






	Hauptchakra	Sanskrit	Lage	Farbe	Mantra	Element	Sinn	Bedeutung
1.	 <a href="#">Wurzelchakra</a> Basichakra	Muladhara (Wurzelstütze)	Zwischen Anus und Genitalien	rot	Lam	Erde	Geruch	Verbindung zum Irdischen, Sicherheit, Lebenskraft, Erfolg, Überleben
2.	 <a href="#">Sakralchakra</a>	Svadhastana (Süße, Liebliche)	Handbreit unter dem Bauchnabel	orange	Vam	Wasser	Geschmack	Verbindung zum kreativen Fluss der Lebensenergie, Lebensfreude, Schaffenskraft, Sexualität, Grund- Emotionen
3.	 <a href="#">Solarplexus- chakra</a> Sonnengeflecht	Manipura (Leuchtender Juwel)	Auf dem Solarplexus	gelb	Ram	Feuer	Sehen	Persönlichkeit, Macht/Kraft, mentale Verarbeitung, Glaubensmuster, Intellekt, Unterbewusstsein
4.	 <a href="#">Herzchakra</a>	Anahata (Unbeschädigte)	In der Mitte der Brust	hellgrün	Yam	Luft	Tasten	Höhere Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Herzensfreude
5.	 <a href="#">Halschakra</a> Kehlkopfchakra	Vissudha (Reinigende)	Auf dem Kehlkopf	hellblau	Ham	Äther	Hören	Kommunikation, Höhere Wahrheit, Ausdruck von Weisheit und Individualität
6.	 <a href="#">Stirnchakra</a> Drittes Auge	Ajna (Wahrnehmende)	Zwischen den Augenbrauen	violett	Aum	Zeit	Sechster Sinn, höherer Verstand	Bewusstseinszustände, Interpretation, Öffnung zur und Ausdruck der Seele
7.	 <a href="#">Kronenchakra</a> Scheitelchakra	Sahasrara (Tausendfache)	Über dem Scheitel	weiss, trans- parent, mit leichten Violett- Anteilen		Raum		Göttliche Bestimmung und Verbindung für unsere Seele und unsere Körper

---

### First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin,  
Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,  
[dunja.meyer@gmx.de](mailto:dunja.meyer@gmx.de) [www.absolute-pilates.de](http://www.absolute-pilates.de)

# Die 7 Chakren

## Das Wurzelchakra:

Es befindet sich an der Basis der Wirbelsäule, bezieht sich auf die fundamentalen Einstellungen zum Leben, es verankert die Energie in Stabilität, Geduld und Ordnung, hier finden sich die genetischen Veranlagungen. Hier ist verankert welche Erfahrungen die Vorfahren im Leben gemacht haben, ob sie ein leichtes oder schweres Leben hatten. Der Glaube ins uns selbst und in die Fähigkeit für uns und andere sorgen zu können, unterstützt die Energie dieses Chakras und fördert seinen Fluß. Wenn das Chakra stark ist, dann ist hier die Meinung vorherrschend, daß das Leben gut ist. Das Wurzelchakra ist verbunden mit der Energie der Erde. Die Erdenergie korreliert mit internen Qualitäten wie Geduld, Akzeptanz, Sicherheit, Stabilität, Struktur, Ordnung und Manifestation. Wenn wir unser Recht zu leben bestätigen, bestätigen wir unsere Verbindung zur Erde. Ein geschwächtes Wurzelchakra kann durch z.B. Krankheit, Traumata und Verlust entstehen. Wenn man aus so einem Schock der Veränderung herauskommt, braucht man Zeit und Geduld, um sein Leben wieder zu meistern, aber es wird passieren. Das Vertrauen darauf, ist Teil unserer inneren Arbeit. Negative Einstellungen sowie mangelndes Selbstvertrauen werden oft durch stressige Zeiten getriggert und stoppen unsere emotionale Entwicklung. Eine Lebensveränderung ist oft nicht angenehm und schwierig, aber die Lektionen, die wir lernen sind von immensem Wert, um Selbstliebe und Respekt für sich selbst zu lernen. Wir müssen aufhören uns selbst zu bestrafen, weil wir denken, daß wir versagt haben. Selbstakzeptanz befreit die emotionale Energie, die mit unseren negativen Erinnerungen verknüpft ist. Heilung kommt zu denen, die Frieden und Ganzheitlichkeit in ihre Vergangenheit bringen wollen. Mit der Vergangenheit verhaftet bleiben, schränkt uns ein und kreierte ein Leck durch das wir ständig Energie verlieren. Veränderung bedeutet Loslassen, keine Angst haben in dem Wissen, daß etwas Besseres in unser Leben treten wird. Die Funktion des Wurzelchakras ist unsere Fähigkeit zu Überleben zu stimulieren und zu organisieren. Das Wurzelchakra hat alle Samen der Ahnen in sich wohnen, wenn sie reich, gesund und stabil waren, dann hat man selbst eine gute Gesundheit und Ausdauer. Wenn wir die Geschichten unserer Vorfahren kennen, wissen wir wer wir sind und das hilft uns unseren Geist zu erden.

