



MATERIAL - AUFBAUKURS INTEGRALER YOGA

Das Gesicht der Energie (Kundalini Yoga)

kundalini - „die Gerollte“: die Schlange als Symbol der schöpferischen Energie, die in jedem Menschen schlummert, um zu erwachen

Die sieben Energiezentren (*chakra*)

chakra – wörtlich: Rad, Diskus, Kreis; Strudel, Wirbel

1. Muladhara – Wurzelchakra

- Thema: Körper & Bewegung > Element Erde (*prithvi*)
- Ort: Steißbein – Beckenboden (Perineum)
- Symbol: ocker-gelbes Quadrat, 4 Blütenblätter
- Einfluß: Beine und Füße, Knochen, Dick- und Enddarm, Verdauung, Blutbildung

2. Svadhisthana – Beckenchakra

- Thema: Atem & Emotion > Element Wasser (*apas*)
- Ort: Kreuzbein – Schambein – Yoni/Lingam – Beckengeflecht (Plexus lumbo-sacralis)
- Symbol: silbrig-weiße Mondsichel, 6 Blütenblätter
- Einfluß: Geschlechtsorgane, Nieren, Blase (Entgiftung), Blutkreislauf

3. Manipura – Nabelchakra

- Thema: Dynamik & Transformation > Element Feuer (*tejas, agni*)
- Ort: Übergang Lenden-Brustwirbelsäule – Bauchnabel – Sonnengeflecht (Plexus solaris)
- Symbol: orange-rote Sonne bzw. rotes Dreieck, 10 Blütenblätter
- Einfluß: Magen, Dünndarm, Leber, Milz, Gallenblase, vegetatives Nervensystem

4. Anahata – Herzchakra

- Thema: Ausgleich & Liebe > Element Luft (*vayu*)
- Ort: Brustwirbelsäule – Brustbein – Herz – Herzgeflecht (Plexus cardialis)
- Symbol: rauchig-blauer sechszackiger Stern bzw. Hexagramm, 12 Blütenblätter
- Einfluß: Thymusdrüse (Immunsystem); Brust, Herz, Lunge, Haut, Arme und Hände, Blut

5. Vishuddha – Kehlochakra

- Thema: Bindung & Freiheit > Element Äther/Raum (*akasha*)
- Ort: Halswirbelsäule – Kehle
- Symbol: indigoblauer Nachthimmel bzw. hellblauer Kreis, 16 Blütenblätter
- Einfluß: Schilddrüse (Stoffwechsel); Kiefer, Nacken, Schultern, Stimme

6. Ajña – Stirnchakra

- Thema: Intuition & Weisheit > Geist (*avyakta*)
- Ort: Punkt zwischen den Augenbrauen, Drittes Auge (*trikuti*) – Mitte des Schädels
- Symbol: weißes Dreieck im Geflügelten Kreis, 2 Blütenblätter
- Einfluß: Hypophyse/Hirnanhangdrüse (Hormon- und Nervensystem); Kleinhirn, Augen, Ohren, Nase

7. Sahasrara – Kronenchakra

- Thema: Bewusst-Sein
- Ort: Scheitelpunkt des Kopfes (Fontanelle)
- Symbol: tausendblättriger Lotus bzw. reines weißes Licht, 1.000 Blütenblätter (endlos)
- Einfluß: Epiphyse/Zirbeldrüse (Schlaf-Wach-Rhythmus); Mittelhirn, gesamter Organismus