

PRAKTISCHE ÜBUNGEN MIT DEN CHAKRAS

Der Weg zum Herzensbewusstsein

Yoga ist der Erkenntnisweg zum eigentlichen Selbst. Die Chakras symbolisieren die einzelnen Bewusstseinsstufen und den Übungsweg dorthin.

Text: Dr. phil. Barbara Franz

Die Chakras gehören der Vorstellungswelt des Tantra an. Dieser Yoga-Strömung, die im ersten Jahrtausend nach Christus in Nordindien entstanden ist, geht es darum, die »Tiefendimension« (Feuerstein, S. 544) des Seins auch in der Materie und dem eigenen Körper zu erfahren.

Das eine Bewusstsein, das im Yoga als einzige Wirklichkeit gilt, ist an sich unfassbar und unbeschreiblich. Weil es alles durchdringt, ist es in allem erkennbar. Weil es nicht gegenständlich ist, lässt es sich jedoch leichter in der nicht-gegenständlichen Welt des inneren Erlebens erfassen als in den äußeren Dingen. Die tantrische Yoga-Erfahrung erkennt im Körper einen »Tempel Gottes«, der durch bewusstes Erleben Zugang zum Göttlichen gewährt. Was im Makrokosmos wirkt, wirkt auch im Mikrokosmos. Das Universum und der menschliche Körper entsprechen einander. Atman und Brahman, individuelles Bewusstsein und kosmisches Bewusstsein, sind nicht voneinander getrennt.

Chakras sind Bewusstseinszentren, die Aspekte dieses einen Bewusstseins im Körper symbolisieren. Der Sanskrit-Begriff »cakra« bedeutet »Rad«. Der eingedeutschte Begriff »Chakra« leitet sich aus der englischen Schreibweise chakra ab, in der der Sanskritlaut c zur leichteren Aussprache als ch wiedergegeben wird. Ähnlich wie Zahnräder vermitteln die Chakras zwischen dem kosmischen Bewusstsein und dem scheinbar davon getrennten Bewusstsein, der Persönlichkeit.

Chakras – Mythische Tore zum Bewusstsein

Die sieben Haupt-Chakras werden im Körper entlang der Wirbelsäulenachse verortet. Sie haben Verbindungen zu »auslösenden Feldern«, kṣetras, an der Außenseite des Körpers; das zweite Chakra kann beispielsweise durch das Schambein aktiviert werden, das Zentrum in der Mitte des Kopfes durch den Punkt des »dritten Auges« auf der Stirn.

Bemerkenswerterweise finden sich an den Körperstellen, an denen die Chakras liegen, physiologische Steuerungsorgane, insbesondere Hormondrüsen und Nervenzentren, sogenannte Ganglien. Die Wirbelsäule selbst ist die Hülle für das Zentralnervensystem, einer Ausstülpung des Gehirns. Die Funktionszentren, die den Chakras aus Sicht der modernen westlichen Medizin entsprechen, beeinflussen also die langfristige und grobstoffliche Steuerung auf hormoneller Ebene, die kurzfristige und elektrische Steuerung auf nervlicher Ebene und die grundlegende Steuerung auf der Bewusstseinssebene des Zentralnervensystems.

Traditionell werden die Chakras als Lotosblüten symbolisiert, deren Zentren und Blütenblätter mit Sanskrit-Zeichen versehen sind. Wie Feuerstein schreibt, beruhen die graphisch-farblichen Darstellungen der Chakras auf einer realen Wahrnehmung, die keine empirische Beobachtung ist, also nicht durch die Sinne geschieht (vgl. Feuerstein, S. 545). Von daher sind Chakras echte Mythen: Metaphern, die auf etwas verweisen,

Sanskrit-Name	Übersetzung	deutsche Bezeichnung	Qualität	Verortung im Körper
mūlādhāra	Wurzelträger	Wurzelzentrum, Basiszentrum	Dasein	Beckenboden
svādhīstāna	Sitz des Selbst	Sakralzentrum, Sexualzentrum, Milzzentrum	Schöpfungskraft	Steißbein
manipūra	Stadt der Juwelen	Nabelzentrum, Sonnengeflechtzentrum	Wille	hinter dem Nabel
anāhata	unangeschlagener Klang	Herzzentrum	Liebe	Herz
viśuddha	reinigend	Kehlzentrum	Austausch	hinter der Kehle
ājñā	Befehl	Stirnzentrum, drittes Auge	Erkenntnis	Kopfmitte
sahasrāra	tausend-blättrig	Kronenzentrum, Scheitelzentrum	Eins-Sein	Scheitelpunkt

