



Michèle Spörk

Chakren in Balance mit Yin Yoga



Aktiviere deine Selbstheilungskräfte und finde zu
mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude

riva



Michèle Spörk

Chakren
in Balance mit
Yin Yoga

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildungen: Shutterstock/FauziMn, moibalkon

Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, www.nilsschwarz.com, außer:

Thomas Lukesch: 247; Shutterstock/arzawen: 170; Shutterstock/Delbars: 198; Shutterstock/Dmytro Flisak: 30; Shutterstock/Heelig: 25; Shutterstock/Jag_cz: 122; Shutterstock/Life science: 102 re. o.; Shutterstock/Lightspring: 130; Shutterstock/Magic mine: 176 o., 176 u.; Shutterstock/Milan Ilic Photographer: 67; Shutterstock/moibalkon: 36, 68, 71, 74, 97, 100, 123, 126, 147, 150, 171, 174, 199, 202, 225, 227; Shutterstock/Birgit Muench: 10; Shutterstock/mybox: 128 li.; Shutterstock/mycteria: 96; Shutterstock/Nerthuz: 102 u., 127 li. o., 127 re. o., 127 li. u., 127 re. u., 128 re., 152 o., 152 Mi., 152 u.; Shutterstock/Pikovit: 204, 229; Shutterstock/Romolo Tavani: 70; Shutterstock/SAMMYEK: 146; Shutterstock/SciePro: 76, 102 li. o.; Shutterstock/Space Wind: 34; Shutterstock/Stockgraphicdesign.com: 224; Shutterstock/Zanna Art: 22; Michéle Spörk: 53

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggligrafikdesign.de

Satz: Ortrud Müller – Die Buchmacher, Köln

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2313-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2105-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2104-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Michèle Spörk

Chakren in Balance mit Yin Yoga



Aktiviere deine Selbstheilungskräfte und finde zu
mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude

riva



Inhalt

Eine Reise zu dir selbst	6
Kapitel 1: Mit Energiearbeit die Selbstheilungskräfte aktivieren	11
Energie – die Fähigkeit, etwas in Bewegung zu bringen	12
Energie als In-Beziehung-Stehen	13
Energie als Bewusstsein – die metaphysische Sicht	14
Nadis: Energieleitsystem im Körper	23
Geschichte und Entwicklung der Chakren	26
Körperlich-mentale Gesundheitsförderung dank Chakrenarbeit	28
Kapitel 2: Die Aktivierung der Chakren mit Yin Yoga	31
Was ist ein Chakra?	32
Die sieben Chakren im Überblick	36
Die eigenen Chakren einschätzen – der Test	48
Eine grandiose Verbindung: Aktivierung der Chakren mit heilvoller Yin-Yoga-Praxis	54
Aktivierung der Chakren mit Yin Yoga – die Praxis	57
<i>Geführte Tiefenmeditation zur Aktivierung aller sieben Chakren – Yoga Nidra</i>	68
Kapitel 3: Muladhara-Chakra – das Wurzelchakra	71
Lebenswille, Sicherheit, Vertrauen – Basisqualitäten des Lebens	72
Sequenz 1: Vertrauen und Stabilität	84
Kapitel 4: Svadhithana-Chakra – das Sakralchakra	97
Emotionen, Vitalität, Genuss – die kreative Seite des Lebens	98
Sequenz 2: Genuss und Freude	110



Kapitel 5: Manipura-Chakra – das Nabelchakra	123
Selbstvertrauen, Mut, Willensstärke – essenziell für die individuelle Stärke	124
Sequenz 3: Willenskraft und Selbstkontrolle	136
Kapitel 6: Anahata-Chakra – das Herzchakra	147
Liebe, Mitgefühl, Harmonie – fundamental für zwischenmenschliche Beziehungen	148
Sequenz 4: Dankbarkeit und Leichtigkeit	160
Kapitel 7: Vishuddha-Chakra – das Halschakra	171
Ausdruckskraft, Kommunikation, Authentizität – essenziell für den Selbsta Ausdruck	172
Sequenz 5: Reinheit und Wahrheit	186
Kapitel 8: Ajna-Chakra – das Stirnchakra	199
Intuition, Klarheit, Weisheit – grundlegend für das innere Wissen und die Erkenntnis	200
Sequenz 6: Konzentration und Vision	212
Kapitel 9: Sahasrara-Chakra – das Kronenchakra	225
Ganzwerdung, Transzendenz, Einheit – bewusstes Erfahren spiritueller Verbundenheit	226
Sequenz 7: Harmonie	236
Quickfinder der Beschwerden, Blockaden und Disbalancen	246
Dank	251
Über die Autorin	252
Inspirierende weiterführende Literatur	253
Register	255

