

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



## 1 .Wurzelchakra – Muladhara – Ort der Sicherheit

**Symbole** vierblättriger Lotus - Quadrat

**Farbe** rot

**Element** Erde

**Planet** Sonne

**Aufgabe** Stabilität, Selbstvertrauen, Sicherheit, Reinigung

**Körper** Knochen, Dickdarm

**Drüsen** Nebenniere / Adrenalin

**Übungen** Frosch, Kamel, Kobra, Krähe, Stuhl, Zange

**Schleuse** Wurzelschleuse, Mulbandh

**Meditation** Mantra: „Ek Ong Kar - Sat Nam - Siri Wahe Guru

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



2 Sakralchakra – Svadhishthana – Ort der Süßigkeit / Lust

**Symbole** sechsblättriger Lotus - liegender Mond

**Farbe** orange

**Element** Wasser

**Planet** Mond

**Aufgabe** Kreativität, Geduld, Bewegung, Beziehung, emotionale Balance

**Körper** Sexualorgane

**Drüsen** Keimdrüsen / Eierstöcke / Hoden

**Übungen** Mahamudra (Großes Siegel), Schmetterlinge, Schütze,

**Schleuse** Wurzelschleuse, Mulbandh

**Meditation** Mantra: „Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio“

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



## 3 .Nabelchakra – Manipura – Ort des Glitzerns / Juwelenstadt

**Symbole** achtblättriger Lotus, Dreieck

**Farbe** gelb

**Element** Feuer

**Planet** Mars

**Aufgabe** Ego, inneres Gleichgewicht, neg.: Macht, Gier, Wut

**Körper** Magen, Leber, Galle, Milz

**Drüsen** Bauchspeicheldrüse

**Übungen** Zentrierung durch „Sat Kriya“Bogen, Fisch, Streckposition, Brücke

**Schleuse** Zwerchfell, Uddiyana Bandh

**Meditation** Achtsilbige Mantren z.B.:

„Har Har Har Har

Ha – ri Ha - ri“

(Har – männliche Schöpfungskraft

Hari – weibliche Schöpfungskraft)

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



4 Herzchakra– Anahata – Ort des unangeschlagenen Tons

**Symbole** Zwölfblättriger Lotus, Davidstern ✧

Verbindung von unterem + oberem Dreieck

**Farbe** grün

**Element** Luft

**Planet** Venus

**Aufgabe** Liebe, Demut, Verzeihen Hingabe - nicht Aufgabe;  
spirituelles Bewusstsein,

**Körper** Herz, Lunge

**Drüsen** Thymusdrüse

**Übungen** Armübungen 60°, Katze-Kuh, Wirbelsäulen Drehung, Yoga-Mudra

**Schleuse** Zwerchfell, Uddiyana Bandh

**Meditation** Mantra: „Gu - ru Gu - ru Wa - he Gu - ru  
Gu – ru Ram Das Gu – ru“

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



## 5 .Kehlkopfchakra – Vishudda - Ort derReinigung

**Symbole** Sechszehnblättriger Lotus

**Farbe** blau

**Element** Äther

**Planet** Jupiter

**Aufgabe** Wahrheit, Sprache, Wissen, Kommunikation

**Körper** Luftröhre, Halswirbel

**Drüsen** Schilddrüse

**Übungen** Kamel, Kobra, Katze-Kuh, Nackenrollen, Schulterstand

**Schleuse** Kehlkopf, Jalandhara Bandha

**Meditation** Das „Äther“-Mantra:

Ra, Ra, Ra, Ra, (Sonne)

Ma, Ma, Ma, Ma, (Mond)

Sa, Sa, Sa, Sat, (Unendlichkeit)

Hari, Har, Hari, Har (Schöpfungskraft)

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



## 6 .Stirnchakra – Ajna – Ort der Intuition

**Symbole** Das „dritte“ 👁️ Auge

**Farbe** indigo

**Element** -

**Planet** Saturn

**Aufgabe** Intuition, Phantasie (Vision), Konzentration, Zielstrebigkeit

**Körper** Gehirn

**Drüsen** Hirnanhangdrüse (Hypophyse)

**Übungen** Mahamudra, Gurupranam, Babypose, Beine 90 °

**Schleuse** Kehlkopf, Jalandhara Bandha

**Meditation** Meditation auf das 3. Auge

Sat Nam (Wdh. 11-21 mal je Atemzug)

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



## 7 .Kronenchakra – Muladhara – Ort der Sicherheit

**Symbole** tausendblättriger Lotus

**Farbe** Weiß – alle Farben des Regenbogens vereint

**Element** -

**Planet** -

**Aufgabe** Seele, Erleuchtung, Gott, Verbindung mit dem universellen Bewußtsein

**Körper** Gehirn

**Drüsen** Zirbeldrüse (Epiphyse)

**Übungen** Arme horizontal, Kobra, Dreieck, Sat Kriya

**Schleuse** Große Schleuse, Maha Bandha

**Meditation** ist die Nahrung des Kronenchakras – „ONG“

# Kundalini Yoga Hameln

den Alltag entschleunigen, Körper und Geist stärken, Kraft tanken,  
Lebensfreude gewinnen ...



## 8 .Aura – Zusammenfassung aller Chakrenenergien

### **Symbole-**

**Farbe** golden

**Element** -

**Planet** -

**Aufgabe** Intelligenz, Widerstandskraft, Sicherheit und Stärke

**Körper** Elektromagnetisches Feld / 7. Körper der 10. Körper

**Drüsen** Zirbeldrüse (Epiphyse)

**Übungen** Arme 60° ,Dreieck,

**Schleuse** Große Schleuse, Maha Bandha

**Meditation** auf den Scheitelpunkt, Kronenchakra