

A red dragon with a yellow treasure ball in its mouth, set against a purple background. The dragon is coiled around the treasure ball, with its head at the bottom right. The treasure ball is a large, glowing yellow circle. The dragon has a blue eye and small horns. The background is a textured purple.

Carmen Ramirez Schmidt  
Katharina Lewe

Der  
**Schatz**  
hinter dem  
**Drachen**

Yoga  
und Chakren  
für Kinder  
und Jugendliche

WINDPFERD

Carmen Ramirez Schmidt  
Katharina Lewe

Der  
**Schatz**  
hinter dem  
**Drachen**

Yoga  
und Chakren  
für Kinder  
und Jugendliche



## **Anmerkung der Autorin**

Die Benutzer dieses Buches sollen in einem guten gesundheitlichen Allgemeinzustand sein und keine gravierenden Probleme haben. Die Autorin übernimmt keine Haftung, falls es beim Ausüben der hier beschriebenen Yogahaltungen zu Verletzungen kommen sollte. Wir haben auf die Abbildung der Melodien verzichtet, da diese leicht im Internet gefunden werden können.

Titel der Originalausgabe: „*Der Schatz hinter dem Drachen*“ 2019 © Carmen Ramirez Schmidt, Berlin und Katharina Lewe <https://www.kinder-yoga-berlin.de>

1. Auflage 2020

© 2019 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Gestaltung: Katharina Lewe, Berlin

Illustrationen: Johanna Eberle, Berlin

Umschlagdesign: Katharina Lewe unter Verwendung einer Illustration von Johanne Eberle

Layoutumsetzung und Satz: Marx Grafik & ArtWork

ISBN 978-3-86410-253-0

eISBN 978-3-86410-290-5

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

Ich widme dieses Buch meiner Seelenfreundin Simon. Ihre Begleitung und Unterstützung bei allem, was ich tue, unter anderem auch bei dem Entstehen dieses Buches, ist für mich ein unendlicher Schatz, der nicht mit Worten auszudrücken ist.

## **Danke**

- an meine Freundin Manuela, die ohne Zögern, trotz eines umfangreichen Arbeitsalltags und einem sehr ausgefüllten Freizeitprogramm, das Buch nach Rechtschreibung und Fehlern korrigiert hat. Und davon gab es viele.

- an meinen Mann Andreas, der sich hochkonzentriert am Feierabend logistisch durch das Buch gearbeitet hat. Sachinhalte und Formulierungen wurden auf ihre Richtigkeit überprüft und verbessert. Vieles wurde durch seine Korrekturen klarer und einfacher.

- an meine Yogaschülerin Kathi, ein Engel, der mir zugeflogen ist. Die Gestaltung des Buches ist ihre Abschlussarbeit der Grafikdesign-Ausbildung. Ihre Freude und Begeisterung sowie ihre feine, ästhetische und absolut perfekte grafische Umsetzung ahnte ich schon, bevor sie die erste Arbeit gemacht hat.

- an meine treue und langjährige Yogaschülerin Johanna. Beim Zeichnen kann sie sich entspannen und ihre eigenen Gedanken darstellen. Ihre wunderschönen Bilder sind lebendig und seelenvoll. Es ist für mich immer wieder eine Freude, sie anzuschauen. Ich bin sehr dankbar, dass sie trotz Abiturstress das Cover gestaltet hat.

- an Ina, meine liebe Nachbarin, die Frau vom Fach! Ihre beruflichen Erfahrungen im Verlag gaben dem Buch den letzten wichtigen Schliff.

**Mein besonderer Dank gilt meinen jugendlichen Yogis und Yoginis:**

Jessica, May Reed, David, Aurelia, Lotte, Kimberly, Eleonore und Meli.