Eine Reise zu dir selbst

Durch die Arbeit mit den Chakren lernen wir uns selbst besser verstehen – das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Als ich begann, mich meinen Chakren zu widmen und mich in das Thema der Energielenkung, -wahrnehmung und -heilung einzuarbeiten, war ich überrascht, welche Vielfalt an Selbsterkenntnis hierbei möglich wurde. Indem ich mich meinen Chakren zuwendete, erlebte ich auf allen Ebenen meines Seins gesundheitsfördernde Effekte, die mich zugleich inspirierten, mich selbst besser kennenlernen zu wollen. Denn durch die Arbeit mit den Chakren startete ich eine Reise zu mir selbst. Ursprünglich habe ich Philosophie studiert und mich in diesem Bereich vor allem mit Metaphysik und Ethik beschäftigt. Als Geisteswissenschaftlerin bin ich es gewohnt, lesend zu lernen. Das bedeutet, dass das Gelesene in einer Selbsterfahrung zur Anwendung gebracht werden muss, wenn man die Inhalte wirklich erfahren möchte. Zudem war es in meinem Studium auch wichtig, kritisch zu hinterfragen, die gemachten Erfahrungen zu interpretieren und verschiedene Ansätze, Theorien und Systeme auf ihre Synergien hin zu überprüfen, um daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Immer wenn ich mich einem neuen Thema zuwende, begleitet mich eine gesunde Portion Skepsis, aber auch eine tief in mir liegende Wissbegierde. Wenn ich mich auf ein Gebiet lesend und studierend einlasse, handle ich nach dem *principle of charity*, einem Prinzip, dessen englische Bezeichnung in der Wissenschaft geläufig ist. Man kann es mit »Prinzip der wohlwollenden Interpretation« übersetzen, und es besagt, dass bei der Analyse und Interpretation einer Aussage oder eines Textes davon auszugehen ist, dass der Redner oder Autor eine kohärente, also zusammenhängende und vernünftige, Position vertritt, selbst wenn diese Aussage oder dieser Text widersprüchlich erscheint.

Vielleicht ist der Sinn nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Wenn wir uns mit einer Aussage oder einem Text einer anderen Person auseinandersetzen, sollten wir diesen in der bestmöglichen Weise interpretieren und dem Urheber einen Vertrauensvorschuss geben. In der Philosophie, in der linguistischen Analyse und in der Kommunikation wird oft nach diesem Prinzip gehandelt. Mit dem geforderten Wohlwollen werden Verständnis und Kooperation gefördert und es fordert dazu heraus, die Position eines anderen fair und genau darzustellen. Diese Vorgehensweise habe ich mir grundsätzlich zu eigen gemacht. Indem ich mich an dieses Prinzip halte, eröffnet sich mir ein Weg, kritisch und



skeptisch zu bleiben und trotzdem vertiefend und produktiv in eine mir neue Materie einzusteigen und mir neue Perspektiven zu erarbeiten. Gerade im Bereich der Metaphysik, die nach der Beschaffenheit der Realität und deren Sinn fragt, die sich mit dem Sein und seinen Voraussetzungen, Ursachen, Strukturen und Gesetzmäßigkeiten beschäftigt, ist eine solche kritische und zugleich offene Haltung hilfreich.

Die Arbeit mit den Chakren ist eine wunderbare Form, in der sich Metaphysik, Psychologie, Naturwissenschaft sowie Medizin und Heilkunst synergetisch miteinander verbinden. So vielfältig, wie die Aspekte sind, die in der Chakrenarbeit zusammenwirken, so umfangreich ist auch das Potenzial der Gesundheitsförderung, das uns über die Arbeit mit den Chakren zur Verfügung steht. Und hier kommt Yin Yoga ins Spiel – eine wunderbare Yogapraxis, die eine besonders tiefgehende Möglichkeit bietet, mit den Chakren zu arbeiten, sie zu öffnen und die Energien zu verteilen. Du wirst in den Kapiteln zu den einzelnen Chakren detailliert mit dieser Praxis vertraut gemacht.

Meine Liebe zu Yin Yoga habe ich schon zu Beginn meiner Yogapraxis entdeckt. Ich kam erst nach einigen Semestern meines Philosophiestudiums zum körperorientierten Yoga. Davor hatte ich viele Jahre meditiert und mich über Atem- und Achtsamkeitsübungen mit Bewusstseinsformen beschäftigt. Schließlich besuchte ich zum ersten Mal eine klassische Yogastunde. Nach einigen praktischen Erfahrungen mit unterschiedlichen Yogastilen kam ich dann schließlich auch mit Yin Yoga in Berührung. Den ruhigen, meditativen Stil empfand ich als wesentlich tiefgehender und wohltuender als andere Yang-Yogastile, wie zum Beispiel das vom Hatha Yoga geprägte dynamische Vinyasa Yoga. Einige Jahre später habe ich selbst einen ebenso ruhigen Stil entwickelt, den ich Energy-Yoga® nannte. Dieser Yogastil richtet sich voll und ganz auf die Energiewahrnehmung, -aktivierung, -lenkung und Meditation aus.

Was dir dieses Buch eröffnet

Warum Yin Yoga so hervorragend geeignet ist, um die Chakren zu aktivieren, lege ich dir in den folgenden Kapiteln ausführlich dar. Außerdem zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du Yin Yoga praktizierst, und erkläre dir, was diesen Stil so besonders macht.

In Kapitel 1 erfährst du, was Energie ist, und lernst einige wesentliche Begriffe kennen, die damit in Zusammenhang stehen. Allen voran sei hier das Bewusstsein in seinen verschiedenen Spielarten genannt, denn im Yoga, gerade auch im Yin Yoga und bei der Arbeit mit den Chakren, spielt das Bewusstsein eine wichtige Rolle. Ich gebe dir auch einen fundierten Einstieg in das Thema der Chakrenaktivierung und ein Verständnis für den Zugang zu deinem Selbstheilungspotenzial. Beispiele und Vergleiche illustrieren und vertiefen das Verständnis dieser feinstofflichen Vorgänge. Dies sichert dir eine wunderbare Ausgangsbasis für die praktische Umsetzung.

