

Alexander Kobs

Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung

Leseprobe

[Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung](#)

von [Alexander Kobs](#)

Herausgeber: Windpferd Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b6985>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



6. Unser Energiesystem Nadis und Chakren

In der asiatischen Heilkunst ist das Arbeiten mit der eigenen Lebensenergie (*Prana*) nichts Ungewöhnliches. In unserem westlich-medizinischen Denken gibt es kein entsprechendes Äquivalent und das Konzept einer so genannten Lebensenergie wird eher skeptisch betrachtet. Dennoch werden darauf basierende Therapieformen wie Akupunktur, *Shiatsu* oder Homöopathie immer beliebter und werden von unserer Schulmedizin und Krankenkasse mehr und mehr anerkannt (wenn leider auch oft nicht bezahlt).

In der yogischen Literatur finden wir ebenfalls ein solches Energiekonzept. *Prana* fließt durch 72.000 feinstoffliche Energiekanäle (*Nadis*), die mit unseren physischen Körpern verwoben sind. Diese *Nadis* sind nicht physischer Natur und sind nicht mit unserem westlich-akademischen Vokabular definierbar, aber sie werden oft mit den Meridianen der Akupunktur und des *Shiatsu* verglichen. Die *Nadis* entspringen nahe unserem Bauchnabel und verteilen sich von dort durch unseren ganzen Körper. Obwohl - unabhängig von seiner Größe - jeder einzelne Energiekanal eine bestimmte Bedeutung hat, werden meistens nur drei Hauptenergieströme im Yoga beschrieben: *Ida*, *Pingala* und *Sushumna*.

Diese drei bedeutenden *Nadis* entspringen dem Ende der Wirbelsäule, und *Ida* und *Pingala* laufen spiralförmig entlang der Wirbelsäule hoch, bis sie sich an den jeweils entgegengesetzten Nasenflügeln treffen (*Ida* am linken Nasenflügel, *Pingala* am rechten Nasenflügel). *Sushumna* wandert direkt gerade die Wirbelsäule hoch. Im Laufe ihres Weges begegnen sich die Wege dieser Energiekanäle mehrmals; an diesen Kreuzungspunkten befinden sich die so genannten Chakren (Energiezentren oder -räder). Diese Punkte sind von hoher „Energiedichte“ gekennzeichnet; Blockaden in einem dieser Chakren bedeuten, dass der Strom der Energie nach „oben“ nicht weiter fließen kann.

Die *Nadis* werden durch bestimmte Reinigungstechniken gereinigt und gestärkt. *Shatkarma* kann aber auch enorme Wirkungen direkt auf die Chakren haben. Nach der Ansicht von Yogis steht die Mehrzahl der Krankheiten von heute — egal ob physisch oder psychosomatisch - in Beziehung zu der unteren Hälfte unseres Körpertorsos und damit in Beziehung zu den drei unteren Chakren. Dort entfalten *Agni Sara* und *Nauli* ihre Wirkung. Um diese Reinigungstechniken vollständig zu verstehen, ist es notwendig für uns, an dieser Stelle einen genauen Blick auf die komplexe Welt dieser drei Energiezentren zu werfen.

7. Die drei unteren Chakren

Stellen wir uns in Gedanken die Wirbelsäule als einen Stab vor. Die Chakren befinden sich innerhalb der Wirbelsäule, entlang einem der drei Hauptenergiekanäle (*Sushumna*). Um diesen Stab herum winden sich in mehreren Schleifen die beiden anderen Hauptnadis *Ida* und *Pingala*. An sechs Berührungspunkten treffen sich die *Naäis*, ausgehend vom Perineum im Beckenbereich bis zum verlängerten Rückenmark im Gehirn. Dies sind die sechs unteren Chakren; an der „Krone des Kopfes“, also am Scheitel befindet sich das siebte Chakra. Das erste und „primitivste“ Chakra befindet sich am Ende der Wirbelsäule, das zweite auf der Höhe der Genitalien, das dritte knapp unterhalb des Nabels, das vierte auf der Ebene des Herzens, das fünfte in der Kehle, das sechste zwischen den Augenbrauen, und das siebte am höchsten Punkt des Scheitels am Kopf.

