

cakra



cakra

IY

Wörtlich: ein Rad oder Kreis. Es heißt, daß die Energie (**prāṇa**) im menschlichen Körper durch drei Hauptkanäle (**nāḍīs**) fließt: durch **suṣumnā**, **piṅgalā** und **iḍā**. **Suṣumnā** liegt innerhalb der Wirbelsäule, **piṅgalā** und **iḍā** gehen jeweils vom rechten und linken Nasenloch aus. Sie führen aufwärts zum Scheitel des Kopfes und wieder abwärts zur Basis der Wirbelsäule. Diese beiden **nāḍīs** kreuzen sich und auch die **suṣumnā**. Man nennt die Kreuzungspunkte der **nāḍīs cakras** oder Schwungräder, die den Mechanismus des Körpers regeln.

Die wichtigsten **cakras** sind:

- a) **mūlādhāra** (**mūla** = Wurzel, Quelle; **ādhāra** = Halt, vitaler Teil). Dieses liegt im Beckenbereich oberhalb des Afters.
- b) **svādhiṣṭhāna** (**sva** = Lebenskraft, Seele; **adhiṣṭhāna** = Sitz oder Behausung). Es liegt oberhalb der Geschlechtsorgane.
- c) **maṇipūra** (**maṇipūra** = Nabel). Es liegt am Nabel.
- d) **manas** (Denken) und
- e) **sūrya** (Sonne), liegen im Bereich zwischen Nabel und Herz.
- f) **anāhata** (ungeschlagen) liegt im Herzbereich.
- g) **viśuddha** (rein) liegt im Kehlkopfbereich.
- h) **ājñā** (Herrschaft) liegt zwischen den Augenbrauen;
- i) **sahasrāra** (tausend), auch Tausendblättriger Lotus, liegt in der Schädelhöhle.
- j) **lalāṭa** (Stirn) an der obersten Stelle der Stirn, am Scheitelpunkt des Kopfes.

IE

Wörtlich: ein Rad oder Kreis. Es heißt, daß die Energie (**prāṇa**) im menschlichen Körper durch drei Hauptkanäle (**nāḍīs**) fließt: nämlich **suṣumnā**, **piṅgalā** und **iḍā**. **Suṣumnā** liegt innerhalb der Wirbelsäule, **piṅgalā** und **iḍā** gehen vom rechten bzw. vom linken Nasenloch aus, steigen nach oben zum Scheitel und verlaufen dann nach unten zum Ende der Wirbelsäule. Diese beiden **nāḍīs** überschneiden sich miteinander und auch mit der **suṣumnā**. Diese Knotenpunkte der **nāḍīs** heißen **cakras** oder Schwungräder, die den Körpermechanismus regulieren.

Die wichtigen **cakras** sind:

- a) **mūlādhāra** (**mūla** = Wurzel, Ursprung; **ādhāra** = Stütze, Herzstück), im Becken oberhalb des Afters;
- b) **svādhiṣṭhāna** (**sva** = Lebenskraft, Seele; **adhiṣṭhāna** = Sitz oder Wohnstatt), oberhalb der Geschlechtsorgane;
- c) **maṇipūra** (**maṇipūra** = Nabel), im Nabel;
- d) **manas** (Denken) und
- e) **sūrya** (Sonne) im Bereich zwischen dem Nabel und dem Herzen;
- f) **anāhata** (unangeschlagen) im Herzbereich;
- g) **viśuddha** (Reinheit) im Kehlkopfbereich;
- h) **ājñā** (Befehl) zwischen den Augenbrauen;
- i) **soma** (Mond) in der Gehirnmitte;
- j) **lalāṭa** (Stirn) am oberen Ende der Stirn; und
- k) **sahasrāra** (tausend), den man den tausendblättrigen Lotos in der Gehirnhöhle nennt.

