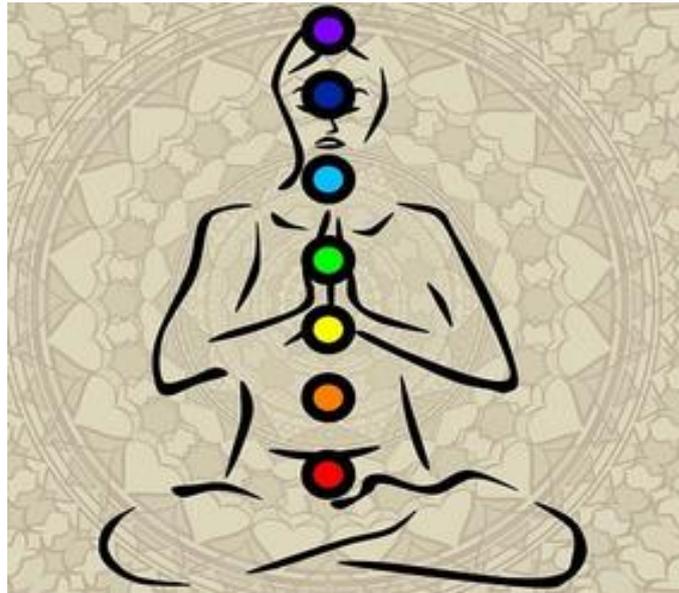


Chakren Arbeit im Yoga mit Methoden des systemischen Coachings



Eine Ausarbeitung als Abschlussarbeit der systemischen Coachinausbildung von Februar – Oktober 2024

Erstellt von Katrin Bauermeister

August 2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1. Das Chakrensystem	2
2. Das Muladhara-Chakra – Unsere spirituelle Wurzel	3
2.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	4
2.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	5
3. Das Svadhisthana-Chakra – Kreativität und Schöpferkraft	6
3.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	6
3.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	7
4. Das Manipura-Chakra – Unser Wille und unsere Persönlichkeit	8
4.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	9
4.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	9
5. Das Anahata-Chakra – Unser verborgener Wesenskern	10
5.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	11
5.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	11
6. Das Vishuddha-Chakra – Die Sprache unserer Gefühle	12
6.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	13
6.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	14
7. Das Ajna-Chakra – Das dritte Auge	14
7.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	15
7.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	16
8. Das Sahasrara-Chakra – Das reine göttliche Bewusstsein	16
8.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe	17
8.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung	18
Fazit	19
Literatur- und Quellenverzeichnis	20

Einleitung

Die Arbeit mit den Chakren und den ihnen zugeordneten Themen spielt in meiner Tätigkeit als Yogalehrerin seit vielen Jahren eine wichtige Rolle, die mit den Ausbildungsinhalten zum systemischen Coach ganz wunderbar verknüpft werden kann, sowohl in Einzelsitzungen als auch insbesondere in Yin Yoga Einheiten.

Im Yin Yoga verweilen die Teilnehmenden längere Zeit in den einzelnen Asanas. Ich konzipiere sehr gerne Yogastunden, die sich mit dem Chakrensystem beschäftigen. So ist es möglich, in einer Sitzung durch alle Chakren zu reisen oder auch sich in einer Sitzung ganz einem Chakra zu widmen mit all seinen Themen, Fragestellungen und Zuordnungen. Dabei können verbale Impulse, ausgewählte Texte und systemische Fragen wirken, die einen individuellen Zugang zu den Themen des jeweiligen Chakras ermöglichen. Daraus können sich wiederum Fragestellungen ableiten, die in separaten Coachingsitzungen betrachtet und bearbeitet werden können und dem Coachee helfen, Blockaden zu erkennen, Themen anzugehen und Lösungen zu finden, um ein erfülltes Leben zu leben und das eigene Dharma¹ zu erkennen.

In der nachfolgenden Arbeit werde ich einen Überblick geben über die 7 Hauptchakren², ausgehend vom Wurzelchakra am unteren Ende der Wirbelsäule bis hinauf zum Kronenchakra am Scheitelpunkt. Jedes einzelne Chakra hat bestimmte Themen und Zuordnungen, die, so sie in Balance sind, ein Leben in Glück, Harmonie und Verbundenheit ermöglichen. Alle Chakren stehen in Verbindung mit einer Farbe und einem Bija Mantra³. Den unteren 5 Chakren sind Elemente und Sinnesorgane⁴ zugeordnet, ebenso ein Chakra-Tier. Sind die Chakren nicht ausbalanciert können Blockaden entstehen. Der Energiefluss ist gestört, was auf der körperlichen Ebene zu Krankheiten und auf der psychischen Ebene zu mentalen Einschränkungen führen kann, die uns daran hindern, mit uns selbst und anderen Verbundenheit zu spüren und ein erfülltes Leben zu führen.

Nachfolgend werden aus dem Yoga Heilungsmethoden aufgezeigt, die mit Methoden aus dem systemischen Coaching kombiniert werden können. Dabei gibt es eine klare Abgrenzung zur Therapie, die bei tiefgreifenden Störungen unbedingt vonnöten ist.

Ich werde im Folgenden erarbeiten, welche systemischen Fragen und Methoden für ein Coaching geeignet sind, die Dysbalancen in einzelnen Chakras erkennen lassen und dabei helfen können, diese aufzulösen.

1. Das Chakrensystem

Das Sanskritwort Chakra bedeutet übersetzt Wirbel / Rad. Es handelt sich um Energiezentren, die man nicht sehen, aber auf der physischen, der mentalen und / oder der spirituellen Ebene spüren kann. Davon gibt es unzählige im menschlichen Körper. Die 7 Hauptchakren sitzen entlang der Wirbelsäule, sind bunt, nicht sichtbar, feinstofflich jedoch spürbar. Das Chakrensystem repräsentiert ein feinstoffliches Konzept, das im Yoga eine große Rolle spielt.

¹ Lebensziel, den eigenen Lebenszweck leben

² Chakren sind Energiezentren. Die 7 Hauptchakren sitzen entlang der Wirbelsäule.

³ Bija Mantren sind Samen, die die Essenz des Themas des Chakras repräsentieren und hilfreich sein können, einen bestimmten Vorsatz analog des Themas zu erreichen, indem wir es chanten (laut oder innerlich).

⁴ Hier gibt es einen stimmigen Bezug zur VAKOG-Methode.

Den Chakren werden bestimmte Organe, Emotionen und Lebensthemen zugeordnet. In der Hatha Yoga Pradipika aus dem 14. Jahrhundert n. Chr. werden die Chakren als Bewusstseinszustände beschrieben. Sind die Chakren in einem ausbalancierten Zustand, kommt der / die Yoga Übende dem Zustand der Einheitserfahrung nahe, zumindest aber führt er / sie ein Leben in Ausgeglichenheit, Harmonie und Verbundenheit, ist stabil auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, entwickelt sich in seinem / ihrem Bewusstsein weiter.

Physisch ist jedes Chakra in einer bestimmten Körperregion zu finden. Auf visueller Ebene verfügen sie über eine eigene Farbe und eine eigene Symbolsprache. Jedes Chakra trägt in psychologischer Hinsicht unterschiedliche Qualitäten und Entfaltungsspielräume in sich. Die Chakren bilden zusammen ein fein aufeinander abgestimmtes System mit starker Wirkungskraft. Auf dem Weg zur Erleuchtung durchläuft die psychische und physische Entwicklung des Individuums die Aufgaben und Themen der Chakren vom untersten, dem Wurzelchakra hinauf bis zum Kronenchakra. Dabei muss das Bewusstsein mit den Anforderungen des jeweiligen Chakras im Einklang, zumindest aber im Dialog sein, so dass Verdrängtes und Ungeliebtes betrachtet, reflektiert und bearbeitet werden kann. Das ist wichtig, um immer mehr zu Erkenntnis und Verständnis zu gelangen.