**Verbünde dich mit deinem Drachen  
und fliege los zu deinem goldenen Schatz!**

# INHALT

## **KOSMOS UND KÖRPER**

Himmelskörper  
Kosmische Gesetze  
Koshas  
Nadis und Chakren

## **DIE THEORIE**

Wurzelchakra  
Sakralchakra  
Solarplexuschakra  
Herzchakra  
Halschakra  
Stirnchakra  
Kronenchakra

## **DIE PRAXIS**

Der Ablauf der praktischen Yogastunden  
Eine allgemeine Einführung in die Chakren  
Praktisches Arbeiten mit dem **Wurzelchakra**  
Praktisches Arbeiten mit dem **Sakralchakra**  
Praktisches Arbeiten mit dem **Solarplexuschakra**  
Praktisches Arbeiten mit dem **Herzchakra**  
Praktisches Arbeiten mit dem **Halschakra**  
Praktisches Arbeiten mit dem **Stirnchakra**  
Praktisches Arbeiten mit dem **Kronenchakra**  
Der Abschluss der Arbeit mit den Chakren

## **DIE SCHATZSUCHE**

### **LIEDER UND GEDICHTE**

WORTERKLÄRUNGEN

QUELLENANGABEN

DIE AUTORINNEN

Weitere Produkte von Carmen Ramirez Schmidt

**IN** mehreren Yogakursen für jugendliche Yogis zwischen neun und fünfzehn Jahren haben wir uns theoretisch und praktisch mit Yoga und den Chakren beschäftigt. In diesem Buch bekommst du die Möglichkeit, noch einmal selbst damit zu arbeiten. Es ist sehr persönlich geworden, da ich einiges aus unseren eigenen Erfahrungen aufgeschrieben habe.

Beim Yoga sind der äußere und der innere Körper nicht voneinander zu trennen. Die Wirkungen des Yogas, die du außen spürst, haben Einfluss auf dein Inneres, deine Gefühle und dein Verhalten.

Die Chakren sind Teil eines uralten Energiesystems. Es wirkt von innen nach außen. In unserer Yogapraxis konnten wir durch eigene Erfahrungen Verbindungen zwischen Yoga und Chakren kennenlernen.

In diesem Buch habe ich einerseits die Theorie zu den Chakren beschrieben, aber auch viel Wert darauf gelegt, dass du ganz praktisch damit arbeiten kannst.

Unterschiedliche Yogasequenzen, passend zu den Chakren, helfen dir beim eigenen Üben zu Hause.

*Warum heißt das Buch „Der Schatz hinter dem Drachen“?*

Als ich angefangen habe, mich mit den Chakren und Yoga zu beschäftigen, ist mir einiges sehr deutlich geworden.

Alles hat mindestens zwei Seiten: ein Außen und ein Innen. Hinter jeder Dunkelheit gibt es ein Licht. Als Symbol für die Dunkelheit habe ich den *Drachen* gewählt und als Symbol für das Licht den *Schatz*.

In der westlichen und der orientalischen Mythologie steht der Drache für Chaos und Finsternis. In Asien steht er eher für positive Eigenschaften, wie Glück, Fruchtbarkeit und Macht. Je nachdem, wie du den Drachen, der in dein Leben

