

Die Chakren

Was sind Chakren?

Chakra bedeutet übersetzt Rad oder Wirbel.

Ich vergleiche es gerne mit einem großen Kreisverkehr oder Autobahnknoten. In unserem gesamten Körper fließt Energie – nach oben und nach unten, nach links, nach rechts...

Die Wirbelsäule ist dabei unser Hauptenergiekanal und die Chakren verteilen diese Energie nach oben und nach unten. Sind diese Knotenpunkte nun zB. verstopft, kann die Energie nicht mehr ungehindert fließen und es kommt zu „Blockaden“.

Jedes Chakra hat hierbei bestimmte Qualitäten und Themen. Kein Chakra ist „besser“ als das andere. Es braucht alle 7 Hauptchakren, damit ein Mensch in Harmonie leben kann.

(Hast du dir schon das Video über die 5 Hüllen des menschlichen Körpers in den Superpower Skills angesehen? Dieses passt thematische dazu und kann dir beim Verstehen der Zusammenhänge noch weiter helfen.)

Wofür ist das Wissen über die Chakren für uns Kinderyoga-LehrerInnen überhaupt wichtig?

Viel Spaß beim Video!



Die Chakren

Chakra	Körperregion	Eigenschaften	Element	Alter	Asanas	Wie stärken?
Muladhara (Wurzelchakra)	Beckenboden, Füße, Beine	Sicherheit, Vertrauen, Festigkeit, Stabilität, Erdung	Erde	0 – 7 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugen • Standhaltungen • Balanceübungen 	Gartenarbeit, Natur, Stampfen, Trommeln,
Swadhisthana (Sakralchakra)	Kreuzbein, Unterleib, Fortpflanzungsorgane	Gefühle, Kreativität, Beziehungen, Sexualität	Wasser	7 – 14 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftöffner • Bauchmuskelübungen • Drehungen 	Wasser, Tanzen, Kreatives
Manipura (Nabelchakra)	Nabel, Bauchraum	Kraft, Selbstachtung, Gelassenheit, Transformation, Durchsetzungsvermögen	Feuer	14 – 21 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnengruß • alle Übungen die indirekt den Bauch massieren • Energieentlade-Übungen 	Feuer, etwas verbrennen, Wut auslassen,
Anahata (Herzchakra)	Herz, Brustkorb, Arme	Mitgefühl, Liebe, Selbstlosigkeit, Freundschaft, Leichtigkeit	Luft	21 – 28 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Rückbeugen 	Singen, Bergsteigen, frische Luft, liebende Menschen, Lachen, Massieren ...
Vishuddha (Halschakra)	Kehlkopf, Nacken	Kommunikation, Entfaltung, Selbstausdruck, Wahrheit	Klang	28 – 35 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Nackenübungen • Schulterstand und Pflug • Kamel • Löwe • Fisch (nicht mit Kindern) 	Singen, Sprechen was dich bewegt, Tönen, Kreativität ausdrücken



Chakra	Körperregion	Eigenschaften	Element	Alter	Asanas	Wie stärken?
Ajna (Stirnchakra)	Stirn, Augen, Gehirn	Intuition, Inspiration, Einfühlungsvermögen, Ratio	Licht	35 – 42 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Stellung d. Kindes • Augenübungen • Atemübungen (Wechselatmung, Stoßatmung) • Meditationen 	Etwas Schönes betrachten, Lesen, Philosophieren,
Sahasrara (Kronenchakra)	Scheitel	Universum, Weisheit, Frieden, Samadhi, Verbundenheit	Universum	42 – 49 J.	<ul style="list-style-type: none"> • Meditationen • Atemübungen • Kopfstand • Kaninchen 	Spiritualität, Gemeinschaften

Hast du Fragen, oder Link- und Buchtipps. Jippie! Nur rein in unsere FB-Gruppe damit.

Literatur-Tipps:

- Kalashatra Govinda – Chakra Praxisbuch
- Anodea Judith – Chakra Yoga
- The Sevenfold Journey
- Barbara Ann Brennann – Licht-Arbeit
- Hörbuch (zB auf Audible): Anodea Judith - eastern body western mind