Es gibt noch weitere „*Nebenchakren*“, die aber in der Yoga-Philosophie weniger Beachtung als die sieben *Hauptchakren* finden. Die Energiezentren liegen exakt in einer vertikalen Linie übereinander, wenn man mit geradem Rücken sitzt. Dies ist ein wichtiger Grund, in der Meditation eine aufrechte Sitzhaltung einzunehmen.

Das Wort *Chakra* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“. Alle Energiewirbel sind in Bewegung. Entsprechend der Yoga-Philosophie ist das „höchste“ dieser Chakren ver-

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 07626 /974
970-0
Alexander Kob „Shatkarma –Die Geheimnisse der
Yoga-Reinigung“



Abbildung 4: Die sieben Chakren

bunden mit den höchsten Bewusstseinszuständen, die ein Mensch erreichen kann, während die unteren Chakren mehr und mehr an animalischer und instinktbasierter Qualität zunehmen. Jedes Chakra besitzt eine komplexe Struktur und steht in Beziehung zu vielen äußeren und inneren Aspekten dieser Welt - physisch, physiologisch und mental. Es ist ein Bewusstseinszentrum, in welchem Gedanken, Gefühle, Energie und psychologische Reaktionen ihren Ursprung haben, und wo wir Energien bewusst fokussieren können. Chakren sind aber auch Integrationspunkte mit diversen inneren archetypischen Themen, Bedeutungen und Polaritäten. Auf physischer und physiologischer Ebene sind die Energiezentren mit den Drüsen und Hauptorganen in dem jeweiligen Körperbereich verwoben und beeinflussen diese. Um dieses Netzwerk anschaulich zu verdeutlichen, beginnen wir mit der Untersuchung der Ebenen des untersten Chakras - *Muladhara-Chakra*, auch Wurzelzentrum genannt.

Das *Muladhara-Chakra*, das erste Chakra, liegt am Steißbein - dem untersten Ende der Wirbelsäule. Damit ist es die Basis, auf der das Chakrensystem ruht. Energetische Ungleichgewichte und Störungen an dieser Stelle können unser Leben negativ beeinflussen. Ausgeglichenheit und solide Stärke schaffen ein gutes Fundament, unser Dasein positiv und angstfrei zu gestalten.

Auf psychologischer Ebene ist das Wurzelzentrum mit den elementarsten Überlebens-themen des Menschen verknüpft. Stärkste Gefühle der Angst, des permanenten Krieges und Terrors, das Streben nach physischer Selbsterhaltung und eine Art von Dschungelmentalität („Fressen und Gefressenwerden“) finden wir hier, stark verbunden mit dem Thema des körperlichen Überlebens. Gefühls- und Erlebniswelt

ist von ständig gespannter Wachsamkeit zur individuellen Selbsterhaltung geprägt - nur der Stärkste kann überleben! Das zwingt dazu, die Umwelt konstant nach Bedrohungen zu beobachten. Das vorherrschende Gefühl ist nicht unbedingt das Gefühl eines kommenden Verlustes, sondern die drohende totale Vernichtung und Auslöschung des eigenen Selbstes.