In Kapitel 2 ist im Detail erläutert, worum es sich bei Chakren handelt. Du erfährst, wie sie auf Körper und Psyche wirken, welche Funktionen sie erfüllen und wie du sie durch das Üben von Yin Yoga aktivierst. Ergänzend dazu findest du ab Seite 246 einen Quickfinder in Tabellenform, der dir einen guten Überblick über sämtliche Beschwerden, Blockaden und Disbalancen auf körperlicher und psychisch-mentaler Ebene gibt. Sollte ein Thema bei dir gerade aktuell sein, so findest du bei Bedarf rasch die dazu passenden Yin-Yoga-Übungen und Erläuterungen zum betreffenden Chakra, denn die Beschwerdebilder sind den jeweiligen Chakren zugeordnet. Bitte beachte hier, dass die Übungen, die du in Zusammenhang mit einem Beschwerdebild übst, unterstützend wirken und eine Konsultation bei einem Arzt oder einer Ärztin deines Vertrauens nicht ersetzen. Mit einem Selbsttest (ab Seite 48) findest du außerdem heraus, welche Chakren bei dir aktuell besonders aktiv sind oder umgekehrt mehr Aufmerksamkeit benötigen.

Bevor es zur Praxis geht, erfährst du auch etwas mehr über Yin Yoga und findest nützliche Tipps zur Ausführung und zu Hilfsmitteln, die dir das Üben erleichtern. Den praktischen Schwerpunkt bilden die Kapitel zu den einzelnen Chakren (ab Seite 71). Hier beginnt die eigentliche Reise durch alle sieben Chakren. Du erhältst zu jedem Chakra umfangreiche Informationen über die Wirkung auf körperlicher und mentaler Ebene sowie ergänzend auf spiritueller Ebene: Der Schwerpunkt liegt beim Einfluss der Chakren auf unseren Körper und unsere Psyche. Geführte Meditationen, die über einen QR-Code abrufbar sind, runden deine Yogapraxis ab, mit der du deine einzelnen Chakren gezielt aktivieren kannst. Diese Meditationen kannst du in der Entspannungsphase am Ende jeder Yogasequenz genießen. Auf Seite 68/69 findest du eine von mir geführte Yoga-Nidra-Sequenz, eine tranceartige Tiefenentspannungsmeditation, zur Harmonisierung aller Chakren. Sie ist ebenfalls über einen QR-Code als Audiodatei abrufbar.



Die Chakren pflegen – die Gesundheit auf allen Ebenen fördern

Es ist für mich nach wie vor eine faszinierende Reise zu mir selbst, wenn ich mich mit meinen Chakren auseinandersetze, mich auf sie einlasse und ihre Energie spüre, wenn ich mich ihnen hingebe. Sie beeinflussen unser gesamtes Menschsein – körperlich, mental und spirituell – und sind selbst umfangreichen Einflüssen ausgesetzt. Ich möchte dich einladen, selbst auf diese Reise zu gehen. Gern begleite ich dich und zeige dir, wie du durch die Arbeit mit deinen Chakren dein eigenes Wohlbefinden rundum steigern kannst und zu einer tieferen Selbsterkenntnis gelangst. Sei kritisch, sei frei, sei offen und experimentierfreudig für möglicherweise Neues und nimm für dich das mit, was dir guttut.

Ich wünsche dir eine freudvolle und sinnliche Reise zu dir selbst!

Alles Liebe! Namaste!

Michéle

Wichtiger Hinweis

Bitte beachte, dass dieser Ratgeber keine medizinische oder psychologische Beratung oder Behandlung darstellt und nicht dazu gedacht ist, einen Arzt oder Psychologen zu ersetzen. Verwende dieses Buch als Ergänzung zu deinen Therapien und verstehe die Inhalte als vorbeugende, gesundheitsfördernde und -erhaltende oder begleitende Angebote. Besprich bitte gegebenenfalls die Übungen vorab mit deinem behandelnden Arzt oder Therapeuten, bevor du mit der Praxis beginnst, um abzuklären, welche Positionen für dich individuell passen oder was du besser weglassen solltest.







Kapitel 1

Mit Energiearbeit die Selbstheilungskräfte aktivieren

Energie – die Fähigkeit, etwas in Bewegung zu bringen

Was ist ein Chakra? Woraus werden Chakren gebildet? Grundsätzlich stellen sie Energiezentren dar. Damit du besser verstehst, was mit Chakrenenergie, Energieausgleich oder -harmonisierung gemeint ist und wie diese mit unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden zusammenhängen, ist es sinnvoll, ein Bild davon zu gewinnen, was Energie generell ist: Sie ist die Grundlage, auf der unsere Selbstheilungskraft beruht.

In den Naturwissenschaften geht man davon aus, dass alles Leben seinen Ursprung in Materie und Energie hat. Materie und Energie bilden nach dieser Vorstellung ein duales System. Das bedeutet, dass alles aus zwei Aspekten besteht, die in Beziehung zueinander stehen. Es benötigt eine Energie, welche die Materie in Bewegung versetzt. Doch was ist Energie?

Der Antwort auf diese Frage kann man sich von mehreren Erklärungsansätzen nähern. In der Physik wird die Energie beispielsweise von dem englischen Physiker James Prescott Joule (1818–1889) als Fähigkeit beschrieben, mechanische Arbeit zu verrichten, Wärme abzugeben oder in Form von Licht zu strahlen. Hier wird Energie als Kraft bezeichnet, die etwas bewirken kann. Dieser physikalischen Erklärung, die sich auf sicht- oder messbare Phänomene bezieht, steht die wörtliche und ursprüngliche Übersetzung des griechischen Wortes *énérgēia* gegenüber, das »Wirksamkeit« bedeutet. Mit »Wirksamkeit« wird Energie in einen philosophischen Zusammenhang gestellt, der über physikalische Kräfte hinausweist.

