

nymphenburger



PATRICK BROOME  
**YOGA**  
FÜR ALLE

So  
kann es  
jeder!

- die Chakren – Energiezentren und
- die Nadis – Energiekanäle.

## DIE KOSHAS

Die Yogaphilosophie beschreibt fünf verschiedene energetische Körper, die – wie Schichten den Kern einer Zwiebel – den Menschen umhüllen. Jeder dieser Körper gleicht einem Tanz von Energien, die entsprechend der persönlichen Entwicklung eines Menschen zunehmend höher schwingen. Erhöht sich die Schwingungsfrequenz, so ist dies sofort als ein Plus an Lebenskraft, Freude, Stille und Erkenntnis – als Anstieg der Lebensqualität – spürbar.

Ziel jeder Yogapraxis ist es, die energetischen Körper, die uns umhüllen, so zu reinigen, dass das innere Wesen, die eigene Essenz oder die Seele wieder durchscheint. Dein Weg zum Göttlichen führt nicht mehr nach oben, über den Himmel, sondern wird ein Weg nach innen. Alle Methoden, mit denen die eigene Energie geweckt werden kann, helfen, das Potenzial zu entfalten.

Der gezielten Reinigung der einzelnen energetischen Körper und der Harmonisierung der Energien dienen folgende Praktiken:

### **Nahrungskörper – Annamaya-Kosha**

Der Nahrungskörper entspricht dem physischen Körper. Da er direkt aus umgewandelter Nahrung und Elementen der physischen Welt (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) besteht, können vegetarische Ernährung, Kriya (yogische Reinigungspraxis) und Asanas (Körperhaltungen) diesen Körper am effektivsten reinigen.

### **Energiekörper – Pranamaya-Kosha**

Der Energiekörper setzt sich aus den fünf Vayus (Luftströmen) zusammen: Udana, Prana, Vyana, Samana und Apana. Jedes der fünf Vayus zirkuliert in einer bestimmten Region des Körpers, erfüllt eine bestimmte Funktion und steuert somit den gesamten Lebensprozess. Der Energiekörper wird durch Pranayama (Atemtechniken) und Kriya gereinigt.

### **Emotionalkörper – Manomaya-Kosha**

Kein anderer energetischer Körper prägt in solch hohem

Maße die Befindlichkeit wie der Emotionalkörper. Hier liegen alle Gefühle, z. B. bewusste und unbewusste Ängste und Aggressionen, aber auch alle Erinnerungen, Vorstellungen und Wünsche verankert. Er kann durch Karma-Yoga (selbstloses Dienen), Bhakti (Hingabe an Gott), Mantra-Rezitation und die Einhaltung ethischer Regeln – Yamas und Niyamas – gereinigt werden.

## **Erkenntniskörper – Vijnanamaya-Kosha**

Der Erkenntniskörper formt sich aus Intellekt, Gedanken und Ideen und lässt sich durch das Studium der yogischen Schriften sowie Meditation reinigen. Doch auch Satsang, d. h. die Gesellschaft gleichgesinnter Freunde oder Lehrer, die selbst auf der Suche sind, trägt zur Reinigung dieser Schicht bei.

## **Wonnekörper – Anandamaya-Kosha**

Dieser energetische Körper entzieht sich jeglicher Logik und Kontrolle des Geistes. Er kann nur durch Samadhi (eine bewusste Erfahrung der Einheit des Seins) sowie die Erfahrung von Glückseligkeit im Tiefschlaf oder in der Tiefenentspannung berührt und gereinigt werden.

# DIE CHAKREN

Die Chakren sind Energiezentren, die im energetischen Kreislauf des Körpers die Funktion von Schaltkreisen übernehmen. Dabei dienen sie als Empfangsstationen, Transformatoren und Verteiler der Lebenskraft. Sie stehen in einer sehr engen Wechselbeziehung mit den fünf energetischen Körpern. Es gibt sieben Hauptchakren, die entlang der Wirbelsäule aufsteigend lokalisiert werden: Wurzel-Chakra (1), Sakral-Chakra (2), Nabel-Chakra (3), Herz-Chakra (4), Hals-Chakra (5), Stirn-Chakra (6) und Scheitel-Chakra (7).

