

# Leseprobe

Kalashatra Govinda

## Chakras

Der Einfluss der sieben Chakras auf Gesundheit, Ausstrahlung und Vitalität

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 15. Juli 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

---

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Die Chakras auf einen Blick**

Die sieben Chakras sind wichtige Bewusstseins- und Energiezentren. Durch gezielte Übungen lassen sich feinstoffliche Blockaden in ihnen erkennen und auflösen. Dies wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und führt zu mehr Harmonie, Stabilität und Lebensenergie.

Dieser handliche Ratgeber vermittelt alles Wissenswerte über die praktische Arbeit mit den Chakras. Über zahlreiche Tests und Programme zur Harmonisierung der Chakras bis hin zu Chakra-Yoga-Übungen werden die verschiedenen Bereiche zur Herstellung eines stabilen Gleichgewichts aufgezeigt.

### **Autor**

## **Kalashatra Govinda**

---

Ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie hat sich Kalashatra Govinda besonders durch seine erfolgreichen Publikationen zu den Themen Chakras und Tantra einen Namen gemacht.

## Chakras

Kalashatra Govinda

# Chakras

Der Einfluss der sieben Chakras auf Gesundheit,  
Ausstrahlung und Vitalität

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

Das Nabelchakra und die Gesundheit	78
Das Nabelchakra-Programm	80
Das Herzchakra und die Gesundheit	88
Das Herzchakra-Programm	90
Das Halschakra und die Gesundheit	99
Das Halschakra-Programm	101
Das Stirnchakra und die Gesundheit	110
Das Stirnchakra-Programm	111
Das Kronenchakra und die Gesundheit	121
Das Kronenchakra-Programm	122
<b>Chakra-Yoga</b>	129
Hinweise für die Praxis	129
Chakra-Yoga-Programm für das Wurzelchakra	131
Chakra-Yoga-Programm für das Sakralchakra	135
Chakra-Yoga-Programm für das Nabelchakra	140
Chakra-Yoga-Programm für das Herzchakra	143
Chakra-Yoga-Programm für das Halschakra	147
Chakra-Yoga-Programm für das Stirnchakra	150
Chakra-Yoga-Programm für das Kronenchakra	154
Register	158
Impressum	160

## Die Chakras

Die Chakras sind wichtige Bewusstseinszentren im menschlichen Körper. Bei den Chakras handelt es sich nicht um materielle oder anatomische, sondern um energetische Zentren. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen jedoch entsprechend ihrer Lage auch den ganzen physischen Leib. Sie beeinflussen aber nicht nur die Zellen, die Organe und das Hormonsystem, sondern wirken sich

Chakra	Lage	Thema
Wurzelchakra (1. Chakra)	Steißbein	Überleben, Urvertrauen
Sakralchakra (2. Chakra)	drei Fingerbreit unter dem Nabel	Sinnlichkeit, schöpferische Energie
Nabelchakra (3. Chakra)	drei Fingerbreit über dem Nabel	Willenskraft, Persönlichkeit
Herzchakra (4. Chakra)	Brustmitte	Liebe, Güte, Mitgefühl
Halschakra (5. Chakra)	Kehlkopf	Kommunikation, Kreativität
Stirnochakra (6. Chakra)	Stirnmitte	Intuition, Selbsterkenntnis
Kronenchakra (7. Chakra)	Scheitel	Spiritualität, Selbstverwirklichung

auch auf die Gefühle und Gedanken aus, weshalb wir sie auch als psychoenergetische Zentren bezeichnen können.

Der Begriff Chakra stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Gelehrtensprache – er bedeutet soviel wie Rad oder Wirbel. Tatsächlich befinden sich die Chakras in einer ständigen Drehbewegung. Durch das Kreisen ziehen sie Energie von außen an und verteilen diese im Feinstoffleib – dem Astralkörper. Über die Chakras nehmen wir Energie aus unserer Umwelt auf.

Es gibt sieben Hauptchakras, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind:

Jedes einzelne Chakra versorgt bestimmte Organe, aber auch bestimmte seelische Vorgänge, mit Energie. Jedes Chakra betrifft einen wichtigen Lebensbereich:

Auf jeder einzelnen Chakra-Ebene können Sie einen Lernprozess auslösen, der zu mehr Intensität und Bewusstheit führt. Die Arbeit an den sieben Chakras ermöglicht es Ihnen, das Beste aus allen Bereichen Ihres Lebens zu machen:

- Durch die Entfaltung des ersten Chakras lernen Sie, »Ja« zum Leben zu sagen und Ihre ursprüngliche Lebensenergie aufzuspüren.
- Wenn Sie das zweite Chakra erwecken, lernen Sie, »Ja« zu Ihren sexuellen Kräften und Ihrer Sinnlichkeit zu sagen, sie anzunehmen und einen guten Kontakt zu Ihrem Körper herzustellen.

