere in den Stellungen und Übungen des Hatha Yoga und Kundalini Yoga finden, Einfluss auf energetische Bereiche nehmen: Indem körperliche Verspannungen bewusst wahrgenommen, geöffnet und entspannt werden, öffnet sich auch der Zugang zur feineren, energetischen Ebene und den zugrundeliegenden energetischen Blockaden. Kombiniert mit bewusster Wahrnehmung, Atmung und Energiearbeit können Yoga-Stellungen deshalb eine stark heilende und **öffnende Wirkung** für die Chakren entfalten.

Übungen im Chakra-Yoga

Bestimmte Übungen (Stellungen/Asanas und Pranayama), Mantren, Klänge und Mudras im Yoga sind geeignet, Chakren zu aktivieren und Blockaden in und um die Chakren aufzulösen sowie die **Kundalini** zu erwecken. Sie können daher gezielt zur Therapie von Problemen in den einzelnen Chakren eingesetzt werden. Dabei wird vor allem mit den Hauptchakren, den **7 Chakren**, aber auch teilweise mit den **Nebenchakren** gearbeitet.

Um Blockaden in uns aufzulösen, kann der Weg über den Körper oft der schnellste sein: Indem der körperliche Schutzmechanismus aufgelöst wird, kann die Energie wieder frei fließen, die Erfahrung wird noch einmal bewusst verarbeitet und losgelassen. Yoga kann hier große Dienste leisten, wenn es bewusst angewandt wird.

Diesem Wissen wollen wir uns in unserer Sequenz „Chakra-Yoga widmen und uns auf unserem ureigenen inneren Schingen und Klingen zuwenden.

Ich freue mich darauf, Eure Petra