

Von Barbara Binder

### kurz gesagt

Das Wissen über die Chakren und ihre Funktion kann unser Shiatsu sehr bereichern, auch wenn diese Lehre nicht aus der japanischen (oder chinesischen), sondern aus der hinduistischen Tradition kommt.

### Inhalt des Workshops

Das alte hinduistische Wissen um die Chakren („chakra“, sanskrit = Rad) scheint durch die moderne Forschung Bestätigung zu finden. Verschiedenste Forschungsergebnisse (z.B. die Schumann-Resonanz:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Schumann-Resonanz>,  
Morphogenetisches Feld:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Morphisches\\_Feld](https://de.wikipedia.org/wiki/Morphisches_Feld))  
zeigen uns deutlich, dass alles auf unserer Erde in Schwingung und in dieser Schwingung miteinander in Resonanz ist.

Unsere eigene Schwingung als Menschen zeigt sich in unserer Aura und in unseren Chakren – in einer kleinen Partner-Übung (wir versuchen die Schwingung unseres Gegenübers vor einer möglichst einfärbigen, hellen Wand wahrzunehmen) üben wir, unser Gegenüber auch auf dieser Ebene des menschlichen Seins und Ausdrucks wahrzunehmen.

### Chakren als energetische Kraftzentren

In der bildhaften Sprache der alten indischen Philosophie wurden die Chakren als sich drehende Scheiben oder Räder beschrieben, die körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Funktionen erfüllen.

Obwohl das Konzept der Chakren als energetische Kraftzentren einer menschlichen Wesenheit häufig der alten indisch-hinduistischen Tradition zugeschrieben wird, waren in unterschiedlichsten Kulturen Energiezentren ähnlicher Art bekannt – so z.B. bei den südamerikanischen Maya. Die Chakren liegen an sich trichterförmig außerhalb des physischen Körpers, stehen aber mit ihm in Verbindung.

### Aufgaben der Chakren

In erster Linie stellen die Chakren Kommunikationszentren und Transformatoren zwischen dem feinstofflichen und dem physischen Körper auf allen Ebenen dar.

Sie haben die Aufgabe, elektromagnetische Informationen so umzuwandeln oder zu „übersetzen“, dass die Kommunikation zwischen Außenwelt und Körper optimal funktioniert.

Chakren wandeln z. B. elektromagnetische Schwingungen mit hohem elektrischen Anteil so um, dass sie dem grobstofflichen Körper zur Verfügung stehen (d. h. sie transformieren sie in eher magnetische Schwingung). Ebenso geschieht das in umgekehrter Richtung:

Informationen des menschlichen Körpers an die Umwelt werden genauso verarbeitet.

Man kann also sagen: Die Aufgabe der Chakren besteht hauptsächlich in der energetischen Transformation von Schwingungen von „dicht“ zu „fein“ und umgekehrt.

*„In erster Linie stellen die Chakren Kommunikationszentren und Transformatoren zwischen dem feinstofflichen und dem physischen Körper auf allen Ebenen dar ...“*

Gleichzeitig filtern die Chakren und entscheiden grundsätzlich über brauchbare und unbrauchbare Information.

Im Hinblick auf eventuell bevorstehende große Veränderungen im elektromagnetischen Feld der Erde bedeutet dies, dass eine optimale Funktion der Chakren extrem wichtig ist, um mit solchen Schwankungen umgehen zu können.

Chakren versorgen und kontrollieren auf feinstofflicher Ebene das Drüsensystem, regulieren und energetisieren die lebenswichtigen Organe des Körpers und sind für Aufnahme, Verteilung und Umwandlung von feinstofflicher Energie (Prana oder Ki) zuständig. Weiters bilden sie gemeinsam mit dem Außenkörper (Aura) die feinstoffliche Entsprechung zur Homöostase (Fähigkeit des Körpers sich an unterschiedliche Situationen anzupassen).

## Die 7 Chakren

Das Wissen über die Chakren und ihre Funktion kann unser Shiatsu sehr bereichern, auch wenn diese Lehre nicht aus der japanischen (oder chinesischen), sondern aus der hinduistischen Tradition kommt.

Die Hauptchakren stellen sich hellsichtigen oder visuell sensiblen Menschen als pulsierende sich drehende, farbige Scheibe mit einem Durchmesser von ca. 7-10 cm dar (bei fortgeschrittenen Yogis und Yoginis bzw. sehr bewussten Menschen kann der Durchmesser einzelner Chakren bis zu 200 cm betragen). Chakren können auch als unterschiedliche Klangmuster wahrgenommen werden.

