

## Die Chakren in meiner Atemarbeit

### Erste Erfahrungen

Meine erste Begegnung mit den Energiezentren hatte ich während der ATMAN Ausbildung, wo wir die Chakren-Atmung von Osho immer wieder als Morgenübung praktiziert haben. Dabei werden in drei Durchgängen alle Chakren von unten nach oben mit kräftigem Atmen aktiviert. Später habe ich hier dann auch die sehr ähnliche Sufi-Chakren-Atmung, bei der in einer Art Trancezustand Silben getönt werden, kennengelernt. Beide sind sehr kraftvolle und intensive Meditationen mit forciertem Atmen, die in ekstatische Zustände führen können.

Eine meiner ersten tiefgehenden Chakraerfahrungen hatte ich dann beim Seminar zu den Energiezentren. Bei einer Austauschrunde in der Gruppe hatte sich eine Kollegin, die durch ihre Wortmeldungen schon öfters nicht nur meine Ungeduld stark herausgefordert hatte, wieder extrem viel Raum genommen. Als das Wort kurz darauf bei mir war, spürte ich eine gewaltige Wut in mir aufkommen, und war schon nahe daran, sie wortstark in Richtung meiner Kollegin auszudrücken; da beherzigte ich den von unserer Co-Leiterin Heidi geäußerten Vorschlag, in diesem Seminar unsere Gefühle nicht sofort auszuagieren, sondern zuerst einmal nach innen zu spüren und dem Körper zu vertrauen. Ich fing also an, meine Wut in ein kräftiges Atmen umzulenken und nach gefühlten 10 Minuten spürte ich ausgehend von meinem Unterbauch in mir eine Energie aufkommen, die ich in diesem Ausmaß noch nie erlebt hatte. Mein ganzer Körper bebte und war in oranges Licht getaucht, ich fühlte mich ausgehend vom Unterbauch, von Kopf bis zu den Zehen lebendig. Die pulsierende Energie meines Sakralchakras hatte sich auf meinen ganzen Körper ausgebreitet. Ich gab wortlos zu verstehen, dass bei mir alles o.k. war und ich noch für einige Zeit in dieser Energie bleiben wollte. Als dann Heidi in der nachfolgenden Pause zu mir kam, flossen unbändige Tränen in der mütterlichen Umarmung mit ihr und ich konnte mich ganz meinen Gefühlen hingeben und sie ins Herz nehmen. Meine Kollegin hatte die Erinnerung und die Wut darüber in mir wieder hochgeholt, mich in meiner Kindheit nicht genügend wahrgenommen gefühlt zu haben. Das intensive Atmen und das Hineinspüren ins Sakralchakra hatte die damit verbundene Kraft und letztlich den dahinter liegenden Schmerz aktiviert, und diese alte Wunde konnte ins Herz genommen und dadurch wieder ein Stück geheilt werden.

### Vertiefen und zum Eigenen finden

Nach meiner Ausbildung habe ich vor allem in verschiedenen Tantra-Gruppen weitere Inspirationen zu den Chakren bekommen und bemerkt, dass mich sanfte und abwechslungsreiche Formen der Meditation sehr ansprechen: spezielle Atemübungen in Verbindung mit konzentrierten Bewegungssequenzen, Stimmeinsatz, unterstützender Musik. Mit der Zeit habe ich diese Elemente in meine Atemgruppen eingebaut und immer mehr nach meinen eigenen Vorstellungen abgeändert. Später habe ich das ganze erweitert und auch Partnerübungen und Tanz eingebaut. So ist Chakra-Dance entstanden, eine von mir selbst entwickelte bewegte Meditation, die sich jedes Mal etwas anders gestaltet. Je nachdem was gerade im Moment entsteht oder gebraucht wird, ist sie mehr bewegt oder auch sehr sanft und still. Wenn ich z.B. bei meinem Wanderseminar die Meditation im Freien

anleite, verwende ich keine Musik, und sie ist mehr bewegungs- und weniger tanzorientiert. Gleich bleibt immer der Aspekt, dass alle Energiezentren nacheinander bewusst aktiviert und wahrgenommen werden.