## Das Milz- /Sakralchakra:

Es ist das Zentrum der physischen Kreativität und Energie mit Themen wie Vergnügen, physisches Wohlbefinden, Sexualität, Gesundheit und Fülle. Es wird vom Wasser regiert und regiert unseren Appetit, es reguliert den Fluß unserer Körperflüssigkeiten. Wenn Gefühle z.B. Ärger, Furcht.. unterdrückt werden, schwillt der Körper an. Sich behaglich mit dem eigenen Körper fühlen und sich Leichtigkeit und Entspannung zu erlauben, ist die Essenz dieses Chakra. Bei Unterdrückung unserer Gefühle bauen wir schützende Schichten aus Energie, um unser Sakralchakra auf, die sich in Fett manifestieren, diese Schutzbarriere spiegelt die Not sich vor unakzeptablen und verletzenden Gefühlen zu schützen zu wollen, typisch hierfür ist Überfressen oder auch das Gegenteil die Anorexie. Die Wurzeln dafür sind im Anhaften der Menschen an oberflächlicher Erscheinung und Beziehungen, die das tiefere Verlangen unseres Geistes nach Intimität und tieferer Verbindung nicht befriedigen. Oft sind Essen, Sex ohne Liebe, Drogen ein Ersatz für fehlende Liebe und Wärme. Ein nicht ausreichend funktionierendes Sakralchakra kann nicht unterschieden, was genug ist, wenn es versucht die Leere zu füllen. Das richtige Gleichgewicht zu finden ist die Kunst, zu wissen was, wann und wer genug ist. Manche Menschen werden sich nie befriedigt und voll fühlen. Bei „Fülle“ handelt es sich nicht um Dinge, sondern unsere Einstellung in Relation zu den Dingen. Wenn wir fühlen, dass was wir haben und wer wir sind genug ist, dann arbeitet das Sakralchakra optimal, wir sind ungezwungen und zufrieden. Wenn wir uns selbst lieben, sind wir glücklich und dankbar. Das ist Fülle. Das Gefühl das immer genug da ist und da sei wird. In unserer Gesellschaft werden Dinge wie die richtige Kleidung, das richtige Auto zu fahren usw. glorifiziert, es sind aber nicht die Dinge, die uns glücklich machen, Glück kann man nicht kaufen. Zu glauben, daß man nichts verändern muß, um „richtig“ zu sein, den Körper, das Alter zu akzeptieren wie es ist. „Werbung“ zielt genau auf unsere Unsicherheiten ab, man muß etwas Bestimmtes kaufen/besitzen, um dazuzugehören. Zu wissen, was uns wirklich (er-)füllt und zu vertrauen, daß es zum richtigen Zeitpunkt und Platz für uns da ist, ist wichtig für unsere Gesundheit, Energie und Power. Buddha sagt, daß jede Krankheit in „Verlangen“ verwurzelt ist. Wünsche zu haben und als Wegweiser zu nehmen ist in Ordnung, enttäuscht zu sein, daß Wünsche nicht erfüllt wurden, hingegen schwächt nur unsere Gesundheit und die Verbindung zu unserem inneren Prozeß. Menschen, die das „Körperliche“ übertreiben und dafür das „spirituelle und emotionale“ über Bord werfen, erscheinen zwar äußerlich fit, aber sind in Wirklichkeit geschwächt. Hart verdientes Geld / Energie z.B. auszugeben für Dinge, die es nicht wert sind, zeigt, dass wir uns nicht wirklich wertschätzen. Viele wissen nicht wo wahre Werte und Bedeutung zu finden sind. Uns selbst zu lieben lehrt uns wie man großzügig, freundlich und gnädig zu anderen ist. Die Energie, Geld usw. sollen wir nicht horten, sondern weiter geben, sonst stagniert sie. Durch Geben Bekommen wir. Wenn wir aufrichtig zufrieden mit unserem Leben sind, dann müssen wir niemanden irgendetwas beweisen.