### Elektrische und magnetische Energie

Unsere 7 Hauptchakren sind (je nach ihrer Funktion und Lage) energetisch jeweils in unterschiedliche Richtungen ausgerichtet – das Wurzelchakra zeigt nach unten, das Kronenchakra zeigt nach oben, die Chakren dazwischen zeigen jeweils nach vorne (Energie des Moments) und nach hinten (Persönlichkeit und Entwicklung). Je nach Lage finden wir in ihnen ein ganz bestimmtes „Mischungsverhältnis“ zwischen

elektrischer und magnetischer Energie – je weiter unten das Chakra liegt, desto mehr magnetische Energie bewegt sich darin, je weiter oben das Chakra liegt, desto mehr elektrische Energie. Die alten Traditionen stellen diese Tatsache bildhaft durch die Anzahl der Blütenblätter dar (Wurzelchakra 4 Blütenblätter, Kronenchakra 972 Blütenblätter oder auch der 1000-blättrige Lotus), auch die Farbe deutet auf die Schwingungsfrequenz hin (Wurzelchakra wird rot dargestellt, das Kronenchakra in elektrischem violett).

*"Die Hauptchakren stellen sich hellsichtigen oder visuell sensiblen Menschen als pulsierende sich drehende, farbige Scheibe mit einem Durchmesser von ca. 7-10 cm dar ..."*

Mit den 7 Hauptchakren stehen viele kleinere Nebenchakren (2,5-5 cm groß) in Verbindung. Sie sind an den verschiedensten Körperstellen zu finden, wie z.B. im Zentrum der Handflächen und Fußsohlen oder auf Höhe der Organe. Die Neben- und Minichakren liegen im Gegensatz zu den Hauptchakren nicht ausschließlich entlang der Körpermittellinie.



Insgesamt 145 TeilnehmerInnen folgten gespannt und interessiert den Ausführungen von Gerhard Dirschl.

### 1. Wurzelchakra = Muladhara Chakra

Liegt an der Spitze des Steißbeins und ist nach unten hin ausgerichtet, wird rot dargestellt mit 4 Blütenblättern, es ist dem Erdelement zugeordnet und steht für Urvertrauen, sich geborgen, geschützt und sicher fühlen, materielle Belange, Selbsterhaltung, Essen, Trinken, ein Dach über dem Kopf haben; es herrscht über die Fortpflanzungsorgane, die Drüsen an der unteren Wirbelsäule, 70% der Beine; wenn es geschwächt ist, dann kann es zu Probleme bei der Fortpflanzung, Suizidgedanken, Schlaflosigkeit, Problemen in den Beinen, etc. kommen.

## 2. Sakral-/Sexualchakra = Svadisthana Chakra

Liegt in der Mitte des Kreuzbeins, ist nach vorne und hinten ausgerichtet, wird orange mit 6 Blütenblättern dargestellt, es ist der Wohnsitz des Selbst, der Sitz der niederen (unteren) Kreativität, es steht für den praktischen Hausverstand, die praktische Lösungskompetenz für alle Lebensfragen, es kontrolliert den Fortpflanzungstrieb, die Fortpflanzungsorgane, den Unterleib und 30% der Beine, es ist dem Wasserelement zugeordnet, wenn es geschwächt ist, dann kann es zu Problemen mit den Fortpflanzungsorganen (Eierstöcke, Prostata), den Unterbauchorganen (Blase, etc.), Gefühlen von Schuld, Scham und Eifersucht kommen

## 4. Herzchakra = Anahata Chakra

Liegt in der Mitte des Brustbeines (LG 17), wird grün mit 12 Blütenblättern dargestellt und ist nach vorne und hinten ausgerichtet, es ist dem Element Luft zugeordnet, ist das Zentrum der höheren Emotionen, steht für die Energie, die uns mit anderen verbindet (vom ich zum wir), ermöglicht den Austausch mit anderen, Liebe, Freundschaft, Geduld, Klarheit, organisch regiert es über alle Organe im Brustkorb (Lunge, Herz, Herzkreislauf, etc.) bei Störungen in diesem Chakra kommt es zu Isolation, Ablehnung, Angst.

## 3. Nabelchakra = Manipura Chakra

Liegt auf Nabelhöhe, ist nach vorne und hinten ausgerichtet, wird gelb dargestellt mit zehn Blütenblättern, ist dem Feuer-element zugeordnet, steht für Wille, Mut, Selbstachtung, Ehrgeiz, Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit, es repräsentiert auch die Eigenschaften, die wir als Menschen gerne verdrängen (es liegt räumlich im Bereich des Dünndarmes und hat ähnliche Eigenschaften vergleiche TCM Dünndarm schützt das Herz, DÜ 11 „Rumpelkammer des Herzens“), es ist das Zentrum der niedrigen Energien, regiert die Organe Milz, Leber, Galle, Darm, Zwerchfell, Bauchspeicheldrüse, etc., bei Störungen verursacht es Neid, Missgunst, Groll, Gram, Wut



Wir üben die Wahrnehmung des Schwingungsfeldes unseres Gegenübers ...