Auch in unserem Körper spielen sich unter anderem physikalische und chemische Aktivitäten ab: Herzschlag, Atmung, Verdauung oder die Gehirntätigkeit, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur lassen sich unter anderem mit messbaren elektrischen Signalen und Impulsen oder chemischen Vorgängen wie dem Austausch von Gasen zum Beispiel in den Lungenbläschen (Alveolen) erklären. Sie gewährleisten die Grundfunktionen zur Lebenserhaltung. All diese physischen Aktivitäten benötigen Energie. Diese Energie können wir dem Körper zunächst von außen über die Nahrung zuführen, so dass er damit arbeiten und über komplexe physikalische und chemische Abläufe und Umwandlungsprozesse die Grundfunktionen in Gang setzen und aufrechterhalten kann.



Die Nahrung wird in ihre Bestandteile aufgespalten und in die Funktionskreisläufe geschleust, wo sie benötigt werden, um den Organismus am Leben zu erhalten: Kohlenhydrate für den Zuckerstoffwechsel, Fette für den Fettstoffwechsel, Proteine, also Eiweiß, für den Aufbau von Muskeln und anderen Geweben. Wenn wir unsere Muskeln bewegen wollen, brauchen wir diesen Antrieb.

Auch Wärme ist ein essenzieller Antrieb für die Wirksamkeit unseres Körpers. Sonnenlicht spendet Licht und Wärme. Es wird über die Haut aufgenommen und bildet durch einen chemischen Prozess Vitamin D. Ein Mangel an Vitamin D wirkt sich negativ auf unser Immunsystem und unsere Stimmung aus. Denn Sonnenlicht regt auch die Ausschüttung von Endorphinen – Botenstoffe, die Empfindungen wie Schmerz und Hunger regeln – an.

Nahrung ist also Energie. Wärme und Licht sind Energie. Beides sind Antriebsquellen, die in uns etwas in Bewegung bringen. Aber was ist die Fähigkeit, die uns gegeben ist, damit dieser Antrieb in Bewegung kommt? Oder anders gefragt: Was ist der Antreiber dieses Antriebs in Form von Nahrung, Licht und Wärme? Was ist der Kraftstoff, der Licht zum Strahlen bringt und die Bewegung der Atome auslöst, die Wärme erzeugt? Und was ist der Kraftstoff, der bewirkt, dass unser Körper die ihm zugeführte Nahrung erneut in eine Kraft, einen physischen Antrieb umwandelt? Eine Antwort auf all diese Fragen liefert die Quantenphysik.

Energie als In-Beziehung-Stehen

In der Quantenphysik wird Energie als eine Kraft gesehen, die eine Beziehung zwischen Objekten schafft. Dieser Bereich der Physik befasst sich mit dem Verhalten kleinster Teilchen und deren Wechselwirkungen. Aus dieser Perspektive betrachtet ist alles Energie. Denn alles steht in irgendeiner Form in Beziehung zu etwas anderem. Das ganze Universum besteht aus Energie.

Überlege einmal, wie das Universum entstanden sein soll. Es wird in der Physik mit der Urknalltheorie erklärt, die sich insoweit quantenphysikalisch erklären lässt, als alles



aus einem einzigen kleinen, massiv verdichteten schwarzen Loch, einer Singularität, heraus entstanden ist. Das Universum dehnt sich aus und befindet sich weiterhin in einer ständigen Ausdehnung. Innerhalb dieser Expansion entsteht Raum, und alle Objekte, die sich im Raum befinden, stehen in Beziehung zueinander. Auf diese Weise entstehen unendlich viele Wechselwirkungen. All diese Beziehungen, das ganze expandierende Universum und alle daraus entstehenden Wechselwirkungen sind ein Zeichen von Energie.

Mittlerweile wird in der Wissenschaft von der »kosmischen Inflation« gesprochen. Dieser Begriff umschreibt, dass von unzähligen Multiversen auszugehen ist und die Frage nach der Singularität beziehungsweise nach dem schwarzen Loch neu gestellt werden muss, was aber das Prinzip des In-Beziehung-Stehens nicht negiert.

Auch jegliche Materie setzt sich erst zu etwas zusammen, nachdem etwas in Bewegung versetzt und dadurch eine Reaktion ausgelöst wurde. Es findet entweder eine Verschmelzung oder Abspaltung statt. Das heißt, es muss etwas existieren, das die Beziehung zwischen Objekten ermöglicht. Die Metaphysik, ein Teilbereich der Philosophie, sucht nach einer Antwort auf diese Frage, indem sie nach dem sogenannten »unbewegten Bewegten« fragt, dem Ursprung von allem.

Energie als Bewusstsein – die metaphysische Sicht

In der Metaphysik geht man seit jeher der Frage nach dem »unbewegten Bewegten« nach und endet hier letztlich immer bei »Gott« oder einem göttlichen Prinzip. So endet auch vorerst die Forschung der Quantenphysik als Ontologie. Diese untersucht das Sein als Sein in einer ständig bewegten Wechselwirkung und in Beziehungen des Seienden untereinander. Auch wenn die Frage danach, was Energie ist, also Bewegung, Schwingung, Kraft, Wirksamkeit, Ausdehnung und Beziehung, beantwortet scheint, bleibt immer noch die Frage, ob wir dieses »Göttliche« irgendwie fassen können: diesen ersten Anstoß, die erste Bewegung, den »unbewegten Bewegten«.