Die Idee, ein ganzes Seminar einem oder zwei Energiezentren zu widmen, entstand aus der Zusammenarbeit mit Waltraud, mit der ich jahrelang gemeinsam Atemseminare geleitet habe. Sie ließ sich dafür begeistern und hat aus ihrer langjährigen Erfahrung mit der von ihr entwickelten Atemgymnastik sehr viele passende Übungen zu den einzelnen Chakren eingebracht. Von ihr und ihrem reichen Schatz an Erfahrungen konnte ich daher sehr viel lernen. Weitere wertvolle Inputs habe ich durch die Bücher und Online-Kurse von Shai Tubali bekommen, einem spirituellen Lehrer, der auf Chakren spezialisiert ist. Besonders empfehlenswert ist der 21-Tage Chakren-Prozess, den ich immer wieder aufs Neue für mich mache.

Aus diesen vielfältigen Erfahrungen hat sich mein aktuelles Training zu den Energiezentren entwickelt, in welchem wir uns über ein Jahr verteilt jedem Chakra einen halben Tag lang widmen. Nach einer meditativen Einstimmung erzähle ich kurz über die körperliche Lage und wichtige Themen des jeweiligen Energiezentrums. In der nachfolgenden Runde tauschen wir uns im Kreis aus, was jede/r damit assoziiert. Mit verschiedenen Übungen mit Atem, in Bewegung und Ruhe, allein, mit Partner oder in der Gruppe aktivieren wir dann das jeweilige Chakra. Das Seminar beschließen wir mit einer geführten Session mit bewusster vertiefter Atmung in dieses Zentrum mit ausgewählter Musik und einer abschließenden Austauschrunde zum Teilen, was jede/r erlebt hat und sich mitnimmt für den Alltag.

Was sind die Chakren?

Die Chakren nehmen eine zentrale Rolle in der spirituellen Praxis vieler Traditionen (Hinduismus, Buddhismus, Yoga, Tantra, christliche Mysterienschulen, Maya, Azteken, Indianer Nordamerikas, Zulus ...) ein. Sie stellen eine Landkarte dar für persönliche, gesundheitliche, therapeutische und spirituelle Fragestellungen und geben Orientierung für bestimmte Aspekte unseres Lebens und unsere ganzheitliche Entwicklung.

Wir können uns die Chakren vorstellen als rotierende, feinstoffliche Energiewirbel, die in der Körpermitte entlang eines zentralen Kanals zwischen Beckenboden und Schädelmitte verlaufen. Als Brücke zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper bringen die Chakren Informationen und Lebensenergie in das endokrine System und ins Nervensystem und übertragen sie zwischen den feinstofflichen Körpern. Ihre Beschaffenheit bestimmt unsere Vitalität, Gesundheit und den Zustand des Bewusstseins auf körperlicher, energetischer, emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene. Sind einzelne Zentren unausgeglichen oder geschwächt, so leidet der gesamte Organismus - sind sie offen und harmonisch ausgerichtet, fließt die Lebendigkeit frei zwischen den wesentlichen Dimensionen unseres Seins.

Meistens wird von sieben Hauptzentren gesprochen, die sieben unterschiedlichen Ebenen bzw. Perspektiven auf das Leben entsprechen und deren balanciertes Zusammenspiel es uns ermöglicht, das Leben in seiner Gesamtheit zu erfahren.

In der nachfolgenden Übersicht sind die sieben Hauptzentren in wesentlichen Aspekten in Stichworten beschrieben.

