

Die 7 Cakren im Überblick

Cakra Theorie nach indischer Tradition

Cakra = Rad – Energiezentrum – Kreis = symbolisieren Bewegungen und Veränderungen.

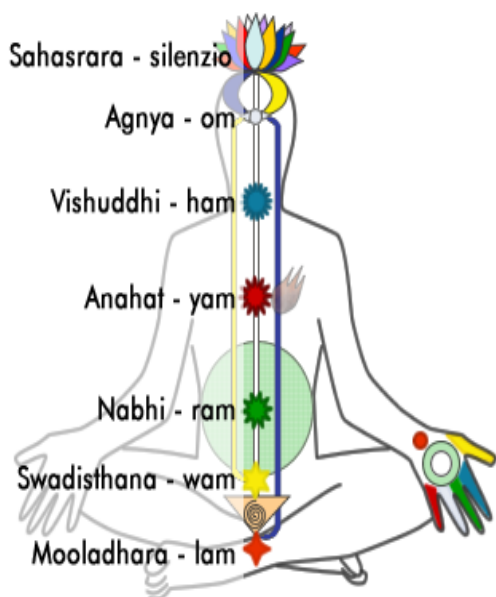
Der Yoga geht von 7 Hauptcakren aus, die entlang der Wirbelsäule lokalisiert werden. Diese Energiewirbel und Kraftzentren im menschlichen Körper sind unsichtbar und nicht organisch. Sie verbinden den feinstofflichen Körper mit dem grobstofflichen. Ausserdem werden sie bestimmten Organen, Emotionen, Körperfunktionen und Lebensthemen zugeordnet sowie mit Sinnen, Farben, Gottheiten, Mantras, Tieren, Kräuter und Steinen in Verbindung gebracht. Auch die 7 Grundtöne der Musik entsprechen den Cakra.

Die Haṭhayogapradīpikā (eine klassische Yogaschrift aus dem 15. Jh. welche die Techniken des Haṭha Yoga und Reinigungen des psychischen und physischen Körpers und seine Auswirkungen beschreibt) beschreibt die Cakra als Bewusstseinszustände. Erweitert sich das Bewusstsein, kommen wir einem Leben in Ausgeglichenheit und Harmonie mit uns und unserer Umwelt näher. Damit ein Gefühl von natürlicher Balance entstehen kann, müssen aber alle Cakra im Gleichgewicht sein. Aus yogischer Sicht wird ein Mensch krank, wenn der energetische Zustand der Cakra gestört ist. Denn sind die Cakra blockiert, wird der Prāṇa-Fluss unterbrochen, was sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Prāṇa ist jene Gesamtenergie, die den Körper bis zu seinem Tod belebt. Prāṇa ist für alle körperlichen, intellektuellen und mentalen Funktionen und Fähigkeiten unseres Daseins die Kraft, die uns leben, denken, fühlen lässt und durch die Energiekanäle = Nādis – deren gibt es 72'000 – in unserem Körper fliesst.

Im Zusammenhang mit der Cakra-Lehre sind vor allem die 3 Haupt-Nadis wichtig:

- Idā = weiblicher Energiestrom, linke Körperseite
- Pingalā = männlicher Energiestrom, rechte Körperseite
- Sususmnā = feinstofflicher Kanal in der Mitte der Wirbelsäule



Während sich Ida-Nāḍī und Pingala-Nāḍī in den Cakra kreuzen, ist Sususmnā-Nāḍī der in oder auf der Wirbelsäule gelegene Hauptkanal. Sie ist auch der Ort, an dessen unterem Ende der Wirbelsäule Kuṇḍalinī, die Schlangenkraft zusammengerollt schlummert. Das höchste Ziel der Yoga-praxis ist das Wecken der Kuṇḍalinī, damit diese bis zum Kronen-Cakra aufsteigen, um sich mit Ida und Pingala und dem kosmischen Bewusstsein zu vereinen.

Die Āsana-, Prāṇāyāma und Meditations-Praxis helfen, Blockaden zu lösen, Energie auf- oder abzubauen, den Rhythmus und die strukturelle Integration der Cakras in Einklang zu bringen und das fragile Körper-Psyche-Geist-Geflecht des Menschen in Balance zu halten.

Die Ursachen der Blockaden lassen sich in den Cakra selbst und in den damit verbundenen Themen, Aufgaben und Bedeutungen finden.

1. Das **Wurzelcakra – Muladhara Cakra** liegt am Ende der Wirbelsäule und ist vom Steißbein aus zur Erde hin ausgerichtet.
Rot: Lebenskraft, Wärme und Liebe, Dynamik, Energie. Rot steht auch für Aufbruch zu Neuem und für das Erwachen unseres Bewusstseins.
Element: Erde – der Nährboden, aus dem das Leben entsteht und auf dem Leben stattfindet.

2. Das **Sakralcakra – Svadhisthana Cakra** liegt in Höhe des Schambeins bzw. des Kreuzbeins.
Orange: symbolisiert Lebensfreude und Optimismus, Heilung und Leichtigkeit, Sexualität und Sinnlichkeit.
Element: Wasser – ohne Wasser – kein Leben!

3. Das **Solarplexuscakra – Manipura Cakra** liegt zwischen Nabel und Brustbein auf der Körpervorder- und Rückseite.
Gelb: in allen Nuancen.
Element: Feuer – Wärme, Hitze, Kraft – aber auch Zerstörung, Wandel und Transformation.

4. Das **Herzcakra – Anahata Cakra** liegt in der Mitte der Brust auf der Körpervorder- und Rückseite.
Hellgrün: harmonisierend, heilsam, ausgleichend und Herzberuhigend, oder **rosa**
Element: Luft – zum Atmen, Sprechen & Leben brauchen wir Luft.

5. Das **Halscakra – Vishuddha Cakra** liegt in Höhe des Kehlkopfs bzw. mittig des Nackens.
Hellblau/Türkis: steht für Reinheit, Klarheit, aufrichtige Kommunikation und sprachliche Ausdrucksweise.
Sinn: Gehör – unsere Fähigkeit, nicht nur das gesprochene Wort und Geräusch jeglicher Art, sondern auch feinste Schwingungen sowie die innere Stimme und Intuition wahrzunehmen.

6. Das **Stirncakra – Ajna Cakra** liegt in der Mitte der Stirn und in gleicher Höhe am Hinterkopf. Es wird auch „Drittes Auge“ genannt und ist mit etwas Fingerdruck als deutlich empfindliche Körperstelle zu spüren.
Dunkelblau: wirkt beruhigend und auf den Geist klärend; gilt als Farbe von Königen und Göttern.
Element: keines – mit ihm verbunden ist **die Intuition, der 7. Sinn**

7. Das **Kronencakra – Sahasrara Cakra** liegt am höchsten Scheitelpunkt des Kopfs und ist zum Himmel hin ausgerichtet. Es wird auch Scheitelcakra genannt.
Violett: die Farbe der Spiritualität, Transformation und Erleuchtung. Die 7. Und letzte Farbe, die das menschliche Auge im Regenbogen erkennen kann.
Element: keines – **kosmisches Bewusstsein**