Die ältesten Schriften des Hinduismus

Die **Veden** (wörtlich: »Wissen«) gelten als die älteste religiöse Überlieferung, die mündlich weitergegeben wurden und sich in **Samhita** (Hymnen), **Brahmanas** (Ritualanweisungen), **Aranyakas** (Anweisungen für Waldeinsiedler), **Upanishaden** (Berichte von mystischen Erfahrungen) aufteilten. Die **Upanishaden**, die als die ältesten und wichtigsten Schriften des Hinduismus gelten und auch als »das Ende der Veden« bezeichnet werden, sind die Grundlage der Vedanta-Tradition. Der Name **Vedanta** bedeutet »Ende der Veden« und bezieht sich auf die Tatsache, dass die **Upanishaden** als die letzten Abschnitte der **Veden** betrachtet werden. Die Vedanta-Tradition ist vor allem dafür bekannt, dass sie die Lehre von der Einheit allen Seins (**Brahman**) und der individuellen Seele (**Atman**) vertritt. Die Vedanta-Tradition ist eine Schule des Hinduismus. Sie betont die Bedeutung von Selbsterkenntnis und spiritueller Erleuchtung.

Die Tradition hat viele bedeutende Philosophen und Mystiker hervorgebracht, die die hinduistische Tradition und Philosophie maßgeblich geprägt haben. Zu ihnen zählen beispielsweise Shankaracharya (788–820 n. Chr.), Ramanuja (1017–1137 n. Chr.), Swami Vivekananda (1863–1902). Inhaltlich geht es vor allem um die Erfahrung der Einheit zwischen Brahman, dem Urgrund des Universums, und Atman, dem wahren Selbst des Menschen. Die **Upanishaden** gelten als eine Art Philosophie, also Geisteswissenschaft, auf der Grundlage der **Veden**.



Dieser Frage widmeten sich auch die Philosophen im alten Indien und hielten ihre diesbezüglichen Erkenntnisse in den *Veden* und *Upanishaden* fest. Hier wird dem Klang – *Nada* – eine grundlegende Rolle bei der Erschaffung und Erhaltung des Universums zugeschrieben, und man geht davon aus, dass er die allen Phänomenen zugrunde liegende Kraft ist. Die *Veden* enthalten jedoch keinen spezifischen Bericht über die Erschaffung des ersten Tons oder Klangs, sondern bieten vielmehr ein breiteres Verständnis der Natur des Universums und der Rolle des Klangs in der Welt.

Mit dem Konzept der Urschwingung wird hier der Begriff *Nada Brahma* verwendet, um zu beschreiben, dass das gesamte Universum aus Klang oder Schwingung besteht. Der Begriff *Nada* bedeutet »Klang« oder »Schwingung«, während *Brahma* die letztendliche Realität oder göttliche Essenz bezeichnet. Diese Annahme steht in engem Zusammenhang mit dem Konzept des *Om*, das in seinem Symbol verschiedene Bewusstseinsformen darstellt und das als der Urklang oder die Urschwingung gilt, die dem gesamten Universum zugrunde liegt. Den Klang in seiner reinsten Form als Medium dürfen wir zum Beispiel im Anahata-Chakra, dem vierten Chakra, das auch Herzchakra genannt wird, erleben (hierzu mehr in Kapitel 6 ab Seite 147).

Es wird also davon ausgegangen, dass alles im Universum miteinander verbunden und voneinander abhängig ist, und alle Phänomene können durch das Medium des Klangs verstanden und erfahren werden.

Aber auch wenn der Klang hier als Medium und Überträger mit ins Spiel der Wechselwirkung von Energie und Materie gebracht wird, stellt sich die Frage, wie dieser Klang entstanden ist, wie er sich in das Universum hinein ausdrückt. Dieser Anstoß könnte das Bewusstsein sein. Bereits beim Konzept des *Om* wird in der Symbolik das Bewusstsein in unterschiedlicher Form angesprochen.

Formen des menschlichen Bewusstseins

Das Konzept des Bewusstseins wird auf viele verschiedene Arten verstanden und beschrieben. Es gibt keine allgemein akzeptierte Definition dessen, was Bewusstsein ist oder wie es entsteht. In Zusammenhang mit dem menschlichen Bewusstsein werden



verschiedene Bewusstseinsformen unterschieden, deren Verständnis auch für das Üben von Yoga eine Rolle spielt.