Bezeichnungen, Bewusstseinsaspekte und Verortung im Körper

Chakra	Farbe	Blütenblätter	Bija (Keimsilbe)	Element	Symbol
mūlādhāra	dunkelrot	4	laṁ	Erde	
svādhistāna	orange	6	vaṁ	Wasser	
maṇipūra	gelb	10	raṁ	Feuer	
anāhata	grün/pink/blau	12	yaṁ	Luft	
viśuddha	hellblau/violett	16	haṁ	physikalischer Raum	
ājñā	indigo/violett/grau/farblos	2 x 48	kṣaṁ	individueller Bewusstseinsraum	
sahasrāra	weiß/alle Farben/violett/rot	1000	oṁ	kosmisches Bewusstsein	

Darstellung als Lotosblüten

das außerhalb des faktisch Greifbaren liegt. Sie sind Wegweiser zur »Transparenz für Transzendenz«, wie der Mythenforscher Joseph Campbell (S. 52) in Anlehnung an Karlfried Graf Dürckheim sagt. Besonders deutlich veranschaulicht dies die Zuordnung der Chakras zu den Elementen, die vom Groben und Sichtbaren – Erde, Wasser, Feuer – über das Grobe und Unsichtbare – Luft – und das Feine und Unsichtbare – physikalischer Raum – zum Feinen und Unsichtbaren verläuft – dem persönlichen und kosmischen Bewusstseinsraum.

In der tantrischen Vorstellung steigt im feinstofflichen Kanal im Innern der Wirbelsäule eine mythische »Schlangenkraft«, die kuṇḍalinī auf. Hat sie das oberste Zentrum erreicht, entspricht dies der Erleuchtung. Allerdings ist dies kein einmaliger Vorgang (vgl. Swami Satyananda Saraswati, S. 81); die kuṇḍalinī steigt und sinkt wiederholt, bis sie zur Ruhe kommt und der höchste Zustand des Yoga erreicht ist. Ob dieses Ziel dann durch die Bewegung und Ruhe der kuṇḍalinī erreicht wird oder ob es sich in ihr sozusagen abbildet, ist unerheblich.

Alles ist im Herzen

Der hier vorgeschlagene Übungsweg variiert die übliche Reihenfolge der Chakras von oben nach unten und führt in die Mitte des Menschen, zum Herz. Im eigenen Herzen, kann die alles durchdringende Präsenz wirklich erfahren werden, nur dort kann die Essenz von allem, was ist, gefunden werden. In ihm »sind Himmel und Erde, Sonne, Mond, Blitz und Sterne« enthalten, wie es in der Chāndogya-Upaniṣad (8.1.3) heißt.

Dem Yoga geht es nicht um ein Abheben in höhere Sphären, sondern darum, aus innerem Frieden heraus in der Welt gegenwärtig, handlungsfähig und aktiv zu sein. Sri Aurobindo bringt dies in seinem Zeichen zum Ausdruck, in dem sich zwei Dreiecke zu einem Quadrat überschneiden. Das herabkommende

Dreieck steht für das reine Bewusstsein (sat-cit-ānanda, Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit), das aufsteigende Dreieck für die »aufstrebende Antwort der Materie in Gestalt von Leben, Licht und Liebe«. Die Vollkommenheit liegt in der Mitte, die beide Bereiche integriert. Der Lotos, der das »Höchste« verkörpert, ruht auf den durch sieben Wellen dargestellten Wassern, die für die Vielfalt der Schöpfung stehen (übersetzt nach www.sriarobindoashram.org/ashram/mother/symbol.php).



Im DYF 3/2010 haben Harry Waesse und ich einen Meditationsweg vorgestellt, der aus der chinesischen und japanischen Arbeit mit den drei »Zinnoberfeldern« (dantian) im Becken, Kopfraum und im Herzen entstanden ist. Dürckheim bezeichnet diese Energiefelder in »Hara« (1956) als »Erdmitte« und »Himmelsmitte« des Menschen beziehungsweise als »Menschenmitte«. Unter Einbeziehung der Chakras verlängert sich dieser Weg sozusagen um zweieinhalb »innere Schleifen«: Die innere Ausrichtung wird von der Basis zum Scheitel gelenkt, von dort in die Tiefe des Beckens und wieder hinauf in die Mitte des Kopfes, von dort in die Körpermitte, hinauf in den Bereich der Kehle und schließlich in die Mitte des Herzraums.