Wurzelchakra (Muladhara): Element Erde; Verbindung mit der physischen Welt, Präsenz im Körper; alles, was dem physischen Überleben und der Erfüllung grundlegender Bedürfnisse dient: Instinkte, Sicherheit, Ausdauer, körperliche Ebene der Sexualität; Grundvertrauen ins Leben; Bewegungsapparat, v.a. Beine und Füße; Farbe: rot

Sakralchakra (Swadhishtana): Element Wasser; Fließen mit der Lebensenergie, Lebensfreude, Gefühle, sinnliche Ebene der Sexualität; Nieren, Genitalien; Farbe: orange

Solarplexuschakra (Manipura): Element Feuer; Wahrnehmung der eigenen Kraft und Umgang mit Druck von innen und außen, Persönlichkeit, Identität, Wille, Tatkraft; Leber, Verdauung; Farbe: gelb

Herzchakra (Anahata): Element Luft, Atem als Sinnbild für unsere Beziehung mit der Welt (Geben-Nehmen, Hingabe), tiefe Gefühle: Verbundenheit, Mitgefühl, Liebe; Herz und Lunge; Farbe: grün

Halschakra (Vishuddha): Stimme; sprachliche Kommunikation, Selbstaussdruck, Manifestation, Wahrheit; Kehle, Schilddrüse; Farbe: hellblau

Stirnchakra (Ajna): mentaler Bereich: Wahrnehmung und Interpretation, Bewusstheit, Klarsicht, innere Führung, Tor zur Seele; Gehirn, Hypophyse, Augen; Farbe: dunkelblau (oder pink)

Kronenchakra (Sahasrara): Einheitsbewusstsein, Verbindung zum Göttlichen, Gleichgewicht im gesamten Körper; Gehirn, Epiphyse (steuert Wachzustand und Schlaf, visionäres, mystisches Bewusstsein); Farbe: violett (oder weiß)

Die Chakren immer dabei

Beim bewussten vertieften Atmen ist mir bei mir selbst und auch beim Begleiten aufgefallen, dass intensive Körperwahrnehmungen immer wieder in denselben Regionen auftreten. Die dazugehörigen Gefühle und Themen sind meist ähnlich, und sie passen sehr gut zu dem in diesem Körperbereich befindlichen Chakra.

Inzwischen habe ich durch die immer wieder erfolgte bewusste Ausrichtung auf die Energiezentren bei Meditationen, aber auch im Alltag für mich eine sensibilisierte Wahrnehmung entwickelt. Das Hineinspüren in den Körper und das Wissen um die dazu gehörigen Themen ist für mich eine enorme Bereicherung sowohl in der Selbstwahrnehmung als auch in der Begleitung anderer Menschen, z.B. bei Atemsitzungen.

Besonders wichtig ist für mich die Arbeit an den unteren Zentren. Sie stellen die Basis (Wurzel und Stamm) des „Chakrenbaumes“ dar. Sind sie gut entwickelt, und spüren wir bedingungslose Stabilität im Wurzelchakra, bedingungslose Freude im Sakralchakra und bedingungslose Kraft im Solarplexuschakra, dann kann unsere spirituelle Reise beginnen. Wenn wir dann auch die bedingungslose Liebe im Herzen erfahren können, erfolgt die Öffnung der oberen Zentren ganz natürlich und fast von selbst.

Das Schöne an dieser Arbeit – und das gilt allgemein für die Atemarbeit und für jede ganzheitliche Form der Begleitung von Menschen – ist, dass ich jedes Mal selbst ein Stück dazu lernen darf. Wenn ich mich in der Vorbereitung auf ein Seminar einem Zentrum widme,

vertiefe ich selbst meine Verbindung und es überrascht mich immer wieder, welche neuen Aspekte ich entdecke.

So spüre ich eine tiefe Dankbarkeit für das wunderbare Chakrensystem, das ich in mir trage, und das mich bei den vielfältigen Erfahrungen und Herausforderungen des Lebens immer begleitet und unterstützt und mir Ehrfrucht, Freude und Hingabe dafür beschert. Und ich kann mich jeden Moment damit verbinden, indem ich bewusst atme und ihm meine Aufmerksamkeit schenke.

Empfehlenswerte Literatur:

Tubali, Shai (2013): Chakren - Die sieben Energiekörper der Seele. Ryvellus Verlag

Tubali, Shai (2017): Lebensfreude: Das zweite Chakra zum Leben erwecken. Ryvellus Verlag

Tubali, Shai (2024): Die sieben Chakra-Tage. Energiearbeit im Rhythmus der Woche. Neue Erde