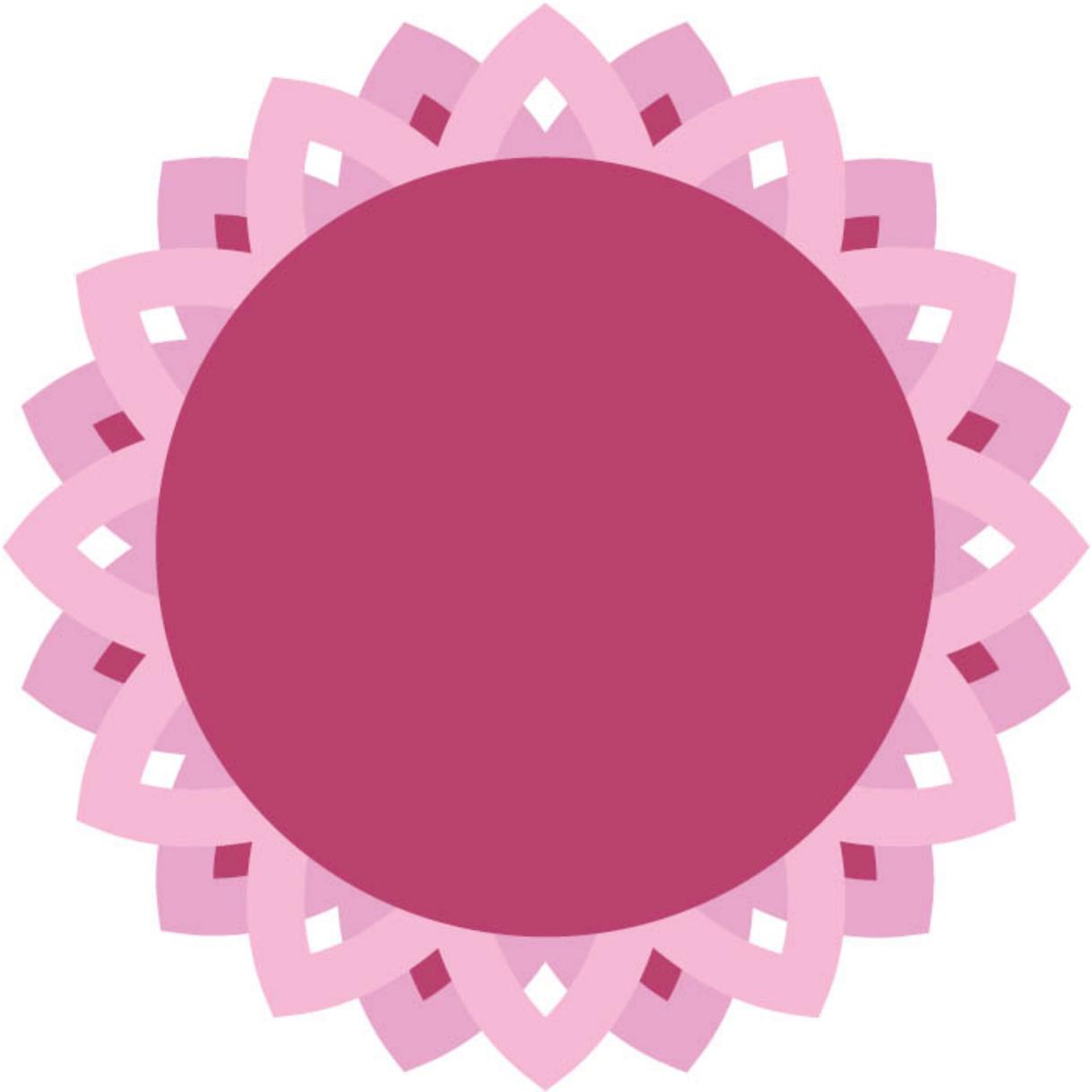
kommt, betrachtest, kannst du dahinter den Schatz erkennen.

In diesem Buch findest du Anregungen, wie du den Schatz hinter dem Drachen sehen kannst – also alles das, was sich an positiven Dingen aus einer für dich unerfreulichen, nicht schönen Situation entwickelt hat. Auch du hast eine *helle* und eine *dunkle* Seite. Beide zusammen machen deine Persönlichkeit aus. Lerne sie kennen und wertschätzen. Gemeinsam machen sie dich einzigartig.

Auch möchte ich dich dazu auffordern, nicht alles bedingungslos zu glauben. Hinterfrage die Dinge und bilde dir mit Verstand und Gefühl eine eigene Sicht darauf. Der Mensch ist dazu bestimmt, sich zu verändern und zu entwickeln, genauso, wie die Kreisläufe in der Natur. Nichts ist fest, alles ist im Fluss! Ich glaube daran, dass wir ein Teil eines großen Ganzen sind; dass wir hier auf der Erde sind, um uns kennenzulernen und unseren eigenen Beitrag für das große Ganze zu leisten. Das Arbeiten mit Yoga und den Chakren kann dir dabei helfen.