Diese Erweiterung hat sich in unserer Übungs- und Lehrpraxis als Wegweiser zur inneren Mitte besonders dann bewährt, wenn Körper und Geist einer intensiveren Einstimmung bedürfen. Als hilfreich hat es sich erwiesen, die Schritte zwischen den in den Chakras angesprochenen Bewusstseinsstufen bewusst zu gehen und sich nicht nur auf die »Stationen« zu konzentrieren.

Chakra		Ausrichtung	Bewusstseinsqualität
mūlādhāra	1	auf das Dasein	ankommen
	2	auf das Eine (yoga)	sich auf das Eine ausrichten
sahasrāra	3	auf das Eine im eigenen Körper, den Ursprung des Lebens und des Atems	das Eine in der Schöpfung spüren
svādhistāna	4	auf den inneren Ruhepunkt, an dem Zweiheit und Konflikte enden	sich des Einen in der Schöpfung bewusst werden
ājñā	5	auf die innere Ruhe, die allen Gefühlsbewegungen zugrunde liegt	die Einsicht Erfahrung werden lassen
maṇipūra	6	auf den Austausch mit der Welt, der »innen« und »außen« durch Atem und Stimme verbindet	aus der Erfahrung aktiv werden
viśuddha	7	auf die Liebe, die in all dem wirkt und dem eigenen Herzen entspringt	zu sich selbst kommen
anāhata	8	auf die Weite des Herzens, die all dies enthält	ganz da sein

Chakra-Schritte zum Herzen

Für die einzelnen Schritte finden sich konkrete Übungshinweise in verschiedenen Yoga-Traditionen, auch in anderen Traditionen wie dem Taoismus und in Übungssystemen wie dem Aikido, insbesondere mit Atemübungen, die wir hier nicht beschreiben können. Um anzudeuten, wie vielfältig die Anwendungsmöglichkeiten dieses Modells sind, geben wir hier Beispiele für Übungswege auf der Ebene des Körpers, des Atems und des Bewusstseins.

Der Chakra-Weg zum Herzen – drei Übungsbeispiele

Die Übungen können jeweils für sich ausgeführt oder als umfassendes Programm zur Vorbereitung der Meditation werden.

Körper-Bewusstseins-Übung

Die Schritte aus der Übersichtstabelle lassen sich direkt in eine Körper-Bewusstseins-Übung umsetzen, indem sich die Achtsamkeit auf die den Chakras entsprechenden Bereiche im Körper ausrichtet. Eventuell kann die Visualisierung der jeweiligen Farben dabei unterstützen. Die gedanklich vollzogenen Schritte von einem Zentrum zum nächsten lassen sich körperlich nachvollziehen: Dem Ankommen in der Körperbasis (Schritt 1) folgt die Aufrichtung der Wirbelsäule (2) wie von selbst; bei aufrechter Haltung wird die Atembewegung im Unterbauch spürbar (3); wird der Atem im Unterbauch beobachtet, lässt sich die Stille in der Mitte des Kopfes wahrnehmen (4). Strahlt diese friedvolle Stille auch auf die Körpermitte, die emotional empfindliche Magengegend aus (5), wird sie auch im Bereich der Kehle erfahrbar (6), durch den der Körper sich besonders intensiv mit seiner Umwelt austauscht und von daher im Herzen (7), in dem sich diese Qualitäten vereinen, als eins erfahrbar sind.

Āsana-Übungsreihe

Die Übungsreihe auf der rechten Seite eignet sich zur Vertiefung der körperlichen Wahrnehmung der Chakras und der Verbindungen zwischen ihnen.

Bija-Mantras

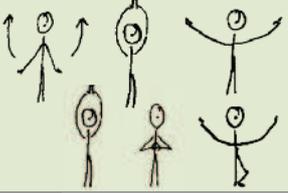
Prāṇa, die Lebensenergie, ist das Bindeglied zwischen Körper und Bewusstsein. Diese Lebensenergie wird besonders im Atem spürbar. Weil der Atem Austausch ist, symbolisiert er die Überschreitung des Getrenntseins: Alle Wesen atmen dieselbe Luft; die Tiere und wir nehmen auf, was Bäume und andere Pflanzen abgeben und umgekehrt. Wie das Leben an sich lässt sich der Atem nicht herstellen. Er kommt und geht in seinem eigenen Rhythmus, aber er verändert sich durch die Beobachtung und lässt sich bewusst gestalten, zum Beispiel im Gebrauch der Stimme.