So bietet z.B. Sicherheit (Qualität des 1. Chakras - Muladhara) die Basis für Genuss und Kreativität (Qualität des 2. Chakras - Svadhisthana). Ist dies nicht im Einklang, fällt es sicher schwerer, Dinge mit Lebensfreude und Tatkraft umzusetzen (Qualität des 3. Chakras - Manipura). Für sich selbst zu sorgen und Selbstliebe zu spüren ist essentiell, will man für andere sorgen und Empathie empfinden (Qualität des 4. Chakras – Anahata). Das wiederum ist Voraussetzung dafür, achtsam und gewaltfrei mit anderen zu kommunizieren, sich auszudrücken und aktiv zuhören zu können (Qualität des 5. Chakras - Vishuddha). Visionen und Intuition kann ich nur entwickeln und erfahren (Qualität des 6. Chakra – Ajna), wenn ich die Qualitäten der benannten anderen Chakren entwickelt habe, vertraue, mich sicher, verbunden und in meiner Kraft erlebe. Dann erst kann ich das Gefühl entwickeln, mit mir und anderen im Einklang und angekommen zu sein (Qualität des 7. Chakras - Sahasrara).⁵ Die Königsdisziplin ist schließlich, all das Erfahrene und Gelernte in unser weltliches Leben zu integrieren.

Im Yoga helfen bestimmte Asana-, Pranayama- und Meditationstechniken, um vorhandene Blockaden aufzuspüren, zu lösen und somit den Rhythmus der Chakren (wieder) in Einklang zu bringen. In meinem Yogaunterricht ist es mir wichtig, die Teilnehmenden einzuladen, durch die bewusste Verbindung von Atmung und Bewegung im Hier und Jetzt präsent zu sein, um dadurch mit einem klaren Geist und mit einer fokussierten Ausrichtung in einen meditativen Zustand kommen zu können. Ergänzende Methoden und Fragetechniken aus dem systemischen Coaching können den Unterricht ungemein bereichern und weitere Erkenntnisse zur Selbstreflektion initiieren.

2. Das Muladhara – Chakra – unsere spirituelle Wurzel

Muladhara ist das Sanskritwort für Wurzel, Stütze. Es ist das Chakra, das alles in Bewegung bringt. Von hier aus steigt die Lebensenergie hinauf bis zur Krone des Kopfes, erfüllt uns mit Kraft und führt zur Veränderung des Bewusstseins in ein erwachtes, erleuchtetes Dasein.

⁵ Vgl. Middendorf, 2018, S. 11

Jegliche Form spiritueller oder persönlicher Entwicklung bedarf einer stabilen Grundlage, einem Fundament, das äußere und innere Veränderungen tragen kann.

Die grundlegenden Themen des Wurzelchakras sind **Sicherheit & Stabilität, Vertrauen, Urvertrauen.**

Das Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität gehört zu den Grundbedürfnissen der menschlichen Existenz. Grobstofflich gehört dazu die Bedürfniserfüllung von Nahrung, Wohnen, ausreichend finanziellen Mitteln, Gesundheit, tragfähigen sozialen Kontakten. Auf feinstofflicher Ebene geht es um die Bedürfniserfüllung nach emotionaler Sicherheit.

Ist das Chakra nicht ausbalanciert kann sich das als Dämon, bzw. Schattenseite in Angst, Gewalt, Fluchtverhalten äußern. Ursache dafür können z.B. Geburtstraumata sein oder auch Abgewiesen werden, physische Verwahrlosung und Misshandlung in der frühen Kindheit, eine gewaltsame Umgebung, fehlendes Bonding zur Mutter, auch systemische Traumatas und Überlebensängste der Eltern / Großeltern (Krieg etc.)⁶

Ein Mensch, der sich sehr mit dem Lebensthema des Muladhara Chakras beschäftigt, wird sich oft sorgenvoll mit dem Thema Sicherheit auseinandersetzen, zur Kompensation vielleicht materielle Dinge anhäufen oder die Zukunft sehr präzise planen. Ebenso ist es möglich, dass er sich zurückzieht, viel schläft und isst.⁷ Das Handeln geschieht also aus der Angst vor dem Untergang oder dem Wunsch nach Planbarkeit. Dabei ist das Wissen um die innere Fähigkeit auf sich selbst zu vertrauen oft verdrängt.

Das Chakra hat seinen Sitz im Perineum (beim Mann), bzw. Cervix uteri (bei der Frau), also im Beckenboden zwischen Schambein und Steißbein und zwischen den Sitzknochen. Ein ausgeglichenes Wurzel-Chakra drückt sich aus durch Eigenschaften wie Beständigkeit, Sicherheit, Stabilität und Ruhe.

Wird das Urvertrauen im Laufe der frühen Kindheit und / oder des späteren Lebens immer wieder auf die Probe gestellt, ist einiges an Bewusstseinsarbeit vonnöten, um die Verbindung mit diesem naturgegebenen Zustand wiederherzustellen. In Situationen des Zweifels und der Angst ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass man Stabilität in sich trägt. Wichtig ist es, sich die eigenen Ressourcen immer wieder bewusst zu machen, damit die Stabilität nicht im Außen gesucht wird (z.B. durch Anhäufung materieller Dinge), sondern in uns selbst. Das befähigt uns dazu, in herausfordernden Situationen ruhiger, unabhängiger und selbstbestimmter zu agieren.

Die erste und entscheidende Frage ist also: Wie sicher und geerdet fühle ich mich in meinem Leben?

Die Entwicklungsaufgaben bestehen in physischem Wachstum und der Entwicklung motorischer Fähigkeiten.

2.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Dem Wurzelchakra ist das Element Erde zugeordnet, das symbolisch verkörpert, dass wir mit festen Füßen auf dem Boden stehen, mit der Erde verhaftet sind, uns selbst Halt geben können und für andere Menschen verlässlich sind. Der zugeordnete Sinn ist der Geruch. Kurz nach der Geburt nehmen wir über den Geruchssinn Kontakt auf zu dieser für uns neuen Welt. Gerüche lösen Gefühle aus, können Erinnerungen wecken und heilsam sein.

⁶ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

⁷ Vgl. Middendorf, 2018, S. 41

Das Chakra-Tier ist der Elefant, welcher Mut, Kraft und Stärke symbolisiert und auch als Tier größter Bewusstheit und Kreativität gilt.⁸

Die Chakren-Farbe ist ein tiefes dunkles Rot. Während der Yogapraxis und dem Verweilen in der Asana, kann die Visualisierung der Farbe Rot und das Chanten des Bija Mantras LAM angeleitet werden mit Konzentration auf das Chakra. Es kann helfen, sich mit der Wurzel zu verbinden und den Samen zu setzen für mehr Erdung, Urvertrauen, dem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Eine typische YIN Yoga-Asana ist die Libelle



Eine weitere erdende Asana im Yoga ist Tadasana: Stehen mit nackten Füßen und geschlossenen Augen auf dem Boden, Verlagern des Gewichtes nach rechts und links, nach vorne und hinten, Einpendeln in der Mitte mit tiefer und gleichmäßiger Atmung.

2.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

Der entscheidende Schritt, Selbstvertrauen herzustellen, das in jedem Menschen verankert ist heißt Selbstberuhigung mit Blick auf die eigenen Ressourcen.

Folgende Fragestellungen können während der YIN-Praxis angewendet werden:

- * Wie konnten frühere schwierige Situationen gemeistert werden? Was war hilfreich? Welche meiner Eigenschaften hat mir geholfen? Welche Menschen standen mir zur Seite?
- * Wo in meinem Leben habe ich ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit / von Vertrauen und Urvertrauen? Ist dieses Gefühl mit einem Ort verknüpft oder mit einem Menschen?
- * Was gibt mir Sicherheit und wie kann ich mein Leben gestalten, damit Sicherheit und Stabilität zu meinen ständigen Begleitern werden?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

- * Ich liebe meinen Körper und vertraue seiner Weisheit.
- * Die Erde trägt mich und meine Bedürfnisse werden gestillt.
- * Ich bade in Fülle.
- * Ich bin Teil dieser Erde. Sie trägt und nährt mich. Deshalb darf ich frei von Angst leben und meinen Wurzeln vertrauen.