## Der Chakra-Persönlichkeitstest

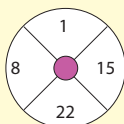
In diesem Kapitel finden Sie 28 Fragen, die Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Chakras bei Ihnen augenblicklich dominieren und welche Chakras wahrscheinlich blockiert sind. Beantworten Sie die Fragen mit »Ja« oder »Nein« – denken Sie nicht lange über die richtige Antwort nach, sondern antworten Sie ganz intuitiv – so, wie es Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt.

Auf Seite 10 sehen Sie die sieben Chakras formal abgebildet. Jedes dieser Chakras enthält vier Felder mit einer Zahl, die jeweils einer Frage entspricht (zu finden auf Seite 11). Für jede Frage, die Sie mit »Ja« oder »Stimmt« beantworten, malen Sie das entsprechende Feld aus (am besten in der zu dem jeweiligen Chakra passenden Farbe). Wenn Sie die 28 Fragen beantwortet haben, können Sie an diesem Bild ablesen, welche Chakras Ihr Leben derzeit besonders stark bestimmen und welche blockiert sind und Sie an der Entfaltung Ihres gesamten Potenzials hindern.

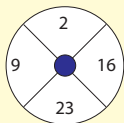
Haben Sie die Felder mit den Ziffern, die Sie im Test mit »Ja« bzw. »Stimmt« beantwortet haben, ausgemalt? Dann haben Sie jetzt ein anschauliches Bild des augenblicklichen Zustands Ihrer Chakras vor sich. Um das Bild noch aussagekräftiger zu machen, gehen Sie die Fragen



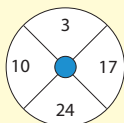
Kronenchakra



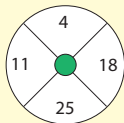
Stirnchakra



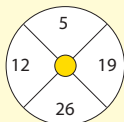
Halschakra



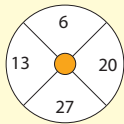
Herzchakra



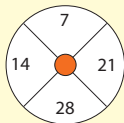
Nabelchakra



Sakralchakra



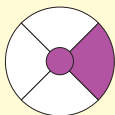
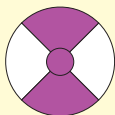
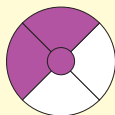
Wurzelchakra



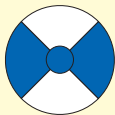
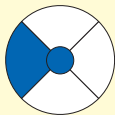
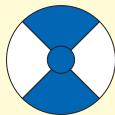
nun nochmals durch und markieren Sie in Ihrem Bild die Fragen, auf die Sie mit absoluter Sicherheit »Nein« oder »Stimmt nicht« antworten, mit einem schwarzen Kreis. Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass das keineswegs alle Fragen sind, die Sie im ersten Durchgang verneint haben. Diese Fragen, die Sie nun mit einem wesentlich deutlicheren »Nein« beantworten können, weisen Sie auf Blockaden in dem entsprechenden Kraftzentrum hin.

Wiederholen Sie den Test nach einigen Wochen – so können Sie feststellen, welche Chakras sich im Laufe der Zeit verändern, welche stabil sind und wo sich Blockaden auflösen.

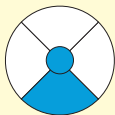
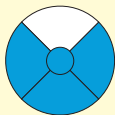
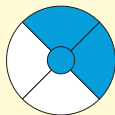
- |   |         |
|---|---------|
| 1 Ich fühle mich in der Regel im Einklang mit dem Universum.        | Feld 1  |
| 2 Meine Intuition ist ziemlich gut ausgeprägt.                      | Feld 2  |
| 3 Ich kann mich gut mit Worten ausdrücken.                          | Feld 3  |
| 4 Ich fühle mich meinen Mitmenschen sehr verbunden.                 | Feld 4  |
| 5 Ich lebe aus dem Bauch heraus.                                    | Feld 5  |
| 6 Ich bin meist voller Vitalität und Lebensfreude.                  | Feld 6  |
| 7 Ich liebe es, mich zu bewegen und meinen Körper zu spüren.        | Feld 7  |
| 8 Es fällt mir leicht, zu meditieren und innere Ruhe zu finden.     | Feld 8  |
| 9 Ich kann mich gut konzentrieren.                                  | Feld 9  |
| 10 Ich fühle mich anderen gegenüber selbstsicher.                   | Feld 10 |
| 11 Vor der Einsamkeit habe ich große Angst.                         | Feld 11 |
| 12 Essen bedeutet für mich einen großen Lustgewinn.                 | Feld 12 |
| 13 Ich verstehe es, das Leben zu genießen.                          | Feld 13 |
| 14 Ich mache mir so gut wie nie Sorgen.                             | Feld 14 |
| 15 Mir fällt es schwer, die äußere Welt ernst zu nehmen.            | Feld 15 |
| 16 Ich mache mir oft Gedanken über die Welt und das Leben.          | Feld 16 |
| 17 Ich kann meine Gedanken leicht in Worte fassen.                  | Feld 17 |
| 18 Die Liebe scheint mir die wichtigste Kraft zu sein, die es gibt. | Feld 18 |
| 19 Ich ruhe in meiner Mitte und bin nicht leicht zu verunsichern.   | Feld 19 |
| 20 Ich bin ein sehr leidenschaftlicher Mensch.                      | Feld 20 |
| 21 Ich bin sehr naturverbunden.                                     | Feld 21 |
| 22 Meine seelische Heimat liegt jenseits der Welt der Dinge.        | Feld 22 |
| 23 Ich habe intensive, farbenfrohe Träume.                          | Feld 23 |
| 24 Ich habe viele verschiedene Interessen.                          | Feld 24 |
| 25 Ich habe das Bedürfnis, mich künstlerisch auszudrücken.          | Feld 25 |
| 26 Ich spüre meine Gefühle meist sehr körperlich.                   | Feld 26 |
| 27 Meine Sexualität ist mir sehr wichtig.                           | Feld 27 |
| 28 Ich bin voll Vertrauen in das Leben und die Zukunft.             | Feld 28 |