Die den Chakras traditionell zugeordneten Bija-Mantras oder »Keimsilben« eignen sich zur stimmhaften oder stimmlosen Wiederholung im Atem. Die Schritte von einem Chakra zum nächsten können beispielsweise drei oder sieben Mal wiederholt werden. Der Weg beginnt in der Stille (... laṁ) und mündet in Stille (yaṁ ...).

Die Übungsreihe ist eine ideale Vorbereitung zur Meditation, zum Beispiel im Anschluss an die rechts skizzierte Āsana-Übungsfolge. Wie die Körper-Bewusstseins-Übung lässt sie sich zusätzlich leicht im Alltag ausführen. Beide eignen sich auch als Einschlafhilfen. Eine Variation beider Übungen besteht darin, den Weg anschließend in umgekehrter Richtung zurückzugehen und jede Bewusstseinsstufe im Licht des Herzensbewusstseins zu erfahren, hin zum Dasein in der Welt.

Literatur

Campbell, Joseph: The Hero's Journey. Joseph Campbell on His Life and Work, Novato / USA: New World Library 2003 (1990)
 Graf Dürckheim, Karlfried: Hara. Die Erdmitte des Menschen, München/Planegg: Barth 1956
 Feuerstein, Georg: Die Yoga-Tradition. Wiggensbach, Yoga Verlags GmbH 2008 (1998)
 Swami Satyananda Saraswati: Kuṇḍalinī Tantra. Munger/Indien: Yoga Publications Trust 2001 (1984)

Schritt	Körperhaltungen	
1	Im Stand die Füße auf dem Boden spüren, die Erde tragen lassen. Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern. Becken kreisen lassen, stehen.	
2	Arme über die Seiten nach oben führen. Hände aneinander legen, Arme ausbreiten zur Baumhaltung (vr̥kṣāsana). Zum Stand mit añjali mudrā zurückkehren, dann auf einem Bein wiederholen, rechts und links, den jeweils anderen Fuß im Ballenstand am Knöchel angestellt.	
3	Arme anheben, Handflächen nach oben wenden. Durch Beckenverlagerung nach hinten in die Vorbeuge (uttānāsana) kommen, die Hände aufsetzen. Hände nach vorn verschieben: Dachstellung (adhomukha-śvānāsana).	
4	Wieder sinken lassen; Verlagerung und Nachgeben zu yoga mudrā. Zwischen den Händen in die Bauchlage gleiten. Hände hinter dem Rücken ineinander verschränken, Oberkörper vom Schambein her dehnen und zusammen mit dem Kopf anheben zur Schlangenhaltung (sarpāsana).	
5	Nachgeben, Hände wieder seitlich der Brust aufsetzen. Oberkörper zur Kobrahaltung (bhujāṅgāsana) anheben. Arme aufstützen, Drehung nach rechts, Rückkehr zur Mitte, Drehung nach links, Rückkehr zur Mitte. Yoga mudrā. Kopf anheben, Arme nach hinten dehnen und sich über die Dehnung aufrichten zum Fersensitz (vajrāsana).	
6	Drehsitz (ardha-matsyendrāsana) mit einem aufgestellten und einem angewinkelten oder gestrecktem Bein, zuerst ohne, dann mit Drehung des Kopfes, nach rechts und links.	
7	Die Beine beider Knie sinken lassen, Füße von unten mit den Händen umfassen. Den Oberkörper dehnen und durch sich durch Nachgeben in eine Variation der Schildkrötenhaltung (kurmāsana) einlassen. Ein bis zwei Mal den Kopf anheben, die Wirbelsäule dehnen und wieder nachgeben.	
8	Sich aufrichten und einen stabilen Sitz einnehmen. Die Hände zu añjali mudrā aneinander legen, vom Herzen aus die Arme weit öffnen und zu añjali mudrā zurückkehren.	

Chakra Bija-Mantras	Schritt	Einatem (stimmlos)	Ausatem (ggf. stimmlich)
1: laṁ	1	...	la
7: oṁ	2	laṁ	oṁ
2: vaṁ	3	oṁ	vaṁ
6: kṣaṁ	4	vaṁ	kṣaṁ
3: raṁ	5	kṣaṁ	raṁ
5: haṁ	6	raṁ	haṁ
4: yaṁ	7	haṁ	yaṁ
	8	yaṁ	...



Dr. phil. Barbara Franz, Yogalehrerin BDY/ EYU ist Schul- und Ausbildungsleitung der Sivananda-Yoga-Vedanta-Schule Düsseldorf-München (Standort München). Sie bietet regelmäßig Wochenendseminare zu Themen aus dem Bereich der Yogaphilosophie an. Weitere Informationen unter www.yogapur.de und sivananda-yoga-vedanta.de.