- 1. Waches Bewusstsein:** Der Zustand, in dem der Mensch wach ist und sich seiner Umgebung, seiner Gedanken und Gefühle bewusst ist.
- 2. Traumbewusstsein:** Während des Schlafs ist das Bewusstsein verändert und der Mensch erlebt Träume, an die er sich jedoch selten erinnern kann. Zum Traumbewusstsein zählt ebenso der bewusste Schlaf, der auch luzider Traum oder Klartraum genannt wird.
- 3. Unbewusstsein:** Automatisierte körperliche Abläufe und Reaktionen, wie zum Beispiel Blinzeln, Schlucken, Niesen oder Atmen, werden dem Unbewusstsein zugeordnet.
- 4. Unterbewusstsein:** In der Psyche gespeicherte Erlebnisse und Erfahrungen, die dem Wachbewusstsein nicht zugänglich sind, unser Handeln und Empfinden stark beeinflussen, sind im Unterbewusstsein verortet.
- 5. Nicht duales Bewusstsein oder Transzendenz:** Der Bewusstseinszustand, in dem der Einzelne ein Gefühl der Einheit mit dem Universum und keine Trennung zwischen dem Selbst und dem Rest der Welt erfährt, wird »transzendent« oder »nicht dual« genannt. Dieser Zustand wird oft mit spirituellen Erfahrungen oder Erleuchtung in Verbindung gebracht.
- 6. Veränderte Bewusstseinszustände:** Hierbei handelt es sich um Zustände, in denen sich das Bewusstsein deutlich vom normalen Wachzustand unterscheidet und die durch verschiedene Methoden wie Meditation, Schlaf, Drogen, Trommeln, Tanzen oder das Rezitieren von Mantras hervorgerufen werden können. Hypnose, Trancezustände und Halluzinationen zählen hier ebenfalls dazu.
- 7. Kollektives Bewusstsein:** Dieses Bewusstsein meint die Vorstellung, dass Gruppen oder Gemeinschaften ein gemeinsames Bewusstsein oder ein übereinstimmendes Gefühl der Identität haben können.

Hier wird Bewusstsein als eine Eigenschaft von Lebewesen betrachtet, die die Fähigkeit haben, ihre Umgebung wahrzunehmen und sich selbst als individuelle Einheiten zu erleben. Damit wird das Bewusstsein als menschliche Ausprägung verstanden und inter-



pretiert. Die genannten Formen des Bewusstseins auf uns Menschen bezogen kennen wir aus der Medizin genauso wie aus der Psychologie.

Der zuvor gesuchte »unbewegte Bewegter«, dieser erste Antrieb, oder nennen wir es die Urenergie oder Energie an sich, ist ebenfalls Bewusstsein, aber ein wesentlich weiter gefasstes – eines, das alles durchdringt, nicht nur uns Menschen.

Jedoch hat unser menschliches Bewusstsein, wie gerade beschrieben, eine sehr ähnliche oder vielleicht sogar dieselbe »DNA«, wenn man so möchte, wie die Urenergie, also der unbewegte Bewegter, dieses Göttliche, dieser erste Anstoß.

Unser menschliches Bewusstsein macht es uns möglich, einen Zugang zum Allumfassenden, zum Ursprünglichen zu erlangen. Wir haben damit das Potenzial, uns dieses Allumfassende, Ursprüngliche zu denken, es uns vorzustellen, und die wunderbare Möglichkeit, durch diese Verbindung unser Wohlergehen und unsere Gesundheit zu beeinflussen und zu fördern. Denn das, was ganz, ursprünglich und vollkommen ist, liegt auch in uns mit allen Informationen.

Du kannst es dir so vorstellen, als würde ein Techniker ein Gerät bauen, das mit dem Erschaffer (Techniker) kommunizieren und das an seiner eigenen kontinuierlichen Wartung im Austausch mit dem Techniker und dessen Wissen mitarbeiten kann. In diesem Gedankenexperiment ist der Techniker mit dem reinen Bewusstsein vergleichbar und das Gerät mit der Materie, die mit Bewusstsein in einer speziellen Form – Energie – durchzogen und zugleich von diesem Bewusstsein in reiner Form erschaffen ist. Materie und Energie sind zwei Aspekte eines Antriebs, des reinen (Ur-)Bewusstseins. In diesem (Ur-)Bewusstsein sind alle ursprünglichsten Informationen über Ganzheit, Vollständigkeit und damit Gesunderhaltung oder Heilung enthalten. Wir sind durchzogen, miteinander verbunden, beseelt und belebt mit Bewusstsein.

Bewusstsein und Materie

Sowohl die Physik, die Quantenphysik als auch die Metaphysik verorten den Ursprung von allem in Materie und Energie, und Energie ist Bewusstsein. Die Tradition des Vedanta, in der die Beziehung zwischen Bewusstsein und Materie ein zentrales Thema ist,



beschreibt dieses Phänomen wie folgt: Die ultimative Natur der Realität ist nicht dual, das bedeutet, dass sie ein einziges, ungeteiltes Ganzes ist. Innerhalb dieser nicht dualen Realität werden Bewusstsein und Materie als zwei verschiedene Ausdrucksformen oder Aspekte derselben ultimativen Realität betrachtet. In der Vedanta-Tradition gilt das Bewusstsein als der grundlegende, ewige und unveränderliche Aspekt der Wirklichkeit, während die Materie als Manifestation oder Ausdruck des Bewusstseins betrachtet wird, die unterschiedliche Formen annehmen können. Es wird angenommen, dass das Bewusstsein die Materie und alle anderen Formen der Manifestation hervorbringt und dass das Universum selbst eine Manifestation des Bewusstseins ist. Diese Philosophie lehrt ebenso, dass das individuelle Selbst, auch Atman genannt, letztlich mit der ultimativen Realität oder Brahman identisch ist. Das bedeutet, dass das individuelle Selbst nicht von der Realität getrennt, sondern vielmehr ein Teil von ihr ist und letztlich ihre Natur – Brahman, das Bewusstsein – teilt. Nach dieser Auffassung ist das individuelle Selbst sowohl Bewusstsein als auch Materie und eine Manifestation der Realität im Universum.

Wie können wir uns nun mit diesem (Ur-)Bewusstsein bewusst, willentlich verbinden und uns so der Selbstheilung öffnen? Wie können wir selbst zu unserem Wohlergehen, unserer Gesunderhaltung oder Gesundwerdung beitragen?