cakra

C

cakra	VD	Feinstoffliches Energiezentrum.
	RL	(Sprich: Tschakra) zentrale Schaltstelle des Körpers.
	HW	1) Kreis; 2) Energiezentrum.
	HB	(das) Kreis; auch: Energie-Zentrum [feinstofflich]. – Bekannt sind nach der Tradition 7 cakras : 1. mūlādhāra = »Wurzel-Stütze«; 2. svādhiṣṭhāna = »Sitz des Ichs«; 3. maṇipūra = »voller Feuer«; 4. anāhata = »unangeschlagener Ton«; 5. viśuddha = »Reinheit«; 6. ājñā = »Befehl«; 7. sahasrāra = »tausend(fältig)«.
	TA	Rad; Scheibe; (Nerven-)Zentrum.
	IG	Rad; Kreis. Die cakras sind Energiezentren des Körpers, die für die Regulierung von prāṇa im menschlichen Organismus verantwortlich sind; sie liegen an den Kreuzungspunkten der wesentlichsten nāḍīs oder Energiekanäle idā , piṅgalā und suṣumnā .
	TTP	(das) »Rad«, Energiezentrum, Bewußtseinssebene.

Literaturverzeichnis

Verzeichnis der Bücher, aus denen die aufgeführten Glossare entnommen worden sind:

Abkürzung	Buchtitel
IY	B.K.S Iyengar: »Licht auf Yoga« O.W. Barth Verlag, 6. Auflage, München 1990
IE	B.K.S Iyengar: »Licht auf Pranayama« O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1984
TA	Taimni: »Die Wissenschaft des Yoga« F. Hirshammer Verlag, 1982
PA	Despande: »Die Wurzeln des Yoga« O.W. Barth Verlag, 2. Auflage, München 1977
IG	B.K.S Iyengar: »Der Baum des Yoga« O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1991
HW	Hartmut Weiß: »Die Quellen des Yoga« O.W. Barth Verlag, 1. Auflage, München 1986
RL	Roquo Lobo: »Sensibilitätstraining für Erwachsene« Huber-Holzmann-Verlag, 1. Auflage, 1978
VD	Vishnu Devananda: »Meditation und Mantras« Hugendubel Verlag/Kailash Buch, 1986
HB	BDY: »Der Weg des Yoga«: Verlag Via Nova, 1991
TTP	Boris Tatzky, Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise: »Theorie und Praxis des Hatha-Yoga« Verlag Via Nova, 1995
CF	Dr. Christian Fuchs: Korrektur, wörtliche Übersetzung des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.
MA	Marcos Albino: Korrektur, wörtliche Übersetzung des Sanskrit-Begriffes oder Erläuterung.

Aussprache-Hinweise

Entnommen aus dem Glossar des Buches

»BDY: Der Weg des Yoga – Handbuch für Übende und Lehrende, 1991«

Laute	Aussprache
a, i, u	kurze Vokale (wie Blatt , Witz und kurz)
ā, ī, ū, e, ai, o, au	(deutlich) lange Vokale (wie Bād , Sieg , Mut , Beet , Lai e, Boo t und Mau l).
ṛ	vokalisches r (mit kurzem i-Nachklang).
kh, gh	gutturale Konsonanten (in der Kehle gesprochen, mit deutlichem Hauch).
ṅ	gutturales n (wie Klang).
c, j	palatale Konsonanten; c wie tsch , j wie dsch .
ch, jh	dto. (mit deutlichem Hauch).
ñ	palatales n (wie Banjo).
ṭ, ḍ	cerebrale Konsonanten (mit zurückgebogener Zunge).
ṭh, ḍh	dto. (mit deutlichem Hauch).
ṇ	cerebrales n (wie An teil)
t, d	dentale Konsonanten (ganz vorne an den Zähnen).
th, dh	dto. (mit deutlichem Hauch).
ph, bh	labiale Konsonanten (vorne an den Lippen, mit Hauch)
y, v	y wie j , v wie w .
ś, ṣ	heller und dunkler Zischlaut (wie Schi ene und Schu h).
ṁ	(Anusvarā-)Nasal (etwas durch die Nase).
ḥ	Visarga; Hauchlaut mit Nachklang des vorausgehenden Vokals (pādaḥ = pādaha; śāntiḥ = śāntiḥ).

Hinweise:

- Wenn der Begriff auf der nächsten Seite fortgesetzt wird, ist er auf der neuen Seite nochmals in **Fett-Druck** wiederholt.
- Korrigierte Sanskritbegriffe sind **fett** gedruckt,
- nicht korrigierte Sanskritbegriffe oder nicht eindeutig von der Schreibweise zuordenbare sind *kursiv* gedruckt.