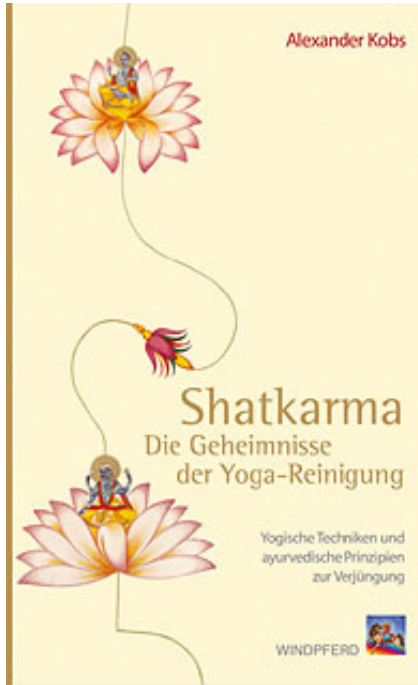
Die hier fokussierte Energie wird zur Bewältigung dieser Themen verbraucht und steht für weiterführende Ziele im Leben nicht zur Verfügung. Diese Energie ist auch nicht unter bewusster persönlicher Kontrolle, da sie zumeist in Verbindung mit automatisch ablaufenden Prozessen des autonomen Nervensystems eingesetzt wird (wie beispielsweise der Kampf- oder Fluchtreaktion bei Stress).

Die Polarität liegt einerseits in der ständigen Angst, verfolgt, angegriffen, und verletzt zu werden, andererseits in der Bereitschaft, andere selbst aggressiv anzugreifen und nach „Beute“ zu suchen. Damit finden wir „animalische“ Verhaltensmuster in diesem Chakra.

Physiologisch gesehen ist ein beobachtetes Stressphänomen bei bedrohten Tieren die spontane Entleerung des Darms (Defäkation). So kann es besser in einer Kampf- oder Fluchtreaktion agieren. Wenn sie sich intensiv fürchten, werden sie sich mehrmals entleeren. Bei manchen Menschen ist Durchfall vor einer bedrohlichen Situation eine oft auftretende Reaktion. Bei Menschen, die eine solche primitive, ursprüngliche Angst erfahren, treten eventuell Darmprobleme auf. Wenn sich dieses starke Angstgefühl durch das Leben zieht, können sich Krankheiten wie chronische Darmentzündung oder chronischer Durchfall entwickeln.

Es mag merkwürdig erscheinen, dass die beschriebenen Bewusstseinszustände (des ersten Chakras), die im Grunde zu primitiven Kulturen gehören, in unserer modernen Gesellschaft eine große Rolle spielen sollen. Aber wenn wir in unsere Tageszeitungen schauen, finden wir viele Nachrichten über Krieg, Vertreibung, Mord, Vergewaltigung und Gewaltverbrechen in jeglicher Form. Viele Frauen haben Angst, Nachts überfallen zu werden. An unseren Schulen finden wir eine deutliche Zunahme der physischen Gewalt gegenüber Mitschülern und Lehrern. In unseren „Unterhaltungsprogrammen“ sehen wir ständig Brutalität — Monster, Mutanten und Serienkiller en masse. Deshalb ist es nicht verkehrt anzunehmen, dass die Beschäftigung mit dem Thema Aggression und Überleben in unserer Gesellschaft durchaus seine Berechtigung hat.

Im zweiten Chakra, dem *Swadisthana-Chakra*, finden wir ein komplett anderes Geflecht von Themen und Polaritäten. Der permanente Wunsch nach sinn- und lustvollen Erfahrungen und Vergnügungen jeder Art steht im Vordergrund des Genitalchakras. Die Erfüllung dieser Wünsche - z. B. nach Essen, Trinken, Musik und die Beschäftigung mit sexuellen Themen, um nur einige wenige zu nennen - beschäftigen diese Person ständig. Man sucht angenehme Erfahrungen und versucht unangenehme zu vermeiden. Alles andere verliert an Bedeutung und wird sekundär. Andere Menschen werden eher als sexuelle Objekte der Begierde gesehen und weniger als Gefährten, Freunde und Partner. Und wider besseren Wissens darüber, was einem gut und nicht gut tut, werden ständig schädigende Verhaltensweisen wiederholt - unabhängig davon, ob man sich selbst oder andere in Mitleidenschaft zieht.



Alexander Kobs

[Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung](#)

Yogische Techniken und ayurvedische Prinzipien zur Verjüngung

164 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de