Soll das Wurzelchakra ausbalanciert werden, sind Wiederholungen der Yoga-Praxis wichtig, um Sicherheit aufzubauen. Wenn wir einen Weg immer wieder gehen, wissen wir wo er hinführt, wie er aussieht, wie es unterwegs riecht und was für Ausblicke wir haben. Das Wurzelchakra verlangt also nach erdenden Asanas und Wiederholungen, die uns beruhigen und stabilisieren, damit tiefe, kräftige Wurzeln entstehen können.

Bsp. für sich daraus ergebende systemische Coaching-Methoden:
Timeline, Muster des Gelingens

⁸ Vgl. Haenseler, 2014, S. 15ff.

3. Das Svadhisthana – Chakra – Kreativität und Schöpferkraft

Svadhisthana bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt: Wohnsitz des Selbst. Antrieb allen Lebens ist der Wunsch, die Lust und die Freude, kreativ und schöpferisch tätig zu sein. Kreativität ist der Ursprung aller Geschichten und Lieder und jeglicher künstlerischen Ausdrucksform. Sie sind der Anlass dafür, warum wir uns verlieben und fortpflanzen. In diesem Chakra geht es um das individuelle und das kollektive Unbewusste. Die grundlegenden Themen des Chakras sind **Bewegung, Sinneswahrnehmungen, Emotionen, Sexualität, Verlangen** und **Genuss**.

Ist das Chakra nicht ausbalanciert kann sich das als Dämon, bzw. Schattenseite darin äußern, sich schuldig zu fühlen, sich zu schämen, auch Suchtverhalten oder auch im Wunsch oder Zwang, übermäßig kontrollieren zu wollen oder auch der Gefahr, sich dem Genuss im Übermaß hinzugeben. Ursache dafür kann sexueller und / oder emotionaler Missbrauch sein, Erleben explosiver Situationen, Abweisung, Kälte, Verwahrlosung, Verneinung von Gefühlen des Kindes, emotionale Manipulation, eingeschränkte natürliche Bewegung, Mangel an Spiegelung, religiöse oder moralische Strenge, physische Gewalt, systemische Themen, Eltern, die ihre Sexualthemen nicht bearbeitet haben.⁹

Menschen, die sich in stärkerem Maße mit den Themen des Svadhisthana-Chakras identifizieren begegnen den Anforderungen des Lebens oft spielerisch, was das Leben leichter machen kann. Sie handeln kreativ und spontan, aus dem Lustprinzip heraus. Jedoch besteht auch die Gefahr, sich selbst zu verlieren, wenn der nächste „Genusskick“ immer schneller kommen muss oder man genießt und sich danach schuldig fühlt.¹⁰

Das Chakra hat seinen Sitz in der Steißbein- / Kreuzbeinregion. Ein ausgeglichenes / ausbalanciertes Sakralchakra drückt sich aus durch emotionale Intelligenz, die Fähigkeit, zu genießen, sich selbst und andere zu nähren, in der Fähigkeit, sich zu verändern, gesunde Grenzen zu setzen und diese zu akzeptieren, Sinnlichkeit zu leben und die damit verbundene Fähigkeit, Kontrolle abzugeben und sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, mit dem Strom des Lebens zu fließen, sich dabei selbst zu spüren.

Die Entwicklungsaufgaben bestehen in der sinnlichen Entdeckung der Welt.

3.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Dem Svadhisthana-Chakra ist das Element Wasser zugeordnet, was die Fähigkeit verkörpert, mit dem Strom des Lebens zu fließen und dabei alle Facetten genießen zu können, indem von einengenden Vorstellungen losgelassen wird. Der zugeordnete Sinn ist das Schmecken. Die Seele möchte erfahren, wie das Leben schmeckt. Mit einem feinen Geschmackssinn sind wir in der Lage, die sattvische¹¹ Qualität von Lebensmitteln zu erkennen.

Das Chakra-Tier ist das Krokodil, Meereslebewesen und der Fisch.¹² Es schwimmt die meiste Zeit unter Wasser, gut versteckt, trägt auf seinem Rücken das Spektrum des Unbewussten. Es kann langsam an der Wasseroberfläche auftauchen und bietet die Chance, das

⁹ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

¹⁰ Vgl. Middendorf, 2018, S. 59

¹¹ Sattvisch ist eines der 3 Gunas (Eigenschaften) im Ayurveda und verkörpert die Reinheit, Tamas verkörpert die Trägheit und Rajas die Aktivität.

¹² Vgl. Haenseler, 2014, S. 33ff

Unbewusste sichtbar zu machen, individuelle oder kollektive blinde Flecken aufzuzeigen, die daran hindern können, ein entspanntes und zufriedenes Leben zu führen.

Die Chakren-Farbe ist Orange, was Lebensfreude und Optimismus symbolisiert, Heilung und Leichtigkeit, Sexualität und Sinnlichkeit. Während der Yogapraxis und dem Verweilen in der Asana kann die Visualisierung der Farbe Orange und das Chanten des Bija Mantras VAM angeleitet werden mit Konzentration auf dieses Chakra. Es eignet sich, wenn man etwas zum Fließen bringen will oder einen stärkeren Zugang zur eigenen Kreativität bekommen möchte.

Eine typische YIN Yoga-Asana ist der Schmetterling.



Weitere Yoga-Positionen sind insbesondere hüftöffnende Asanas, vorzugsweise im Liegen.

3.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

Wenn man sich mit dem Sakralchakra auseinandersetzt, besteht die Aufgabe darin, mit dem eigenen Spielfeld der Sinnlichkeit zu experimentieren. Dabei ist es wichtig, auch das darunterliegende Chakra zu betrachten, denn nur wenn ich mich sicher fühle, habe ich auch die Fähigkeit, loszulassen und zu genießen. In der persönlichen Entwicklung kann das bedeuten, dass ich mir bewusstmache, dass ich die Verantwortung für meine eigene persönliche Zufriedenheit übernehmen muss, um mit allen Sinnen mein Leben genießen zu können.

Folgende Fragestellungen können während der YIN Praxis angewendet werden:

- * In welchen Situationen / bei welchen Menschen fällt es mir ganz leicht, meine Gefühle zu zeigen, in Kontakt zu sein mit meinen Gefühlen und sie frei fließen zu lassen?
- * Von welcher mir nahestehenden Person kann ich mir meine Schattenseiten aufzeigen und spiegeln lassen ohne das Gefühl zu haben, mich dafür rechtfertigen zu müssen?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

- * Ich verdiene Genuss in meinem Leben.
- * Meine Sexualität ist mir heilig.
- * Ich umarme und feiere meine Sexualität.
- * Ich bewege mich frei und leicht.
- * Das Leben ist ein Genuss.
- * Ich darf genießen und bin offen für all das Schöne, was mir der bunte Fluss des Lebens täglich schenkt.

Bsp. für systemische Coaching-Methoden:

Feedback mit dem JoHari Fenster

4. Das Manipura-Chakra – Unser Wille und unsere Persönlichkeit

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Mani Juwel und leuchten. Pura bedeutet Stadt, Ort. Das Manipura Chakra, das seinen Sitz im Bereich hinter dem Nabel hat, wird Stadt der Juwelen und Ort des Leuchtens genannt, was auf die Strahlkraft dieses Chakras schließen lässt. Es ist das Zentrum des Feuers, das Zentrum unserer inneren Stärke, unserer Vitalität und Energie. Hier findet sich der Antrieb des Menschen, sein eigenes Leben zu gestalten und zu formen. Es ist die Quelle der Lebenskraft, auf die wir zugreifen können. Die grundlegenden Themen dieses Chakras sind **Energie, Autonomie, Aktivität, Individualisierung, Selbstwert, Kraft, Wille, Identifikation, Durchsetzungsvermögen, Orientierung** und **Selbstbestimmung**.