*In diesem Sinne wünsche ich dir beim Lesen und Arbeiten mit unserem Buch viel Spaß!*

# KOSMOS UND KÖRPER



# HIMMELSKÖRPER

**Hier erfährst du ein wenig über die äußeren Zusammenhänge von der Erde und den Himmelskörpern. Du wirst lesen, dass alles miteinander verbunden ist und sich aufeinander auswirkt.**

## Die Erde



Die Erde ist einer von neun Planeten, die um die Sonne kreisen. Sie wird von der Sonne am Tag beschienen. Sie besteht unter anderem aus Wasser und Sauerstoff. Nach dem jetzigen wissenschaftlichen Stand ist sie der einzige Planet, auf dem man so leben kann, wie wir es tun. Viele sehen die Erde als lebendigen Organismus. So hat alles, was mit den Lebewesen, dem Wasser und unserem Boden passiert, Auswirkungen auf den ganzen Planeten. Die Erde dreht sich täglich, entgegen dem Mondsystem in 24 Stunden, einmal um ihre Achse. Sie dreht sich in 365 Tagen um die Sonne. Durch Hitze im inneren Kern und die Rotation der Erde sendet die Erde magnetische Strahlen aus. Diese schützen die Erde vor der Sonne und dem Wind. Das natürliche elektrische Magnetfeld der Erde verändert sich unter anderem durch die Jahreszeiten, mit dem Wetter und dem Ort.

## Die Sonne



Die Sonne gibt allen Lebewesen Licht und Wärme. Ohne sie gäbe es kein Leben. Der Sonnenaufgang und der Sonnenuntergang symbolisieren den Tod und die Wiedergeburt sowie die Mondphasen.

## Der Mond



Der Mond ist ein natürlicher Satellit. Er beeinflusst unseren Kalender und unsere Gezeiten. Er verhilft somit zu Ebbe und Flut, indem er zweimal am Tag, die Ozeane der Erde zu sich hinzieht. In 28 Tagen umkreist er die Erde. Der Mond hilft, die Erde in einer bestimmten Achse zu halten. Er wird von der Sonne in der Nacht beschienen.

## Die Sterne



Es besteht in einigen alten Kulturen der Glaube, dass unsere Galaxie, die Milchstraße, eine Brücke zwischen Erde und Himmel sei. Einige Sterngruppen in der

Milchstraße bilden Muster, die man als Sternbilder bezeichnet. Seit Urzeiten versuchen die Menschen die Konstellationen und Bewegungen der Sterne, Planeten und Monde zu verstehen. Die Astrologie ist die Lehre von Sonne, Mond und Planeten und ihrem Einfluss auf uns.

# KOSMISCHE GESETZE

**Hier erfährst du etwas von den inneren Prozessen der Menschen miteinander. Sie sind wie die Chakren nicht sichtbar, aber deutlich spürbar in der Harmonie oder Disharmonie.**

## **Das Gesetz der Energie**



Alles auf diesem Planeten besteht aus Energieteilchen, auch wir selbst. Unser Energiefeld besteht aus verschiedenen Schichten und wird unter anderem von unseren Gefühlen und Gedanken beeinflusst. Energie ist eine Wellenbewegung. Zum Beispiel ist deine Energie bei Wut eine andere als bei Freude. Da wir alle aus dem gleichen Material bestehen, sind wir alle miteinander und mit allem im Universum verbunden. Im Yoga kannst du lernen, dass du ein Teil des großen Ganzen bist.

## **Das Gesetz der Schwingung**



Die Energie ist seit Anbeginn der Schöpfung vorhanden. Sie schwingt unterschiedlich schnell. Wenn sie langsam schwingt, können wir sie sehen, zum Beispiel materielle

Gegenstände wie einen Tisch. Wenn sie schnell schwingt, ist sie unsichtbar, zum Beispiel Funkwellen.

