

## Das Chakra-Modell in Prozessbegleitung

### Was sind Chakren?

Chakra (Sanskrit) = Rad oder Energiewirbel

Unter Chakren werden feinstoffliche Energiezentren verstanden. Im Hatha-Yoga wird von sechs Chakren gesprochen, die auf der vertikalen Achse der *sushumna* liegen und einem siebten, das über dem Scheitel liegt. *Nadis*, *cakras* und *kundalini* sind Teil eines komplexen tantrischen Körperkonzeptes. Im Westen werden Chakren teilweise mit dem grobstofflichen Nervensystem in Verbindung gebracht, wobei es sich nicht um objektiv nachweisbare Strukturen handelt.

Verschiedene Theorien: Kommunikationszentren, Energiegeneratoren, Kraftzentren des menschlichen Körpers: Bewusstseinsstufen.

*Die Cakras sind Symbole für menschliche Bewusstseinsstufen. (C.G. Jung)*

### Arbeit mit Chakren

Im Yoga wird mit den Chakren gearbeitet mittels Körperübungen (*asanas*), Atemübungen (*pranayama*) und Bewusstseinsübungen, auch kombiniert mit *mudras*, *bandhas*... Es ist Energiearbeit.

Chakraarbeit wird auch als Heilarbeit gemacht, die Idee ist dabei vereinfacht dargestellt: blockierte Energie zum Fließen zu bringen und sowohl vorbeugend als auch heilend auf die ganzheitliche Gesundheit einzuwirken. Dies ist nicht Teil unserer Arbeit in der Prozessbegleitung.

### Wie arbeiten wir in der Prozessbegleitung?

In der Prozessbegleitung arbeiten wir mit Chakren als Modell für Bewusstseinsentwicklung. Wir nutzen Symbole und Analogien, um uns mit unserem Prozess auseinanderzusetzen. Wir sind offen für verschiedene Auslegungen, Wirkungen und unterschiedliche Erfahrungen ohne Dogma.

Es geht hier um eine Erfahrungsdisziplin und nicht um naturwissenschaftliche Theorien. Wir praktizieren auch mittels *asanas*, *pranayamas*, *mudras*, *bandhas*, Meditation.

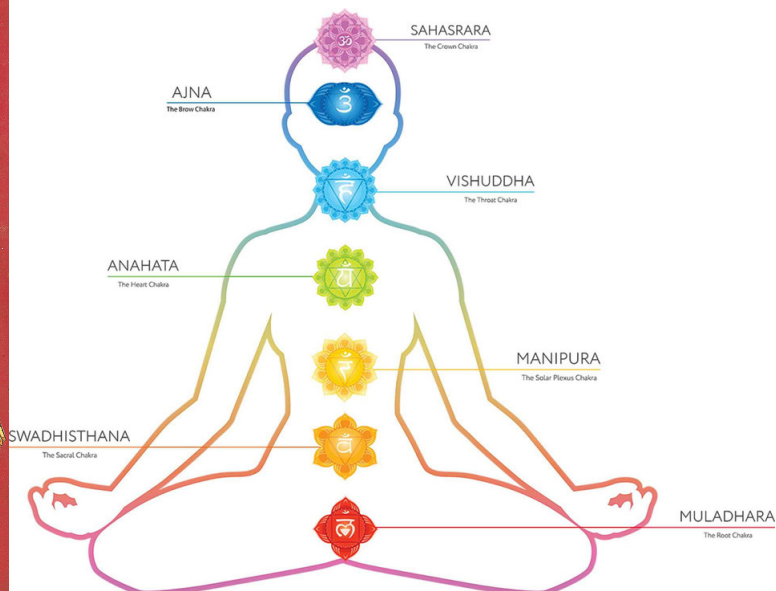
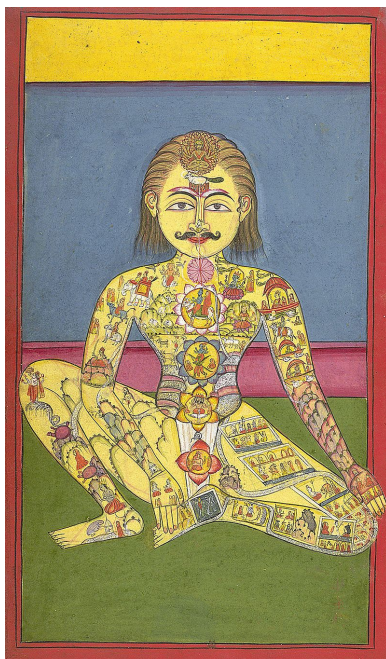


Bild1: Darstellung mit sieben Hauptchakren aus einem Yogamanuskript von 1899. Bild 2: moderne Darstellung: mediveda-yoga.de