Prana und Kundalini als Formen des Bewusstseins

Das Bewusstsein durchdringt alle menschlichen Aktivitäten im Körperinneren – Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen und Erkenntnis – sowie im äußeren Handeln. Die Wissenschaft des Bewusstseins umfasst alles Leben, alles, was ist. In den *Upanishaden* heißt es, dass »durch das Erkennen eines einzigen Stückes Gold alle Dinge, die aus Gold gefertigt werden, erkannt sind«. ¹ Die Unterscheidung all dieser Dinge liegt nur in ihrer Bezeichnung und Erscheinungsform. So wie das Material Gold immer Gold bleibt, so bleibt

1 Easwaran, Eknath (Hrsg.) (2008): »Die Upanischaden«, Goldmann, München, S. 20



das Bewusstsein immer Bewusstsein. Die Erforschung des Bewusstseins wird *Brahma Vidya* genannt, was übersetzt so viel wie »höchste Wissenschaft« oder »Wissenschaft vom Höchsten« bedeutet. Bei dieser Wissenschaft ist der Mensch äußerlich wie innerlich Subjekt und Objekt zugleich. *Brahma Vidya* ist auch die Selbsterforschung, bei der der Mensch zugleich Forscher und Forschungsobjekt ist. Das Mittel der Wahl ist die Meditation, die reine Konzentration (*Nididhyasana*). Das, was es herauszufinden gilt, ist, wie Konzentration Einsicht hervorbringt, »wenn der Beobachter durch das Medium des Bewusstseins beobachtet und die Welt gleichfalls im Bewusstsein beobachtet wird«. ² Unser Zugang zur Beobachtung und Erkenntnis verläuft über unser menschliches Bewusstsein, das uns wie ein Werkzeug dient. Es ermöglicht uns Erkenntnis, auch diejenige, unsere Selbstheilung zu aktivieren, das heißt, die Möglichkeit zu haben, an unserer Gesundheit selbst mitzuwirken. Im Bewusstsein sind alle ursprünglichen Informationen über Ganzheit, Vollständigkeit und damit Heilung und Gesundheit enthalten, wir sind davon durchzogen, beseelt und belebt und über das Bewusstsein auch mit allen anderen verbunden.

Den wohl wichtigsten praktischen Zugang zur Konzentration finden wir über unsere Atmung, über Atemkontrolle und -beobachtung. Die Disziplin dazu wird im Yoga *Pranayama* genannt. Die einzelnen Wortbestandteile des Begriffs *Pranayama* umfassen ein großes Bedeutungsspektrum:

- ▶ *pra* = Bewegung
- ▶ *na* = endlos, ständig
- ▶ *prana* = Atem, Energie, Leben
- ▶ *yama* = Kontrolle
- ▶ *ayama* = Ausdehnung, Ausweitung

Im Zusammenhang mit Energie rückt der Wortteil *Prana* in den Fokus: Energie, Leben. *Prana* ist Lebensenergie oder wird auch als das kosmische Energiefeld bezeichnet, das die Existenz von allem Leben unterstützt und durchdringt. Es wird oft als eine Art »universelle Lebenskraft« oder »universelle Energie« bezeichnet, die alles – Lebewesen, Pflanzen, schlicht alle Materie – im Universum durchdringt und verbindet.

2 Ebd., S. 23



Prana wird als eine Art kosmische Energie betrachtet, die alles Leben unterstützt und verbindet. Als einer Form von Energie wird Prana eine Art von Bewusstsein zugeschrieben. Man könnte auch sagen, dass Prana Bewusstsein ist. Fasst man Bewusstsein jedoch als eine Eigenschaft von Lebewesen auf, die die Fähigkeit haben, ihre Umgebung wahrzunehmen und sich selbst als individuelle Einheiten zu erleben, ist Prana kein Bewusstsein im traditionellen Sinne, da es keine individuelle Persönlichkeit oder Wahrnehmung hat. Manchmal wird Prana ausschließlich als »dem Lebendigen Innewohnendes« bezeichnet. Aber Prana ist auch in Pflanzen oder Edelmetallen, also Materie enthalten, von denen manche sagen, dass sie lebendig und beseelt seien, andere aber vom Gegenteil überzeugt sind. So wie ich im Sinne der Vedanta-Tradition Bewusstsein auffasse, nämlich als ein nicht duales Seiendes, ist Prana dasselbe wie Bewusstsein. Die Grenzen zwischen Prana und Bewusstsein sind ineinander verwoben und durchlässig. Es steht für das allumfassende Bewusstsein, das dich, uns und alles durchzieht und durchdringt, es ist der Kraftstoff, der allem zugrunde liegt, der erste Antrieb, der »unbewegte Bewegter« oder das »Bewusst-Seiende«.

Die Konzepte von Prana und Bewusstsein werden in verschiedenen kulturellen und spirituellen Traditionen sowie in der modernen Wissenschaft zum Teil unterschiedlich definiert und interpretiert. Daher gibt es tatsächlich keine eindeutige Antwort darauf, ob Prana Bewusstsein ist oder nicht. Da die Begriffe aber immer im Zusammenhang mit Chakrenarbeit genannt werden und im Yoga gebräuchlich sind, ist es mir wichtig, hier noch einmal festzuhalten, dass Prana im eigentlichen Sinne, gleich wie Bewusstsein, überall vorhanden ist.