## **Das Gesetz der Polarität**



Gleichgewicht entsteht durch Gegensätze. Überall im Leben gibt es Gegensätze, die nur zusammen ein Gleichgewicht schaffen, wie zum Beispiel Sonne und Mond, Tag und Nacht, warm und kalt, Freude und Trübsinn. Dazu gehören auch die Energien von Yin und Yang. Sie sollen zusammen die Harmonie im Universum schaffen. Auch wir haben in uns eine dunkle Seite und eine helle Seite. Es ist gut, sie beide zu kennen und sie auszugleichen.

## **Das Gesetz der Kreisläufe**



In der Natur bilden die Jahreszeiten einen Kreislauf. Auch die Menschen haben ihren Kreislauf. Dieser fängt mit der Geburt an und endet mit dem Tod. Auch unsere Seele folgt solch einem Rhythmus. Es gibt Menschen, die glauben, dass wir alle hier sind, um unsere Seele kennenzulernen. Ich glaube das auch.

## **Das Gesetz der Einheit**



Da wir alle zu einem Universum gehören, sollten wir uns um andere kümmern wie um uns selbst. Jeder hat hier seinen Platz und - wie in einer großen Familie - eine Aufgabe zu erfüllen. Das ist nicht einfach, da wir nicht alle gleich gerne mögen, doch auf kosmischer Ebene sind wir alle gleich.

# KOSHAS

**Jetzt geht es um die Wirkung von Yoga auf dich, deinen Körper und deinen Geist. Wie sich dein Körper nach dem Yoga anfühlt, weißt du genau. Aber es passiert auch eine ganze Menge mit deinen Gefühlen und Gedanken. Davon kannst du im nächsten Abschnitt lesen. Man ordnet es der Yoga-Philosophie zu.**

## **Dein äußerer und dein innerer Körper beim Yoga**

Yoga macht uns bewusst, dass wir mehr sind als nur Knochen, Muskeln und Blut. Wir können einen Zugang zu unserem Innenleben, zu unserem Geist und unserer Seele finden.

Die Seele ist unser wahrer Kern, dem wir mit Hilfe von Yoga näher kommen können. Durch regelmäßiges Yoga, bewusste Atemwahrnehmungen und positive Verhaltensweisen erleben wir nicht nur äußerliche Veränderungen. Wir nehmen auch unsere Gedanken und Gefühle besser wahr. Wenn du eine Yogahaltung durch stetes Üben immer besser meisterst, fühlst du dich gut. Du erkennst, dass du durch dein eigenes Verhalten Einfluss auf dich ausüben kannst.

Das lässt sich auf deinen ganzen Alltag übertragen und ist ein wahrer Schatz. Wer erst einmal eine Ahnung von seinem inneren Schatz bekommen hat, kann viel zufriedener und ausgeglichener in seinem Leben sein. Auch begreifen wir, dass wir ein Teil des großen Ganzen, des Universums sind.

Die Yoga-Philosophie geht davon aus, dass der Mensch aus verschiedenen Hüllen besteht, ähnlich wie bei einer Zwiebel. Diese Hüllen oder Schichten heißen in Sanskrit *Koshas*.

Es gibt fünf Koshas, die deinen inneren Wesenskern umgeben. Wie bei den Chakren sind alle Hüllen oder Schichten miteinander verbunden. Nicht alle Hüllen sind sichtbar, doch sie sind spürbar. Sensible Menschen können diese Schwingungen bewusst wahrnehmen.

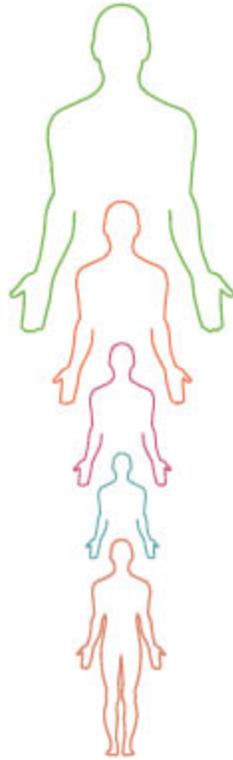
Durch die Yogapraxis kannst du diese Schichten immer tiefer spüren und fühlen. Der Weg führt von deinem äußeren Körper zu deinem inneren Körper.