Ist das Chakra nicht ausbalanciert kann sich als Dämon, bzw. Schattenseite Dominanz, Despotismus oder Übereifer zeigen. Beispielsweise haben wir Kraft in uns, die unerschöpflich zu sein scheint, einen inneren Antrieb, der nicht zur Ruhe kommt. Andererseits kann Dysbalance in diesem Chakra dazu führen, dass wir energielos sind, erschöpft, innerlich leer, so dass alles zu viel wird. In übertriebener Auswirkung pendeln wir zwischen den Extremen, dass wir explodieren vor Energie oder aber erlöschen aufgrund fehlender Energie. Ursache dafür können Autoritätserfahrungen in der Kindheit sein, Beschämen, Erleben explosiver Stimmungen, Dominierung des Willens, auch physischer Missbrauch und eine Umgebung oder Umwelt, die als gefährlich erlebt wird, Angst vor Bestrafung, altersunspezifische Verantwortung, übernommene Schamgefühle der Eltern, Manipulation, niedriges Selbstwertgefühl.¹³

Menschen, die sehr vom Manipura Chakra geprägt sind, wirken oft sehr selbstbewusst und treten sehr überzeugend auf. Die Gefahr besteht darin, dass sie ihre Grenzen und die anderer nicht wahrnehmen und sich und andere dadurch übermäßig fordern und an den Rand der Erschöpfung treiben können.¹⁴

Das Chakra hat seinen Sitz in der Mitte der Lendenwirbelsäule, hinter dem Bauchnabel. Der Nabel und die Nabelschnur bildeten die Quelle für unser Leben vor der Geburt. Die Verbindung zur Mutter wird kurz nach der Geburt auf physischer Ebene durch das Trennen der Nabelschnur gekappt. Wir treten ein in die materielle Welt. Ist das Chakra in einem ausbalancierten Zustand handeln wir verantwortungsvoll und zuverlässig, verfügen über ein balanciertes Ego, Kraft, Wärme und eine ausgeglichene Persönlichkeit, die selbstbewusst, spontan und spielerisch den Anforderungen begegnet und mit einem Sinn für Humor und angemessener Selbstdisziplin den eigenen Lebensaufgaben gewachsen ist. Ein Mensch mit einem in Balance befindlichen Manipura-Chakra kennt seine Interessen und gibt seinem Leben eine klare Ausrichtung, ist sich seiner Macht und Machbarkeiten bewusst, frei von übertriebener Selbstbezogenheit, gleichzeitig mitfühlend und sensibel, der eigenen Emotionen bewusst, ohne ihr Sklave zu sein. Die Entwicklung dieses Chakras steht in Bezug zur Entwicklung der darunterliegenden Chakren, die den Nährboden bilden und die kosmische Schöpfungskraft symbolisieren, aus denen schließlich Lebensvisionen entstehen können.

¹³ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

¹⁴ Vgl. Middendorf, 2018, S. 74

Die Entwicklungsaufgaben bestehen in der Realisierung von Getrenntsein, Abnabelung und der Entwicklung von Autonomie.

4.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Feuer ist das Element des Manipura-Chakras. Es hat die Kraft, Hindernisse zu verbrennen und zu zerstören und wirkt kräftigend wie das Strahlen der Sonne. Es beinhaltet die Aspekte Hitze und Licht, wobei der Aspekt der Hitze dominiert. Das Element kann reinigen und nähren, jedoch auch destruktiv wirken, wenn es außer Kontrolle gerät. Der zugeordnete Sinn ist das Sehen, das Sinnesorgan ist das Auge. Übertragen entspricht dies einem klaren Blick und einer scharfen Geisteskraft. Es äußert sich auch darin, in anderen Menschen Potentiale zu erkennen und diese zu fördern.

Das Chakra-Tier ist der Widder.¹⁵ Er steht für explosives Verhalten, große Tatkraft und enormes Durchsetzungsvermögen, was nötig ist, um Ideen in die Tat umzusetzen, Träume zu verwirklichen und Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Die Chakren-Farbe ist gelb wie die Sonne, die das Leben zum Erwachen und Glühen bringt, die uns aber auch verbrennen kann, wenn wir uns ihr ungeschützt und zu lange aussetzen. Das gelbe Sonnenlicht symbolisiert die aus Erfahrung geborene Weisheit und die göttliche Intelligenz und steht für einen schnellen und wachen Verstand. Es kann zur Klärung seelischer Nöte und Erkrankungen beitragen.

Während der Asana-Praxis kann das innerliche Chanten des Bija-Mantras RAM angeleitet werden mit Fokus auf das Nabelchakra und der Vorstellung, den Samen zu setzen, um das innere Feuer zu schüren für mehr Selbstvertrauen, Mut und Tatkraft.

Eine typische YIN Yoga Asana ist das Reh



Weitere Yoga-Positionen sind insbesondere Twists und Asanas, die die Körpermitte stärken.

4.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

In der Beschäftigung und Arbeit mit dem Manipura-Chakra geht es vor allem darum, sich der Quelle der eigenen Lebenskraft bewusst zu werden, dafür zu sorgen, dass sie nicht verebbt aber auch, dass sie sich nicht in einem Übermaß an Aktivität verfängt.

Folgende Fragestellungen können während der YIN Praxis angewendet werden:

- * Wie wäre ich, wenn ich mich vollkommen selbstsicher ausdrücken würde – selbstbewusst, mir meines Wertes bewusst?
- * Wie würde ich mich ausdrücken – wie würde ich mich verhalten, mich bewegen, sitzen, stehen?
- * Wie würde ich gehen mit einem freien, selbstsicheren Ausdruck meines Wesens?
- * Geht es mir vornehmlich um die Sache selbst, wenn ich etwas durchsetzen will oder nur darum, etwas durchsetzen zu wollen?

¹⁵ Vgl. Haenseler, 2014, S. 53ff

* In welcher Situation habe ich mich früher ohnmächtig gefühlt? Beobachte diese Szene aus der Entfernung, als wärst Du Zuschauer. Welche Gefühle sind vorrangig und wie könnte das aus heutiger Sicht verändert werden?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

- * Ich ehre meine Kraft.
- * Mein Wille wird respektiert.
- * Ich erfülle meine Ziele leicht und mühelos.
- * Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.
- * Ich bin zuverlässig, verlasse mich auf meine innere Kraft und handle für das Gute.

Bsp. für systemische Coaching-Methoden:

Erleben modellieren, Brückenmodell, auch Methoden aus dem Emotionscoaching (z.B. Ressourcenvoller Ort)

5. Das Anahata-Chakra – Unser verborgener Wesenskern

Anahata ist das Sanskritwort für unbeschädigt und ungeschlagen. Es ist der Tempel von und das Tor zu unserer Seele, unberührt von Leid. Unser Wesenskern ist in unserem spirituellen Herzen verborgen. Dieses Chakra hat seinen Sitz hinter dem Herzen. Zentrales Thema ist die **Liebe**, die bedingungslos und weder an einen Anfang noch an ein Ende gebunden ist. Sie schließt **Selbstliebe** ebenso ein wie **Mitmenschlichkeit, Toleranz, Empathie, Selbstakzeptanz** und **Akzeptanz anderer**, also Menschen, Lebewesen und Zustände so zu nehmen, wie sie sind, bedingungslos.

Das Chakra steht für Glaube, Liebe und Hoffnung und die Fähigkeit, Berge zu versetzen, wenn wir in den unerschöpflichen Reichtum an schönen Gefühlen und Erfahrungen eintauchen können.