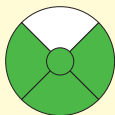
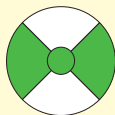
Kronenchakra



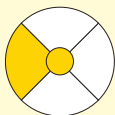
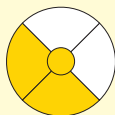
Stirnochakra



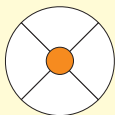
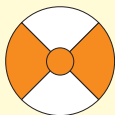
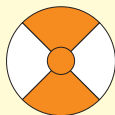
Halsschakra



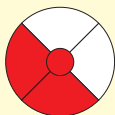
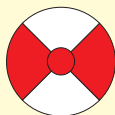
Herzchakra



Nabelchakra



Sakralchakra



Wurzelchakra

Beispiel 1

Beispiel 2

Beispiel 3

## Erläuterung zu den Beispielen auf Seite 12

### ▶ Beispiel 1

Alle Chakras sind gleichmäßig entwickelt und nicht blockiert.

### ▶ Beispiel 2

Halschakra und Herzchakra sind dominant. Das Stirnchakra ist schwach. Das Nabelchakra hat eine Blockade.

### ▶ Beispiel 3

Das Herzchakra ist dominant, jedoch blockiert. Das Wurzelchakra ist schwach und blockiert.

Der Test hilft Ihnen, Ihre feinstoffliche Wahrnehmung zu verbessern. Es geht nicht darum, wissenschaftlich zu messen und abzuwägen. Der Test dient nicht dazu, Menschen in Schubladen zu stecken.

Was auch immer der Test zeigt: Er ist stets eine Momentaufnahme.

Wenn Sie Ihre Gefühle mit den Testergebnissen vergleichen, erhalten Sie Anhaltspunkte, wo Sie vielleicht noch etwas genauer hinsehen können und schärfen Ihre Wahrnehmung.

Und indem Sie das tun, verändern Sie wiederum die Aktivität Ihrer Chakras! Der Test ist also weit mehr als ein Messinstrument – der Test entspricht vielmehr bereits Chakra-Arbeit.

## Die sieben Chakra-Persönlichkeiten

Die sieben Hauptchakras repräsentieren unter anderem auch psychologische Grundmuster. Das Ziel unserer menschlichen Entwicklung ist es, eine Harmonie unserer Kraftzentren zu erlangen, zu dem Punkt zu kommen, an dem die Chakras sich gegenseitig durchdringen und verschmelzen. Dieser Idealzustand wird nur von sehr wenigen Menschen erreicht. Diejenigen, die sich diesem Zustand nähern, werden als Heilige oder Erleuchtete bezeichnet, doch eigentlich sind sie den anderen Menschen nur ein Stück vorausgegangen, oder man kann auch sagen »sie haben etwas früher angefangen«.

Bei den meisten Menschen dominiert ein Chakra über die anderen. Diese Vorherrschaft kann sehr gering oder sehr stark sein, doch stets wird sich dieses Chakra in bestimmten psychologischen Grundmustern offenbaren.

Den sieben Chakras entsprechend gibt es also auch sieben Grundpersönlichkeiten. Wir können wichtige und aufschlussreiche Einsichten gewinnen, wenn wir uns die psychologischen Grundmuster ansehen, die durch das jeweils dominante Chakra zum Vorschein kommen. Wir können Einsicht in uns selbst gewinnen, Einsicht in unsere Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten, Einsicht über den Weg, der uns am förderlichsten ist. Und darüber hinaus können wir auch mehr Verständnis für die Entwicklung und das Verhalten anderer Menschen erlan-