### **1. Schicht - Annamaya Kosha**

Das ist dein physischer Körper.

Diese Schicht kann jeder von uns sehen und spüren. Sie ist dein Körper. Unser Körper besteht aus vielen verschiedenen Körperteilen, die alle miteinander verbunden sind. Es gibt ein Gehirn, ein Herz, zwei Lungenhälften, Millionen kleinster Zellen, 206 Knochen, 600 Muskeln, 4 bis 6 Liter Blut ( bei einem Erwachsenen) und 50 bis 70 Prozent Wasser. Es ist wirklich sehr faszinierend, was alles in unserem Körper vorhanden ist und wie es miteinander funktioniert.

Wenn du mehr wissen möchtest. Schau noch einmal unter *Körper* bei Worterklärungen nach.



## **2. Schicht - Pranamaya Kosha**

Das ist dein physiologischer Körper.

Auf grober Ebene gehört die Funktion deiner Atmung, des Kreislaufs und der Organe dazu. Auf feiner Ebene gehören alle *Nadis* (Energiekanäle) dazu, die *Prana* (Lebensatem) im Körper transportieren und mit den *Chakren* verbunden sind.

## **3. Schicht - Manomaya Kosha**

Das ist dein geistiger, mentaler Körper.

Du nimmst diese Schicht immer dann wahr, wenn du über etwas nachdenkst oder etwas fühlst.

## **4. Schicht - Vijnanamaya Kosha**

Das ist dein intellektueller Körper.

Das wird als „Hülle der Weisheit“ übersetzt, damit ist dein Verstand gemeint.

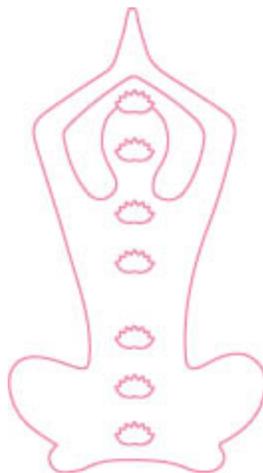
## **5. Schicht - Anandamaya Kosha**

Das ist dein innerster Glückseligkeitskörper.

Diese Schicht ist die Heimat deiner Seele. Viele Menschen glauben, dass alle Lebewesen eine Seele haben. Diese kann man nicht sehen, aber spüren. Sie glauben, dass die Seele auch dann noch lebt, wenn der Körper schon gestorben ist.

# NADIS UND CHAKREN

In der Yoga-Philosophie geht man davon aus, dass sich im Körper unsichtbare Zentren spiritueller und physischer Energie befinden. In der Tradition von Yoga und Ayurveda glauben die Menschen an ein Energiesystem, das den ganzen Körper in Form von Leitbahnen, den *Nadis*, durchzieht und durch die Energie, den Lebensatem *Prana*, fließt.

