

## **Chakra - Yoga der Energie**

Chakras sind Transformatoren bzw. Energiezentren unseres Körpers. Sie verbinden den physischen und den feinstofflichen Körper des Menschen. Durch sie sind wir in der Lage, Lebensenergie - *Prana* aufzunehmen, umzuwandeln und weiterzugeben.

Die sieben Hauptenergiezentren, die entlang einer vertikalen Achse in der Pranamaya Kosha - **Vitale Hülle** deines Energiekörpers auf der vorderen Körpermitte liegen, sind sehr entscheidend für die Funktion der grundlegendsten und wesentlichsten Bereiche in Körper, Geist und Seele des Menschen.

Über gezielte Anwendung bestimmter Asanas, meditative Elemente und Visualisierungen ist es möglich, ganz besonders in den sieben Haupt-Chakras positiven Einfluss auf die Auswirkung des Energiesystems, der Organe und Körperfunktionen zu nehmen, so wie auf die mentale und emotionale Verfassung.

*„Prana die Lebensenergie ist die unendliche, allgegenwärtig sich manifestierende Energie des Universums. Durch Prana entwickelt sich alles, was wir Kraft nennen.“*

Krishnamacharya

