

Chakra Kurzeinführung

Das Wort Chakra stammt aus dem Sanskrit (altindische Sprache und bedeutende Literatursprache ähnlich wie Latein in Europa) und bedeutet Rad oder Wirbel. Sie werden auch als Blütenblätter dargestellt.

Chakras sind keine materiell, anatomisch festlegbare Zentren, sondern feinstoffliche Energiewirbel von ätherischer Substanz. Es sind Energie- und Bewusstseinszentren.

Die Chakras durchstrahlen den Körper entsprechend ihrer Lage. Sie beeinflussen Körperfunktionen, Organe, aber auch Emotionen und Gedanken. Sie transformieren die kosmische Lebensenergie (Prana). Diese wird in das Chakra aufgenommen gesammelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt.

Allen Chakren sind traditionell Farben, Symbole, Töne, Elemente, Planeten, Mantras, Gottheiten etc. zugeordnet, die helfen, die jeweiligen Schwingungsfrequenzen einerseits entsprechend zu entschlüsseln und andererseits zu beeinflussen.

Wir unterscheiden 7 Haupt-Chakras. Sie sind direkt mit dem endokrinen System verbunden, und haben Einfluss auf die Drüsen- und Hormontätigkeit.

- | | | |
|-----------------------------|---|--|
| 1. Das Wurzelchakra |  | Steissbein, Beckenboden zwischen Damm und Anus, Nebennieren |
| 2. Das Sexualchakra |  | Kreuzbeingegend, unterhalb des Bauchnabels, Eierstöcke, Prostata, Hoden |
| 3. Das Solarplexuschakra |  | Magenbereich, zwischen dem ersten Lendenwirbel und zwölften Brustwirbel, Bauch Speicheldrüse |
| 4. Das Herzchakra |  | in der Brustmitte, auf Herzhöhe, Thymusdrüse |
| 5. Das Kehlkopf-/Halschakra |  | Kehlkopfbereich, Schilddrüse und Nebenschilddrüse |
| 6. Das Stirnchakra |  | In der Mitte der Stirn, oberhalb der Nasenwurzel, Hirnanhangdrüse (Hypophyse) |
| 7. Das Kronenchakra |  | am Scheitelpunkt des Kopfes, Zirbeldrüse (Epiphyse) |

Daneben gibt es noch unzählige Neben-Chakras. Wichtig für die Meditationspraxis sind u.a:

- | | |
|----------------|--|
| Das Fusschakra | in der Mitte der Fusssohlen, verbunden mit dem Wurzelchakra |
| Das Handchakra | Handinnenfläche, verbunden mit dem Herz-, Hals-, und Stirnchakra |