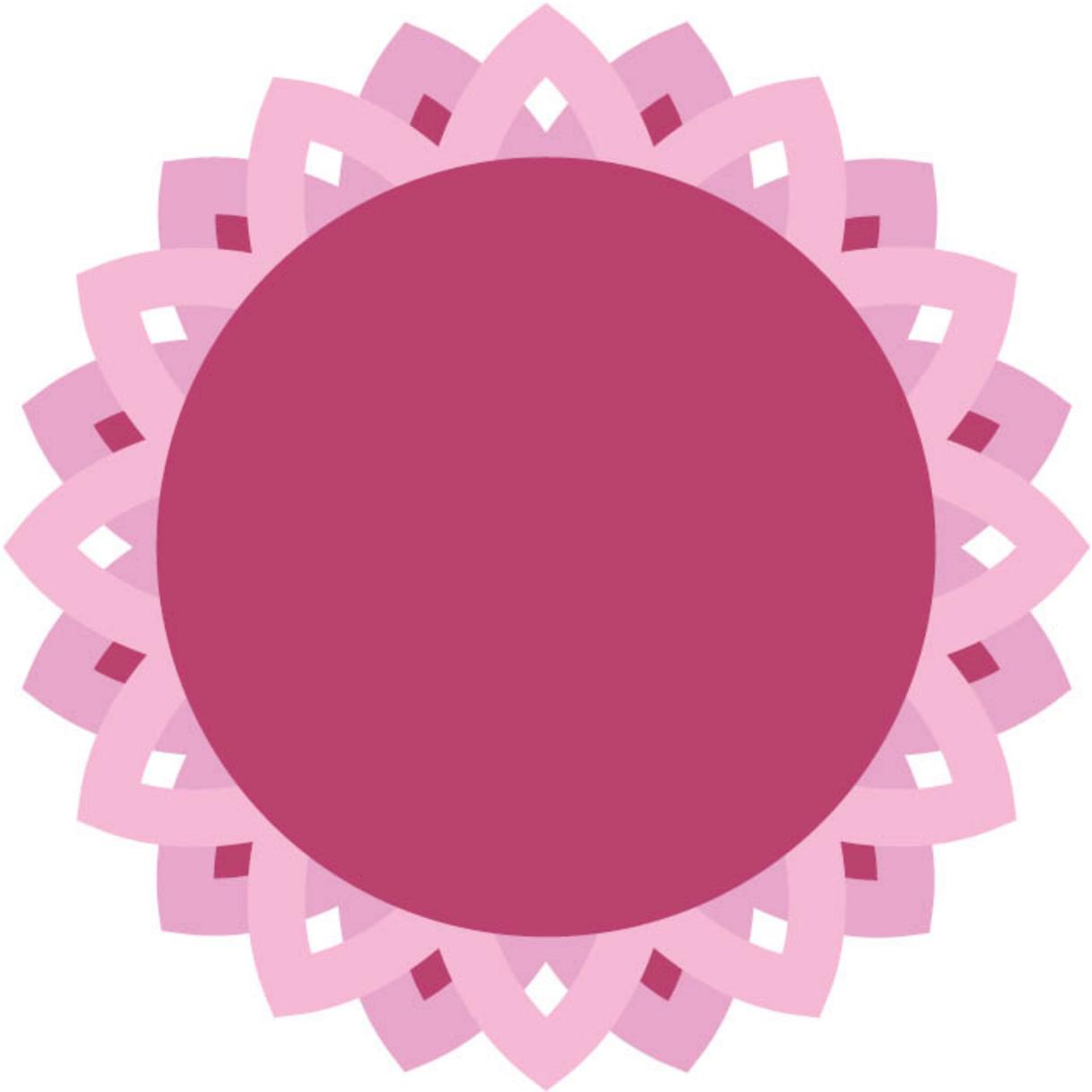


*Nadi* bedeutet Kanal oder Fluss. Nadis sind Transportkanäle für die feinstoffliche Energie, die sich durch den ganzen Körper ziehen.

In alten Texten aus Indien und Tibet geht man von 72.000 bis 350.000 Nadis im Körper aus. An bestimmten Punkten an der Wirbelsäule verbinden sich die Nadis zu großen kreisförmigen Energiewirbeln. Das sind die *Chakren*. Sie arbeiten wie Empfangsstationen oder Transformatoren und verteilen die Energie im Körper. Jedes Chakra hat eine bestimmte Anzahl von Blütenblättern. Die Blütenblätter stehen für die Nadis. Sie spiegeln unseren Gemütszustand

wider und haben Einfluss auf unsere Lebenseinstellung und unser Verhalten. Manche Menschen können diese als farbige Energiefelder oder *Aura* um den Körper sehen und erkennen daran, wie es uns geht.