Ist das Chakra nicht ausbalanciert können sich als Dämon, bzw. Schattenseite die Themen Trauer, Eifersucht, Hass zeigen, was auf Ablehnung, Verbannung und Verlust, Beschämung, konstante Kritik, verdrängte Trauer und / oder übernommene Trauer aus dem System, Scheidung der Eltern, Tod nahestehender Menschen, eine lieblose, kalte Umgebung, sexuellen oder physischen Missbrauch und / oder Verrat zurückgeführt werden kann.¹⁶

Das Anahata-Chakra hat seinen Sitz hinter dem Herzen. Es steht sowohl in Beziehung zu den 3 unteren als auch den 3 darüber liegenden Chakren und symbolisiert den Übergang vom Materiellen ins Bewusste, von der physisch-emotionalen zur geistig-spirituellen Welt. Es geht um den Übergang vom Greifbaren zum Spürbaren. Während den darunterliegenden Chakren Elemente zugeordnet werden (Erde, Wasser, Feuer) haben die über dem Herzchakra liegenden Chakren keine stofflichen Eigenschaften mehr.¹⁷

Ist das Anahata-Chakra in einem ausbalancierten Zustand sind wir mitfühlend, liebend, empfinden Selbstliebe, fühlen uns verbunden, sind friedvoll und in Balance. Das Herzchakra ist die Quelle universeller, bedingungsloser Liebe, einer Liebe, die sich entwickeln kann, sobald man beginnt, sich selbst so anzunehmen, wie man ist, sich seine Schwächen und Fehler verzeihen kann. Das ist die Basis dafür, auch anderen diese bedingungslose Liebe

¹⁶ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

¹⁷ Vgl. Middendorf, 2018, S. 92

schenken zu können. Die Bewusstheit universeller Einheit und Verbundenheit hilft uns, Herzensgüte und Mitgefühl zu empfinden. Wir handeln aus Liebe und Respekt auch anderen Kulturen gegenüber, aus tiefer Achtung vor dem Leben und dem göttlichen Wesenskern, der in allem ist.

Das Anahata-Chakra steht auch für die Fähigkeit, die eigenen Ängste zu überwinden und vertrauensvoll mit einem offenen Herzen durch das Leben zu gehen und die kleinen und großen Wunder des Lebens wahrzunehmen und sich daran zu erfreuen.

Menschen, die mit den Themen des Herzchakras verknüpft sind, bewegen sich in einem Spektrum konträrer Gefühlsdimensionen, was sich in bedingungsloser Liebe über Eifersucht bis hin zu blindem Hass äußern kann.¹⁸

Die Entwicklungsaufgaben bestehen im Pflegen familiärer und sozialer Beziehungen und in der Persönlichkeitsentwicklung.

5.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Das Element des Herzchakras ist die Luft, Sinnesorgan ist die Haut. Berührungen lösen tiefe Empfindungen in uns aus. Berührungen, die von Herzen kommen und als solche wahrgenommen werden, sind rein und sattvisch, da sie ohne Erwartung einer Gegenleistung sind. Sie gelten als die höchste Form der Berührung.

Das Chakren-Tier ist die Antilope, die Wachsamkeit repräsentiert, die wir brauchen, um immer wieder zu überprüfen, ob unsere Handlungen tatsächlich bedingungslos sind oder ob wir mit ihnen doch ein bestimmtes Ziel verfolgen.¹⁹

Die Chakren-Farbe ist grün, was Frieden und Fruchtbarkeit symbolisiert, Hoffnung und Heilung. Grün wirkt beruhigend, harmonisierend und Stress abbauend und wird in der Farbtherapie eingesetzt, um den Rhythmus des Herzens ins Gleichgewicht zu bringen. Die Farbe Grün erweckt ein Verständnis für das Natürliche und Einfache, das wirklich Wesentliche im Leben. Sie schenkt Körper, Geist und Seele ein Gefühl des Friedens und des Einklangs.

Während der Asana-Praxis kann das innerliche Chanten des Bija-Mantras YAM angeleitet werden mit Fokus auf das Herzchakra und der Vorstellung, den Samen zu setzen für bedingungslose Freude und Liebe im Leben, für Ausdehnung und Leichtigkeit.

Eine typische YIN Yoga Asana ist der liegende Schmetterling



Weitere Yoga-Positionen sind herzöffnende Asanas.

5.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

Bei der Arbeit mit dem Anahata-Chakra geht es darum, die positive Qualität der Herzregion zu erkunden und zu erspüren, inwieweit mit der Arbeit an den darunterliegenden Chakren hierfür ein guter Grundstein gelegt ist: Inwieweit bin ich mir meiner Ängste bewusst (Muladhara) und bereit, mich mit dem Unbewussten auseinander zu setzen (Svadhista),

¹⁸ Ebd., S. 95

¹⁹ Vgl. Haenseler, 2014, S. 71ff

mich klar auszurichten (Manipura)? Das ist schließlich die Voraussetzung zur Öffnung des Herzens und der Verbindung mit anderen.

Folgende Fragestellungen können während der YIN Praxis angewendet werden:

- * Welchen mir nahestehenden Personen möchte ich mich öffnen?
- * Kann ich mir selber nahe sein und mich selbst so annehmen, wie ich bin?
- * Wie sieht meine Welt aus, wenn ich sie durch die Augen meines Herzens sehe?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

- * Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- * Ich bin liebevoll zu mir selbst und anderen.
- * Ich lebe in Balance mit mir und anderen.
- * Ich nehme mich selbst so an, wie ich bin und bin anderen gegenüber ebenso großzügig.

Bsp. für systemische Coaching-Methoden:

Inneres Team, innere Kind-Arbeit

6. Das Vishudda-Chakra – Die Sprache unserer Gefühle

Eine klare Ausdrucksweise, die in ihren Absichten und in ihrer Wirkung rein, friedvoll und harmoniefördernd ist, ist das Thema des Vishudda-Chakras. Diesem Chakra wird die Fähigkeit zugeschrieben, verbale, nonverbale körperliche und mentale Gifte so zu neutralisieren, dass sie niemandem mehr schaden kann. Das 5. Chakra verfolgt das Ziel, dem Leben klar zu begegnen mithilfe einer achtsamen und wahrhaftigen Kommunikation, ohne dabei jemanden zu verletzen.

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Vishuddi: Zentrum der Reinigung. Hier geht es darum, die 2 Seiten des Lebens, die Dualität zwischen Gut und Böse gleichmütig anzunehmen, ohne einer der beiden Seiten mehr Beachtung zu schenken. Es geht darum, beides zu akzeptieren, wodurch der Weg der Einheit (was übersetzt Yoga bedeutet) geebnet werden kann.

Die Themen dieses Chakras sind **Kommunikation, Zuhören, Resonanz, seine eigene Stimme finden, Identität.**

Ist das Chakra nicht ausbalanciert äußert sich das als Dämon / Schattenseite in Lügen, Striktheit, Einsilbigkeit, kommunikativer Schärfe. Ursache dafür kann exzessive Kritik sein, verbaler Missbrauch, Lügen und Doppelmoral, Geheimnisse, auch jemanden zu zwingen, Geheimnisse nicht zu erzählen, autoritäre Eltern (keine Widerworte), Alkohol- und Medikamentenabhängige Familie (nicht reden, nicht vertrauen, nicht fühlen).²⁰

Das Vishudda-Chakra hat seinen Sitz in der Halsrückseite, im Nacken. Der Aktivierungspunkt ist der Kehlkopf. Es geht darum, offener zu werden, auch mit dem Geist zu hören und auch nonverbal zu kommunizieren, die Dimension des Hörens ins Feinstoffliche auszubreiten und empfänglicher zu werden für die sanften Zwischentöne des höheren Selbst und darüber zu kommunizieren.²¹

²⁰ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

²¹ Vgl. Middendorf, 2018, S. 111

Ist das Vishudda-Chakra in einem ausbalancierten Zustand zeigt sich das in einer resonanten Stimme, einem guten Sinn für Rhythmus und Zeitgefühl, der Fähigkeit, aufmerksam zuhören zu können, in einer klaren Kommunikation und einem kreativen Lebensstil.

Im Bedürfnis nach Klarheit geht es auch darum, zu differenzieren, die Perspektive zu wechseln und zu erkennen, dass meine Welt sich von der meines Gegenübers unterscheidet, ohne zu urteilen, welche die Richtige ist. Es gibt immer 2 Wahrheiten und jede darf ihren Platz haben. Es geht auch darum, sich seines Standpunktes in Bezug auf die eigene Motivation bewusst zu werden und diesen achtsam und wertschätzend zu kommunizieren, sich zu positionieren, herauszufinden, ob der eigene Standpunkt reinen Herzens ist oder sich doch in den Tiefen der Schattenseiten verfängt.

Die Entwicklungsaufgaben bestehen darin, sich kreativ auszudrücken, symbolisch zu denken und Kommunikationswerkzeuge zu nutzen.