---

### **First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger**

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,  
[dunja.meyer@gmx.de](mailto:dunja.meyer@gmx.de) [www.absolute-pilates.de](http://www.absolute-pilates.de)

Wir können uns immer entscheiden für mehr Freude oder mehr Schmerz in unserem Leben. Dieses Chakra ermutigt uns immer die positive Seite einer jedweden Situation zu sehen. Ein „zu viel“ der zu wenig“ von etwas zeigt sich in jedem Körper, zu viel Essen, zu wenig Berührung...Veränderungen im Leben brauchen Energie aus diesem Chakra, wenn die Reserven z.B. durch Überarbeitung leer sind, wird es schwierig. Mit Freuden, Genuß, Ruhe müssen wir unsere Speicher wieder füllen. Wir können unangenehme Dinge transformieren, indem wir unsere Haltung ihnen gegenüber verändern. Das Sakralchakra funktioniert am besten, wenn die Balance stimmt zwischen Bewegung und Innehalten, Aktion und Passivität, Freude und Spannung.

### **Das Solarplexuschakra:**

ist eine brillante Energiequelle für Menschen, die ihren eigenen Wert kennen und eine reale Einschätzung ihrer Identität, ein starker belastbarer Solarplexus entsteht aus den Herausforderungen des Lebens. Seine Energie mindert unsere Negativität uns selbst gegenüber. Es versorgt die Verdauungssysteme mit Energie. Die Sonne, die ihre Strahlen nach außen trägt und unser inneres Licht reflektiert. Je mehr wir uns selbst lieben und wertschätzen, umso mehr gutes kommt zu uns. Es ist der Sitz unserer Instinkte, dort „verdauen“ wir Lebenserfahrungen. Hier sitzt der Krieger, der für seine Überzeugungen kämpft und einsteht. Er akzeptiert Realität und Konflikte, er weiß, daß das der Weg zu Stärke ist. Hier sitzt das Zentrum für Selbstverantwortlichkeit. Es bedeutet nicht nach Anerkennung durch andere /von außen zu suchen, sondern in sich selbst. Menschen mit einem starken Solar Plexus haben eine realistische balanciertes Ego, sie wägen die Energie, die sie in Situationen verbrauchen gegen den Gewinn ab. Sie wissen genau wann und wer es wert ist, daß sie ihm Aufmerksamkeit schenken.

### **Das Herzchakra:**

Das menschliche Herz muß sich ausbreiten in seinem Bemühen das Leben zu umarmen. Durch das Herz spüren wir Liebe und durch die Liebe bleiben wir mit dem Prozeß des Lebens verbunden. „Offen“ zu bleiben, bedeutet zentriert zu bleiben in seiner wahren Natur, diesem konstanten und ewig währenden Aspekt der Seele. Die Fähigkeit zu begreifen, daß nichts permanent ist und daß wenn wir uns an eine andere Person klammern, dass das keine Liebe ist, sondern Abhängigkeit. Wohingegen Liebe die Freiheit bedeutet man selbst zu sein und einer anderen Person die gleiche Möglichkeit zu gewähren. Wenn wir uns geliebt und akzeptiert fühlen, öffnet sich unser Herz und weitet sich. Wenn wir uns mißbraucht fühlen, schwächt das das Herz und es zieht sich zusammen.

---

#### **First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger**

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,  
[dunja.meyer@gmx.de](mailto:dunja.meyer@gmx.de) [www.absolute-pilates.de](http://www.absolute-pilates.de)

Wahre Heilung betrifft immer das Herz, sich selbst vergeben öffnet das Herz. Vergeben reinigt unseren Geist und hilft uns den Schmerz unserer Wunden loszulassen. Das Herz ist nicht dafür gedacht Trauer, Leid, Gram und Ärger aufgeladen zu bekommen. Leid/Trauer geht tiefer als jede andere Emotion, beheimatet in den Lungen, kann es die Atmung blockieren und den Fluß der Energie durch den Körper stören, wenn sie unterdrückt wird, führt Leid auch zu physischen Herzproblemen. Die Weisheit des Körpers opfert aber zunächst jedes andere Organ bevor die Krankheit zum Herz wandert. Bedingungslose Liebe zu uns selbst, so wie es die Eltern taten, schützt uns. Mit dem Ziel anderen zu gefallen, verbiegen/kompromittieren wir unser wahres Selbst. Gebet, Meditation und Reflektion kann unseren inneren Geist öffnen. Wir finden hier das Vertrauen, daß wir in der Lage sind mit allem fertig zu werden, weil wir immer das Licht und die Liebe Gottes mit uns führen. Es ist unsere Entscheidung unser Herz zu öffnen für die Liebe.