# DIE THEORIE





**Mula** bedeutet Wurzel, Quelle, Basis.  
**Dhara** bedeutet Stütze, Förderung.

**Das **Wurzelchakra** ist das erste Energiezentrum und befindet sich am untersten Ende der Wirbelsäule. Es zieht Energie aus dem magnetischen Feld im Erdkern durch die Füße und Beine ins Becken. Es wird ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr entwickelt und bis zum fünften Lebensjahr gefestigt.**

**Das Symbol des Muladhara-Chakras ist eine Lotosblüte mit vier Blättern. Sie steht für Reinheit.**

**Die Zahl Vier steht für Ehrlichkeit und eine starke Basis.**

**Das Rechteck steht für die Erde mit den vier Elementen und den vier Himmelsrichtungen.**

**Das Zeichen auf den Blütenblättern steht für die körperlichen, psychischen und spirituellen Wünsche.**

## **ES STEHT FÜR**

- Unsere Lebensenergie, Kraft und unseren Willen. Alles, was das Überleben sicherstellt oder behindert, hängt mit ihm zusammen
- Unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, innere und äußere Sicherheit und das Gefühl der Zugehörigkeit, zum Beispiel zu deiner Familie

- Für die Liebe zu uns selbst und zu anderen. Die Urinstinkte nach Nahrung, Wärme (Kleidung), Schutz (Heimat) und einer eigenständigen Funktion des Körpers
- Unsere Überlebensqualitäten (Mut, Schlauheit, unbedingtes Überlebenwollen, Hartnäckigkeit) von unseren Vorfahren. Wir haben also ein genetisches Erbe, das sich von Generation zu Generation aufgebaut hat. So werden nicht nur spirituelle Qualitäten, sondern auch Schwachstellen in den Familien weitergegeben
- Auf der körperlichen Ebene steht dieses Chakra für die Wirbelsäule, das Skelett, die Beine, die Füße, die Dammregion, das Blut und die Nebennieren
- Auf der emotionalen Ebene steht es für das Durchsetzungsvermögen, die Wut, auch die Gewalt, Aggression und Eifersucht
- Auf der geistigen Ebene steht es für das Recht, sein eigenes Leben so zu leben, wie man es für richtig hält

## **MAN ORDNET IHM ZU**

### **Die Farbe Rot**

Die Farbe Rot ist eine Grundfarbe. Sie hat positive und negative Eigenschaften. Sie steht für Kraft und Energie, aber auch für Zorn und Gewalt. Rot ist bei den Chinesen eine Glücksfarbe und stand bei den Kelten für Unheil und Verhängnis.

### **Das Element Erde**

Unser Planet wird auch *Mutter Erde* genannt. Sie ist lebendig und fruchtbar. Sie bietet allen Lebewesen

Nahrung und Schutz. Nach unserem Tod nimmt sie unseren Körper wieder auf in den Kreislauf der Natur. Ohne die Erde gäbe es kein Leben.

## **Den Erdteil Afrika**

### **Die Indianer, ihr heiliges Land, alle Ureinwohner**

Die Indianer (wie alle Ureinwohner) sind sehr erdverbunden. Für sie ist das Leben in der Natur nicht nur lebenswichtig, sondern heilig. Sie ziehen ihre Lebensenergie aus der Kraft der Natur. Eines ihrer Gebote lautet: „Behandle die Erde und alles, was darauf lebt, mit Achtung.“

### **Die Naturerfahrung**

der frischen Erde, des Morgen- und Abendrots.

### **Den Berg Shasta in den USA**

Der Mount Shasta (4.322 Meter) ist einer der höchsten Berge Kaliforniens und der zweithöchste Vulkan der USA. Er gilt als heilige Stätte. Die Lemurier, so sagt man, waren ein weises Volk, das vor ca. 150.000 Jahren von den Plejaden kam. Nach alten Überlieferungen sollen nach dem Untergang des Kontinents Lemuria vor ca. 25.000 Jahren ein Teil der dort lebenden Menschen in den Mount Shasta gegangen sein. Ihre Aufgabe war es, die Entwicklung der Menschheit zu beobachten und zu unterstützen. Dabei sollte es nicht nur um wissenschaftliche Verbesserungen gehen, sondern auch um die Erweiterung unseres Bewusstseins. Man glaubt, dass der Geist der Lemurier immer noch lebt.

## **Das Riechen**