6.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Dem Halschakra ist das Element Äther zugeordnet, jenes Element, das übrigbleibt, wenn man die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft entfernt. Es ist eine formlose, nicht greifbare Substanz, die unsichtbar durch das All, die Welt und unsere Körper zieht. Es ist die Kraft, die alles durchdringt. Klang und der Ton sind Gegenstand und Eigenschaft von Raum. Das Sinnesorgan ist das Ohr, der Sinn ist das Hören. Aktives Zuhören muss oft erst erlernt werden. Nur dann sind wir in der Lage, wirklich zu verstehen, was andere Menschen sagen, in eine wahrhaftige Kommunikation mit ihnen zu treten. Es geht auch darum, der eigenen Stimme zu lauschen, wozu Feingefühl, innere Ruhe und Geduld essentiell sind.

Das Chakren-Tier ist der weiße Elefant, der als Reittier des reinen Bewusstseins einlädt, die nächste Stufe der Bewusstseinsbildung zu erklimmen. Weiß steht hier für die Reinheit. Der weiße Elefant repräsentiert unsere innere Weisheit und Kraft, die uns leiten, wenn wir uns ihnen öffnen.²²

Die Farbe des Halschakras ist Türkis, wie der gleichnamige Edelstein oder die Farbe eines tiefen Bergsees. Türkis repräsentiert die Farbe der Seele, die frei ist von Verstrickungen und Anhaftungen. Die Farbe wirkt beruhigend und hilft, einen klaren Kopf zu bewahren, sich zu sammeln und zu konzentrieren, das Passende zum richtigen Zeitpunkt zu sagen. Sie fördert Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein. Sie steht für Frieden, Freundschaft, Treue und tragfähige Beziehungen.

Während der Asana-Praxis kann das innerliche Chanten des Bija-Mantras HAM angeleitet werden mit Fokus auf das Halschakra, um den Samen zu setzen für Ausdehnung, Verbindung und achtsame Kommunikation.

Eine typische YIN Yoga Asana ist die Schnecke



Weitere Yoga-Positionen sind Asanas, die die Kehle und den Nacken stimulieren.

²² Vgl. Haenseler, 214, S. 89ff

6.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

Bei der Arbeit mit dem Vishudda-Chakra geht es darum, sich seines Standpunktes in Bezug auf die eigene Motivation bewusst zu werden, herauszufinden, ob dieser Standpunkt reinen Herzens ist und dann Position zu beziehen ohne andere Positionen abzuwerten, mit einer wertschätzenden und demütigen Haltung, die eine wahrhaftige Verbindung entstehen lässt.

Folgende Fragestellungen können während der YIN Praxis angewendet werden:

- * Wie gelingt es mir, meiner inneren Welt Ausdruck zu verleihen?
- * Wie gelingt mir der Austausch von Informationen zwischen meiner Außen- und Innenwelt?
- * Bin ich in der Lage, mein Inneres zu artikulieren und Informationen der Außenwelt aufzunehmen?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

- * Ich höre und spreche die Wahrheit.
- * Ich drücke mich mit klarer Absicht aus.
- * Ich übe mich darin, meiner Innen- und Außenwelt aufmerksam zuzuhören und finde Möglichkeiten, das Wahrgenommene klar auszudrücken.

Bsp. für systemische Coaching-Methoden:

Insel-Modell, aktives Zuhören, GFK, narrativer Ansatz

7. Das Ajna-Chakra – Das Dritte Auge

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Ajna Kommando, Befehl. Das Chakra bietet Zugang zu einer intuitiven Welt und symbolisiert die Überwindung des Glaubens an ein duales Dasein. Die gedachte Trennung von der göttlichen Ewigkeit und der Allseele wird aufgehoben, wenn wir erkennen und erfahren, dass wir mit Allem verbunden sind. Jeder Mensch verfügt über ein höheres Selbst, das ihn leitet. Das Ajna-Chakra – das Dritte Auge – lässt uns intuitiv sehen, was wir bisher nicht wahrgenommen haben, wenn wir uns ihm widmen. Die Themen des Chakras sind **Intuition, Imagination, Visualisierung, Einsicht, Träume** und **Vision**.

Ist das Chakra nicht ausbalanciert äußert sich das als Dämon / Schattenseite in Illusion, Auflösung, Abhängigkeit, Fatalismus. Ursächlich dafür kann die Verneinung der Intuition sein, Inkohärenz (was du siehst passt nicht zu dem, was dir gesagt wird), Negieren psychischer Wahrnehmungen, ein beängstigendes Umfeld (Krieg, Gewalt).²³

Das Ajna-Chakra hat seinen Sitz in der Mitte des Schädels, im Augenbrauenzentrum. Es ist das Chakra mit dem höchsten Punkt an der Wirbelsäule und der größten Nähe zu unserem Gehirn. Ajna ist der Ort der inneren Stimme, der inneren Führung, des höheren Selbst.²⁴

²³ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

²⁴ Vgl. Middendorf, 2018, S. 20

Ist das Ajna-Chakra in einem ausbalancierten Zustand zeigt sich das in stimmiger Intuition, einer guten Wahrnehmung, man kann sich gut an Träume erinnern, hat ein gutes Gedächtnis, kann visualisieren und hat die Fähigkeit, in Symbolik zu denken. Die psychologische Stärke liegt im Zugang zu unserer inneren Weisheit, Intuition und Weitsicht. Die Gefahr besteht darin, sich selbst aufzulösen und in Fatalismus zu verfallen. Besonders in Phasen des Umbruchs kann es helfen, sich auf die innere Führung zu konzentrieren, statt Lösungen in Pro- und Kontralisten zu suchen. Das Wissen und Vertrauen darauf, dass es höhere Zusammenhänge, eine höhere Führung und Fügung gibt kann hier augenöffnende Impulse geben.

Die Entwicklungsaufgaben bestehen darin, die individuelle Persönlichkeit zu etablieren sowie in der Fähigkeit, Muster des Handelns zu erkennen.

7.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Das Ajna-Chakra ist keinem klassischen Element zugeordnet. Es wird auf der Ebene des Geistes charakterisiert, ist nicht mehr greifbar. Im Chakra verbinden sich die weibliche (Ida) und die männliche (Pingala) Energieleitbahnen (Nadis). Sie verbinden sich hier mit der spirituellen Kundalini-Kraft, die den Aufstieg zur Erleuchtung ebnet. Jegliche Form von Dualität findet hier ihr Ende und bündelt sich zur Erfahrung von Einheit, was das Ziel von Yoga ist.

Dem Chakra sind Augen und Nase zugeordnet, jedoch nicht mehr über ihre Seh- und Riechfunktion. Die Augen sind hier als Spiegel der Seele zu verstehen. Über die Augen können wir das wahre Selbst eines Menschen erkennen und wahrnehmen, was in seinem Inneren vorgeht. Wir nehmen aber auch die Welt wahr, wie sie sich uns gerade jetzt offenbart. Über die Nase nehmen wir die Luft auf, die wir zum Leben brauchen und die uns hilft, einen klaren Geist zu haben.

In der Symbolik des Ajna-Chakra findet sich ebenso auch kein Chakra-Tier. Es wäre zu materiell für dieses feinstoffliche Chakra.²⁵

Die Farbe des Stirnchakras ist Blau wie das Wasser, die Meere und Ozeane. Blau wirkt beruhigend und entspannend, Geist klärend. Blau steht für Loyalität, Beständigkeit, Wahrheit. Das dunkle Blau symbolisiert die Nacht, Stille, Tiefe und innere Einkehr, das Unterbewusste.

Während der Asana-Praxis kann das innerliche Chanten des Bija-Mantras OM angeleitet werden mit Fokus auf das 3. Auge, um den Samen zu setzen für eine gute Intuition und dafür, die Einheit und das Allumfassende zu erfahren.

Eine typische YIN Yoga Asana ist die Regenbogenbrücke oder auch die Kindhaltung mit der Stirn auf der Matte oder einem Block, um das 3. Auge zu aktivieren.



Weitere Yoga-Positionen sind Asanas, die Körper und Geist entspannen und die Psyche beruhigen.