## **Das Halschakra:**

ist Brücke zwischen der Liebe, die aus dem Herzen kommt und der Weisheit des Intellekts. Mit seiner Hilfe können wir Gefühle und Gedanken ausdrücken. Es ist physisch und energetisch der Spiegel des Sakralchakras, wo wir in der Lage sind uns tief mit der Weisheit unseres Körpers zu verbinden. Die Intonation unserer Stimme gibt Auskunft über unsere Gefühle/Stimmung. Über unsere Stimme können wir sagen, was wir möchten, ansonsten werden wir unterdrückt. Es ist albern darauf zu hoffen, daß andere unsere Gedanken/Wünsche in uns lesen können. Wegen seiner Funktion und Lage ist es eins der verletzlichsten Chakren. Viele Dinge können die Energie dieses Chakras zerstören, wie Lügen, schlechte Nachrede, Kritik, sowas hält an den tieferen Chakras fest und hält uns von den höheren Wahrheiten fern. Viele Menschen sind nicht darauf vorbereitet die Tiefe ihrer Gefühle auszudrücken, sie wählen Sicherheit anstatt Ehrlichkeit in der Angst vor Zurückweisung. Indem wir uns klar und ehrlich äußern, werden wir verstanden und unsere Absichten sind focussiert. Auch wenn Briten und Amerikaner die gleiche Sprache sprechen, sind es nur die Amerikaner, die ihre Gefühle frei äußern. Wenn wir denken, daß wir es nicht wert sind Liebe, Respekt und z.B. Freundlichkeit zu bekommen, dann werden unsere Gefühle unwichtig und wir teilen sie mit niemandem. So eine Einstellung kann Intimität mit einem Freund oder einer Liebe zerstören und zu Isolation und Einsamkeit führen. Oft verhindern wir unser persönliches Wachstum, indem wir unsere Dinge nicht aussprechen, wir könnten dafür angegriffen werden oder denken niemand versteht uns. So ein Verhalten liegt oft in der Kindheit begründet, Erziehung, wie man aufgewachsen ist. In Beziehungen ist es wichtig zu sagen, was man fühlt und denkt, auch wenn wir manches nicht hören wollen. Das Halschakra ist ein spirituelles Zentrum, hier beginnen wir unsere innere Stimme zu hören das Wort Gottes in uns. Hier findet channelling (Kanalbildung) statt. Wir können die innere Stimme von anderen unterscheiden, weil sie uns mit der Welt verbindet und nicht isoliert. Sie bietet uns Trost und nicht Schmerz. Je mehr wir mit ihr in Verbindung stehen, um so vertrauter wird sie uns.

---

### **First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger**

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,  
[dunja.meyer@gmx.de](mailto:dunja.meyer@gmx.de) [www.absolute-pilates.de](http://www.absolute-pilates.de)

## Das Stirnchakra:

Es ist eins der wichtigsten Energiezentren, bekannt als Kontrollzentrum, reguliert es unsere Vitalfunktionen durch Hormone die ausgeschüttet werden. Sensibel auf unsere Gedanken und Gefühle ausgerichtet, fungiert es als Stimmungsmacher, bewertet unsere Begegnungen und Erfahrungen in positive und negative und bringt uns inneren Frieden und Harmonie, wenn wir nach den universellen Prinzipien leben. Dieses Zentrum hat die Fähigkeit unsere Antworten auf Situationen zu kontrollieren, entweder in Richtung Akzeptanz oder in Ablehnung und Rückzug. Es eröffnet uns größere Anteile an Selbstverantwortung und Lebensqualität als wir erwarten. Wir haben die Möglichkeit neben Gott einzugreifen unsere Leben funktionieren zu lassen und die Erde zu einem besseren Platz zu machen. Wenn wir uns dazu entschließen dieses Geschenk anzunehmen zum Wohle aller und zur Heilung unseres Planeten, dann treten wir auf den Pfad unseres Schicksals. Urteilsvermögen ist die Qualität dieses Zentrums. Immer wenn wir uns anzweifeln oder im Konflikt sind mit innerem Wissen und äußeren Tun, dann schließt dieses Zentrum, wir fällen Entscheidungen aus den falschen Gründen. Das Chakra kommt erst spät im Leben zu seiner vollen Kraft. Es braucht Lebenserfahrungen, um Weisheit zu sammeln. Wir brauchen es um die Dinge, die wir uns wünschen zu kreieren und zu visualisieren, es arbeitet m besten, wenn wir nach Qualität und Tiefe in einer Erfahrung streben. Wenn wir glauben, daß gute Dinge zu uns kommen, tun sie es. Es schwierig Menschen davon zu überzeugen, sie geben gerne anderen die Schuld und geben ihre Macht weg, indem sie an ihrer Negativität festhalten. Von diesem Chakra aus betrachtet, bringen Veränderungen im Leben keine Angst, sondern Transformation, loslassen und willkommen heißen der neuen Dinge. Im Alter von 42 Jahren sind wir reif genug selbstständig zu denken und nach Antworten zu suchen und nicht die Gedanken anderer für sich zu übernehmen, irgendwelchen Trends zu folgen usw. oft gibt es in diesem Alter Trennungen, Umzüge, Jobwechsel. Menschen verändern ihre Denkweisen in eine ganzheitliche Richtung mit mehr Selbstakzeptanz bezogen auf Gesundheit, Beziehungen usw. in dieser Zeit wachsen die Menschen innerlich wie nie zuvor. Das Stirnchakra tut alles was es kann, um den Körper bei einer Veränderung zu unterstützen. Gute Lehrer wollen nicht rezitiert werden, sondern bringen selbstständig denkende Schüler hervor, die in der Lage sind eigene Entscheidungen zu treffen.