*"Chakren wandeln z.B. elektromagnetische Schwingungen mit hohem elektrischen Anteil so um, dass sie dem grob-stofflichen Körper zur Verfügung stehen ..."*

## 5. Halschakra = Vishuddha Chakra

Liegt auf der Höhe des Kehlkopfes, wird blau mit 16 Blütenblättern dargestellt und ist nach vorne und hinten ausgerichtet, ist dem Element Äther (die energetische Substanz die uns feinstofflich umgibt) zugeordnet ist der Sitz der höheren Kreativität und des Denkens, steht für wahrhaftig und authentisch sein, die Einheit von fühlen, denken, reden,

### 5. Halschakra = Vishuddha Chakra

und tun, Kommunikation, es beeinflusst die Schilddrüsen, Stimmbänder, Kehlkopf, Mandeln, das Lymphsystem, die Speise- und Luftröhre, Ohren, Gaumen, Unterkiefer und die Halswirbelsäule, bei Störungen leiden diese Organe, sowie die klare Sprache (unklarer Ausdruck), Selbstverleugnung, Rauheit, Schroffheit, Rückzug, nicht kommunizieren wollen, sich zu viele Sorgen machen, etwas nicht sagen können, etc. können auftreten

*"Das Halschakra ist dem Element Äther (die energetische Substanz die uns feinstofflich umgibt) zugeordnet ist der Sitz der höheren Kreativität und des Denkens ..."*

### 6. Stirnchakra = Ajna (oder Agneva) Chakra

Liegt auf der Höhe des 3. Auges, wird indigoblau mit 2 Blütenblättern (diese repräsentieren die beiden Gehirnhälften) dargestellt und ist nach vorne und hinten ausgerichtet (vorne zwischen den Augenbrauen, hinten LG 16), ist das Zentrum der höheren Geisteskräfte, steht für höhere Wahrnehmung, ist auch der Sitz der niederen Intuition, ist der Zirbeldrüse (Epiphyse) zugeordnet, diese steuert die Hormone, und die Lichtwahrnehmung ohne Beteiligung der Netzhaut (ermöglicht das Wahrnehmen von Licht in völliger Dunkelheit), es steht für den Geist, Intellekt, Spiritualität, das Nerven- und Hormonsystem, bei Störungen kann es zu geistiger Verwirrung, Depression, Demenz, Erkrankungen des Zentralnervensystems, etc. führen

### 7. Kronenchakra = Sahasrara Chakra

Liegt über dem Bai Hui, wird elektrisch violett als 1000-blättriger Lotus dargestellt und ist nach oben ausgerichtet (der Silberfaden Antahkarana verbindet uns mit dem Kosmos), steht für die göttliche Liebe, Selbstheilung, Grenzenlosigkeit, Verbindung mit der kosmischen Energie, Verbindung mit unserem höheren Selbst, es ist unser Zentrum der Inspiration, die zugeordnete Drüse ist die Hypophyse, bei Störungen in diesem Chakra kommt es zu Gefühlen der Isolation, Trauer, Leid

### Praktische Übungen

Gerhard zeigt uns eine wunderbare Möglichkeit im Shiatsu auch mit den Chakren zu arbeiten:

Unser(e) KlientIn liegt in Bauchlage, wir aktivieren zuerst (zur Vorbereitung) den unteren Rücken und das Kreuzbein (Druck, Dehnungen, etc.), dann legen wir unseren Daumen auf die Steißbeinspitze (vorsichtig von oben nach unten den richtigen Punkt suchen) und vibrieren leicht, anschließend bewegen wir unseren Daumen in Form einer liegenden Acht (z.B. 21 x) unser Druck ist sehr leicht; dann wandern wir die einzelnen Chakren hoch (also weiter zum Kreuzbeinzentrum, etc.), dort bewegen wir auch jeweils unsere Hände in der Form einer liegenden 8 – hier kann der Druck schon stärker ausfallen.



Herzlichen Dank lieber Gerhard für deine ausführlichen, theoretisch und praktisch toll aufbereiteten Workshops!

### Weiter lernen:

Allen die sich näher mit dem Thema „Chakren“ beschäftigen wollen, empfehlen wir Gerhards Seminare: zu finden auf der Website [www.finetune.at](http://www.finetune.at) und im Kalender auf der ÖDS-Website <https://oeds.at/kalender>.