²⁵ Vgl. Haenseler, 2014, S. 107ff

7.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

Bei der Arbeit mit dem Ajna-Chakra geht es darum, einen Zugang zur eigenen Intuition zu bekommen, was dem Neokortex, dem jüngsten Teil der Großhirnrinde, zugeschrieben wird. Hier ist der Sitz der Persönlichkeit und des Sozialverhaltens. Es gilt jedoch immer wieder zu überprüfen, ob die Art der Intuition nicht doch aus einem persönlichen Interesse oder auch aus Angst erwächst. Für die Überprüfung dessen ist der Intellekt verantwortlich, der thematisch ebenso dem Stirnchakra zugeordnet ist. Es geht darum, die Fähigkeit zu schulen, aus einem gesunden Menschenverstand heraus zu handeln. Vor allem Menschen, die vorwiegend kognitiv handeln und über einen scharfen Verstand verfügen werden hier Schwierigkeiten haben, da diese Ebene für einen scharfen Geist schwer greifbar ist. Es gilt also, Schwingungen wahrzunehmen, die z.B. in Form von Unbehagen auftreten in Situationen, in denen wir gerade entspannen. Hier könnte es sein, dass unsere Intuition uns gute Dienste leistet. Intuition ist ein eher unkonkretes Gefühl. Der Intellekt analysiert Situationen und hat dadurch die Kraft, Unbehagen aufzulösen. Das wiederum wird wieder von der Intuition überprüft, die an unser höheres Selbst angebunden ist. Es findet also ein stetiger Dialog statt zwischen Intuition und Dialekt.²⁶

Hier besteht unsere Aufgabe darin, die Erfahrungen der Yoga-Praxis in den Alltag zu übertragen. Durch das Trainieren der Unterscheidungskraft und der Beobachtung unseres Selbst aus einer Meta-Ebene lernen wir offen zu sein und gleichzeitig scharf und klar zu denken. Durch regelmäßige Meditation erfahren wir Weite und Konzentration, wodurch die Dualität zusammengeführt werden kann und wir befähigt werden, der inneren Führung zu folgen. Wir sehen uns als Teil einer höheren Wirklichkeit. Wenn ich fähig bin, zu beobachten und zu unterscheiden kann ich die Qualitäten der anderen Chakren auf meinem Weg der Entwicklung nutzen.

Folgende Fragestellungen können während der YIN Praxis angewendet werden:

- * Bist Du der, der Du sein willst?
- * Wie hast Du als Kind auf Deine Zukunft geschaut – ohne Wenn und Aber? Vergiss Deine Bedenken, Dein Alter, Deine Bedingungen.
- * Stell Dir vor, es gäbe keine Hindernisse. Wie sähe dann die Vision von Deinem Leben aus?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

- * Ich sehe die Dinge klar.
- * Ich bin offen für die innewohnende – wesentliche Wahrheit.
- * Ich kann meine Vision manifestieren.

Bsp. für systemische Coaching-Methoden:

Hypnosystemisches Coaching

8. Das Sahasrara-Chakra – Das reine göttliche Bewusstsein

Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Sahasrara das Tausendfache, was ein Synonym ist für Unendlichkeit. Übertragen steht es für das allumfassende, transzendente Bewusstsein, entgegen unseres individuellen Bewusstseins. Weiterhin ist Sahasrara die Qualität des reinen

²⁶ Vgl. Middendorf, 2018, S. 22f

göttlichen Bewusstseins. Das Chakra verbindet die Individualität des Menschen mit dessen göttlicher Natur. Dem 7. Chakra wird der Zustand des Samadhi (der Erleuchtung, vollkommenes Erwachen, Erkenntnis des Selbst) zugeschrieben, was das höchste Ziel der Meditation ist.

Themen dieses Chakras sind **Göttlichkeit, Einheit, transzendente Immanenz, Glaubenssysteme, höhere Kraft, Vision** und **universelle Identifikation**.

Ist das Chakra nicht ausbalanciert äußert sich das als Dämon / Schattenseite in Anhaftung. Ursache dafür kann forcierte Religion sein, sowie Ungültigkeitserklärung von eigenem Glauben, Bildung, die Neugierde abtötet, blinde Gehorsamkeit, Fehlinformation und Lügen, spiritueller Missbrauch.²⁷

Das Kronenchakra hat seinen Sitz über dem Scheitel. Es ist der Wohnsitz des höchsten, transzendenten Bewusstseins. Es liegt außerhalb der Sinne und Sinnesorgane.

Ist das Sahasrara-Chakra in einem ausbalancierten Zustand zeigt sich das in der Fähigkeit, aufzunehmen, zu analysieren und zu verarbeiten, in der Fähigkeit, bewusst und frei zu denken, zu hinterfragen, spirituell verbunden zu sein, in Weisheit.

Der Zustand der Transzendenz – was ja Thema dieses Chakras ist – gilt als Zustand, in dem man sich von seiner Individualität trennt und jenseits der eigenen Erfahrungswelt existiert. Das kann sowohl die Idee der absoluten Einheit und Verbundenheit sein, als auch die Stille oder das Göttliche. Auf diesem Weg ist es wichtig, von einem Lehrer begleitet zu werden, sich mit erfahrenen spirituellen Menschen zu umgeben und auszutauschen, den eigenen Weg aber dennoch als etwas Persönliches zu verstehen, der mit dem eigenen gesunden Menschenverstand gegangen wird. Transzendieren kann man nur mit Selbstreflexion und Selbstrealisation, Selbstbeobachtung, Praktizieren und Studieren. Es ist essentiell, sich selbst kennenzulernen und das eigene Menschsein anzunehmen, sein Dharma zu finden und sich seiner weltlichen Verantwortung zu stellen. Transzendenz ist also das Ergebnis des Prozesses, sich selbst anzunehmen und zu erkennen, dass man Teil von etwas Größerem ist. Dazu ist es wichtig, die Themen aller darunterliegenden Chakren bearbeitet zu haben / immer weiter zu bearbeiten, sie als einen Reifungsprozess zu verstehen, den Raum zu öffnen und einer individuellen Übungspraxis zu folgen.

Die Entwicklungsaufgaben bestehen darin, Wissen zu verarbeiten und Weisheit zu entwickeln.

8.1. Element, Sinnesorgan, Chakra-Tier, Farbe

Wie dem Ajna-Chakra wird auch dem Sahasrara-Chakra keines der herkömmlichen Elemente zugeordnet. Das Element des Kronenchakras ist die reine Essenz, ohne Anfang und Ende. Es ist das reine Licht, die eine Wirklichkeit, die Quelle, die ohne Absicht kreiert.

Ebenso gibt es weder eine Zuordnung zu einem Sinn oder Sinnesorgan und es gibt kein Chakren-Tier.²⁸

Die Hauptfarbe ist violett, die Farbe der Erleuchtung, höchste Stufe der Erkenntnis. Violett hilft dabei, Geist und Seele aus ihren Gebundenheiten zu befreien und negative Energien in höhere Energien zu transformieren. In Violett kommen alle Chakrenfarben vor und umhüllen die Aura des Menschen. In der Farbtherapie wird violett eingesetzt, um die

²⁷ Vgl. Skript zur Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung 2010/2011

²⁸ Vgl. Haenseler, 2014, S. 125ff

Reinigungsprozesse des Körpers zu unterstützen. Die Schwingungen dieser Farbe fördern die Einheitserfahrung mit dem Leben in all seinen Facetten. Zum Kronenchakra gehören auch die Farben Weiß (Reinheit, Klarheit, Weisheit) und Gold (Erhabenheit, Kraft, göttliches Licht, Erleuchtung).

Während der Asana-Praxis kann das innerliche Chanten des Bija-Mantras OM angeleitet werden mit Fokus auf das Kronenchakra, um den Samen zu setzen für die Verbindung mit dem höheren Selbst.

Eine typische YIN Yoga Asana ist die Verbindung mit hellem weißen Licht, das über das Kronenchakra in Shavasana in den Körper strömt und jede Zelle des Körpers mit göttlicher Energie ausfüllt



Eine weitere Yoga-Position ist Sirshasana, der Kopfstand.