---

### **First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger**

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,  
[dunja.meyer@gmx.de](mailto:dunja.meyer@gmx.de) [www.absolute-pilates.de](http://www.absolute-pilates.de)

## **Das Scheitelchakra:** ist das engste Energiezentrum zum Himmel und Kosmos.

Es fungiert als Antenne um die göttliche Energie zu empfangen, die zu uns in Form von Inspiration, Führung und Schutz kommt. Wenn wir darauf vorbereitet sind unsere spirituelle Seite zu entwickeln und unsere göttliche Natur zu akzeptieren, öffnet es sich leicht. Wir kämpfen nicht länger, sondern vergeben. Wir gehen eine belastbare und entwicklungsfähige Verbindung zu Gott ein. Wir akzeptieren die Unbeständigkeit des Lebens und erlauben die Veränderung als eine Metapher für Wachstum zu sehen. Das Bewußtsein, daß wir Teil des Ganzen sind und das Ganze ein Teil von uns, wird zur Realität mit Öffnung dieses Chakras. Es öffnet sich, wenn der Mensch bereit ist spirituelle Wahrheiten aufzunehmen, frei vom Ego lebt und empfänglich für den Willen Gottes ist. Wir brauchen ein ausbalanciertes Energiesystem, damit das Scheitelchakra funktioniert und gesund ist. Menschen, die mit diesem höchsten spirituellen Bewußtsein leben, stecken ihrer Energien nicht in die Kämpfe des Lebens, sie unterrichten, führen und inspirieren andere ihre magischen Talente zu finden. Sie tun ihr bestes anderen zu helfen sich selbst zu befreien. Zusammen zu sein mit einem Erleuchteten ist eine einzigartige und wundervolle Erfahrung. Ihre Energie ist frisch und frei, voller Freude und energetisierend für andere. Wir müssen nicht die äußeren Umstände unseres Lebens ändern, sondern nur unsere innere Einstellung. Es braucht einen starken Willen und einen geerdeten Körper um die Intensität des „Channeling“ zu managen, wenn es sich öffnet werden Menschen euphorisch. Einige entwickeln Schwächesymptome, die bei manchen sogar zum Tod führten. Das Scheitelchakra hat eine Affinität zur Schönheit, z.B. die Schönheit eines Zen Gartens, die Balance, Harmonie. Sensible Menschen fühlen sich unwohl in Chaos und Ungleichgewicht. Abgeklärtheit/Gelassenheit/Klarheit sind wichtige Aspekte des Scheitelchakras, sie kommen, wenn wir kapitulieren. Sich wohlfühlen mit wem und wie wir sind, im Moment sein. Die Schönheit eines Moments erleben, Innehalten um einem Vogel zuzuhören, das sind Erfahrungen die Stress auslösen und uns entspannen. Kurz aus dem Moment der Zeit ausbrechen, die Muskeln entspannen, das Nervensystem regenerieren, hilft uns zu realisieren, daß es auch andere Möglichkeiten gibt auf Dinge zu antworten. Wenn wir ein bewußtes Leben leben, dann sind wir spirituell. Das Scheitelchakra repräsentiert einen erleuchteten Bewußtseinszustand bekannt als „**Samadi**“. Der bedeutende Satz, der benutzt wird um diesen Zustand zu beschreiben ist: „Ich bin was ich bin.“ Wir werden eins mit allem, sichtbar und unsichtbar. Wir sind verbunden mit der Quelle sämtlicher Kreation.