Wie Prana ist auch die *Kundalini* eine Form von Energie, die dem Menschen innewohnt. Da die Kundalini eine essenzielle Energieform ist, die untrennbar mit den Chakren in Verbindung steht, möchte ich dir einen kurzen Überblick über die Unterscheidung der drei Begriffe »Bewusstsein«, »Prana« und »Kundalini« geben und mit welcher Zuschreibung ich sie in diesem Buch verwende. Ich werde im Folgenden das Wort »Prana« für das univoke – das bedeutet das allem Seienden innewohnende und erschaffende, nicht duale Bewusstsein – verwenden.

Das Wort »Bewusstsein« verstehe ich, auf den Menschen bezogen, als eine Eigenschaft von Lebewesen, die die Fähigkeit haben, ihre Umgebung wahrzunehmen und sich selbst als individuelle Einheiten zu erleben. Damit ist es ein Aspekt von Prana. Mit

anderen Worten ausgedrückt, kann man Prana als Brahman, die Einheit allen Seins, und Bewusstsein als Atman, die individuelle Seele, beschreiben.

Die Kundalini ist Prana, das nicht von außen zugeführt werden muss, eine in uns liegende Lebensenergie, reines Bewusstsein und frei von jeglicher Individualität. Kundalini heißt übersetzt »die Aufgerollte«, »die schlafende Schlangenkraft« und ist ein alt-indischer Begriff. Kundalini wird als eine schöpferische Kraft im Menschen bezeichnet, über die der Zugang zum absoluten, zum reinen Bewusstsein gelingt, und wird damit als innere Kraft oder Potenzialität zur Selbstheilung oder als unsere Selbstheilungskraft bezeichnet.

Sie wird in Form einer Schlange dargestellt, die im Beckenboden, am Grund unserer Wirbelsäule eingerollt liegt und schläft und auf ihre Aktivierung wartet. Wenn sie erwacht, beginnt sie durch die Chakren beziehungsweise über Energiebahnen nach oben aufzusteigen und erweckt unser volles energetisches Potenzial, das sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler und spiritueller Ebene für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit förderlich und wichtig ist. Nach meiner Interpretation ist damit Kundalini unsere Selbstheilungskraft beziehungsweise das Potenzial im Menschen, sich selbst zu heilen.



Die Kundalini wirkt in verschiedenen Bereichen auf den Körper (Materie) und den Geist (Mentales). Sie kann über diverse Praktiken wie zum Beispiel Pranayama, in Verbindung mit den Chakren und Yin Yoga aktiviert und gelenkt werden. Dadurch findest du körperlich und mental Zugang zur Selbstheilung über das menschliche Bewusstsein mittels einer bewussten, feinen Wahrnehmung, Achtsamkeit, Handlungen, Erkenntnissen und so weiter.

Zum Verständnis der Kundalini ist noch wichtig, dass sie nicht nur auf einen Bereich

Die als Schlange dargestellte Kundalini steigt durch die Chakren und Energiekanäle vom Becken zur Krone auf.



beschränkt ist. Dass sie symbolisch schläft und im Beckenboden liegend verortet wird, bedeutet nur, dass wir nicht aus unserem vollen Potenzial schöpfen. Teile der Kundalini sind immer und in allen unseren Zellen aktiv, zum Beispiel beim Sprechen im Hals, beim Schreiben in den Händen oder beim Denken im Kopf, beim Gehen oder Wandern in den Beinen. Kundalini ist unser energetisches Potenzial und wie ein Potenzial immer latent vorhanden, immer wirksam. Die Intensität und volle bewusste Wahrnehmung und Kraft können wir am besten über die Arbeit mit unseren Chakren entfalten und lenken.

Bewusstsein, Prana und Kundalini sind Begriffe, die, wie schon erwähnt, in verschiedenen kulturellen und spirituellen Traditionen unterschiedlich definiert und interpretiert werden. Gemein ist allen Traditionen, dass sie diese drei Begriffe mit der Lebensenergie oder der kosmischen Energie in Verbindung bringen. Wer mag, dem steht es frei, der Einfachheit halber alle drei Begriffe nur als Energie oder Bewusstsein zu betrachten.

Nadis: Energieleitsystem im Körper

In der hinduistischen Vorstellung fließt die Lebensenergie in feinstofflichen Kanälen durch den menschlichen Körper. Diese Kanäle werden Nadis genannt. Das Sanskritwort *nadi* bedeutet »Röhre«, »Gefäß«, »Kanal«, »Nerv«, *nad* bedeutet »Puls« oder »Bewegung«, *nada* »Klang« oder »Schwingung«. Mit dem Wort *nadi* wird also die Bewegung der Energie, Kundalini, Prana im Körper beschrieben. Solche Nadis durchziehen unseren gesamten Körper, in der *Hatha Yoga Pradipika* von Swami Swatmarama werden 72 000 Nadis beschrieben und es soll sogar noch weit mehr in und sogar um unseren Körper herum, über seine Grenzen hinaus, geben. Für unser körperliches und mentales Wohlbefinden ist es wichtig, dass die Energie in diesen Kanälen frei und harmonisch fließen kann.

Nach westlicher Vorstellung kennen wir ebenfalls Leitbahnen, die den Körper durchziehen und in denen Energie übertragen wird. In der Schulmedizin und der Sportwissenschaft sind in den letzten Jahrzehnten immer mehr bindegewebige Strukturen, die Faszien, als wichtige Gewebe zur Energie- oder Kraftübertragung in den Fokus gerückt. Die