8.2. Ansätze im Yoga mit systemischen Fragestellungen und Methoden der Ressourcenaktivierung

Um Transzendenz zu erfahren ist es wichtig, regelmäßig zu praktizieren, immer wieder in die Stille und Selbstreflexion zu gehen, sich einer spirituellen Gemeinschaft anzuschließen, den inneren Beobachter zu aktivieren, außerhalb der eigenen Individualität und die Erfahrungen der Selbsterkenntnis in das alltägliche Leben zu integrieren. Dann kann die heiligste Erfahrung möglich werden, die ein Mensch machen kann, was sich in der Befreiung von Anhaftung äußert, in Auflösung, bedingungsloser Glückseligkeit und Einssein mit Gott, was in den alten Schriften als Sat Chit Ananda benannt wird: Sein – Wissen – Glückseligkeit.²⁹ Der Lotus des Kronenchakras ist nach oben geöffnet, die Energie aller Nadis (Energiekanäle) trifft hier zusammen. Mit einem geöffneten Kronenchakra tauchen wir mit offenen Armen und einem offenen Herzen in das Wunder der Schöpfung ein. Das Göttliche verwirklicht sich in uns.

Folgende Fragestellungen können während der YIN Praxis angewendet werden:

* In welcher Verbindung stehst Du zur Natur, zu Gott, zum "Großen und Ganzen", zu Höherem?

Ebenso kann mit Affirmationen gearbeitet werden, z.B.:

* Das Göttliche wohnt in mir.

* Ich werde geführt durch eine höhere Kraft, Macht, ein höheres Selbst.

* Ich werde von innerer Weisheit geführt.

* Mein Bewusstsein hat keinen Anfang und kein Ende. Es ist einfach da. Ich suche es nicht irgendwo, sondern in mir selbst. Es ist verbunden mit allem, was ist. Ich halte den Schlüssel in der Hand.

Bsp. für systemische Coaching-Methoden:

Inneres Team, Arbeit mit dem inneren Beobachter, Auflösung von Glaubenssätzen

²⁹ Ebd., S. 129

Fazit

Wie eingangs dargelegt ist es möglich, dass sich während einer Yin Yoga Stunde, die sich einem bestimmten Chakra widmet, Themen und Blockaden aufzeigen, die Anlass für einen Coachingprozess geben können.

Ebenso kann in einem Coachingprozess mit bestimmten Entspannungstechniken und Yin Yoga Asanas gearbeitet werden, um Blockaden aufzuspüren und Energien (wieder) zum Fließen zu bringen. Die in den einzelnen Kapiteln erfassten Fragestellungen, Affirmationen, das Chanten des entsprechenden Bija-Mantras können hilfreich sein, um Balance im jeweiligen Chakra und im gesamten Chakrensystem herzustellen, Samen für Veränderung und Neuorientierung zu setzen, um ein erfülltes Leben zu führen. Dabei bedingen alle Chakren einander, bzw. bauen aufeinander auf.

Da jeder Coachingprozess und jeder Coachee mit seiner Persönlichkeit und seinem Anliegen individuell und einzigartig ist, ist es bedeutsam, mit einer offenen, wertschätzenden, respektvollen und demütigen Haltung auf Augenhöhe zu agieren³⁰. Das bildet die Grundlage für eine positive Beziehungsgestaltung, die fundamental ist für einen ressourcenorientierten Coachingprozess, in dessen Rahmen der Coach einen sicheren Raum schafft und hält, um dem Coachee bei der eigenen Lösungsfindung zur Seite zu stehen.³¹

Aktives und zugewandtes Zuhören, Spiegeln und Zusammenfassen, positives Konnotieren, Reframing, aber auch Stille, in der sich Erkenntnisse entwickeln können sind bedeutsame Methoden für einen gelungenen Beziehungsaufbau und Start des Coachingprozesses.

Die Methode des Coachinghauses halte ich für sehr gut geeignet, um zunächst das Thema zu erfassen und zu sortieren, ggf. das Thema hinter dem Thema zu erkennen, was anfangs jedoch noch nicht hinterfragt wird. Im weiteren Verlauf wird das Umfeld analysiert, in dessen Rahmen sich das Thema zeigt, bevor es zu einer konkreten Situationsbeschreibung kommt, die oft mit Gefühlen und Emotionen verknüpft ist. Während der Schilderung können Ressourcen erfasst und benannt werden, die im weiteren Coachingprozess bedeutsam sind. Die Zielklärung³² und –formulierung für die Sitzung sollte die passende Größe haben, wird schriftlich erfasst und kann während der Sitzung verändert / angepasst werden. Ebenso ist die Auftragsklärung wichtig, um die Rolle des Coaches zu spiegeln.

Zu Beginn kann mit einer Skalierung der Empfindung der Problematik gearbeitet werden, um am Ende der Sitzung den Erfolg sichtbar und erlebbar zu machen.

Welche Methode schließlich angewandt wird hängt von der Persönlichkeit und Bereitschaft des Coachees ab und auch von der Arbeitsweise des Coaches. Es ist bedeutsam, individuell, authentisch und typgerecht zu arbeiten. Daher sind die in den Kapiteln den Chakren zugeordneten und benannten Methoden lediglich als Vorschläge zu verstehen.

Die Begleitung des Coachees bei der Erkenntnis bestimmter Themen im Chakrensystem und der Arbeit damit, bei der Erschließung seines vollen Potentials, dem Erkennen seines Lebenssinns und einer (Neu)Ausrichtung die zum eigenen Typ passt mithilfe von Yoga und Achtsamkeit in Kombination mit systemischem Coaching erlebe ich für mich persönlich als ungemein bereichernd und beglückend. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dies künftig noch intensiver und professioneller miteinander zu verknüpfen.

³⁰ Ich bin ok – du bist ok!

³¹ Prinzipien des Konstruktivismus

³² Konkret, positiv und in der Gegenwart (SMART oder INKONST1)

Literatur- und Quellenverzeichnis

Literatur

Middendorf, Katharina: Das kleine Chakren-Handbuch; München; Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018

Hatha Yoga Pradipika – Light on Hatha Yoga; Bihar School of Yoga; New Delhi; Thomson Press (India) Limited; 2006

Kündig, Barbara: Chakra Yoga Nidra; Oberstdorf; Windpferd Verlagsgesellschaft mbH; 2014

Haenseler, Gabriele: Yoga-Welten Die Energie der Chakren; München; BLV Buchverlag GmbH&Co. KG; 2014

Wauters, Ambika: Chakren verstehen; Kerkdriel; Librero; 2015

Judith, Anodea: Lebensräder – Das große Chakren- Lehr- und Übungsbuch; München; Goldmann Arkana; 2004

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR; München; Knauer.Leben; 2019

Skript der Yogalehrer-Ausbildung 2010 / 2011 SOBOCO Köln

Inkonstellation systemische Coach-Ausbildung – Skript 2024

Quellenverzeichnis der verwendeten Bilder

Titelblatt

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=bilder+chakren+kostenlos#vhid=gXcVq0qRuJhn1M&vssid=l>

abgerufen: 18.07.2024

Libelle, S.5

Schmetterling, S. 7

<https://www.unit-yoga-blog.de/yin-yoga-im-fruehling/>

abgerufen: 22.08.2024

Reh, S. 9

<https://www.carlamaria.ch/shop/p/reh>

abgerufen: 22.08.2024

liegender Schmetterling, S. 11

<https://www.tummee.com/de/yoga-poses/supine-butterfly-pose>

abgerufen: 22.08.2024

Schnecke, S. 13

<https://www.shutterstock.com/de/image-vector/snail-pose-yoga-young-woman-practicing-1998287222>

abgerufen: 22.08.2024

Kindhaltung, S. 15

<https://www.siddhiyoga.com/de/yoga/types/yin/yin-yoga-poses>

abgerufen: 22.08.2024

Shavasana, S. 18

<https://www.tummee.com/de/yoga-poses/shavasana/modifications>

abgerufen: 22.08.2024