

Kundalini Yoga – warum Chakren nicht einfach geöffnet werden können

Von Heinz Grill am 13.10.2026

Was ist Kundalini Shakti – die Schlangenkraft?

Unter dem Begriff *kuṇḍalinī* versteht die orientalische Yogalehre die große göttliche Kraft des Universums, die im Menschen auf latente Weise am untersten Ende der Wirbelsäule ruht. Tatsächlich ruht sie zusammengefaltet, schlafend, von Finsternis umkleidet, als Kraft noch nicht entzündet und dem Bewusstsein nicht verfügbar. Das Wort *kuṇḍala* bedeutet eingerollt.

Im Allgemeinen spricht der Yoga von *kuṇḍalinī śakti*, von der eingerollten Schlangenkraft, die am untersten Ende der Wirbelsäule im sogenannten *mūlādhāra cakra* ihren Wohnsitz bezieht. Es handelt sich bei den Beschreibungen, die es in der indischen Yogalehre über diese geheimnisvolle Kraft gibt, nicht nur um Symbole oder Abstraktionen, sondern um reale mögliche Erfahrungen, die im tiefsten Willen oder, anders ausgedrückt, in den verborgensten Schichten des Astralleibes angelegt sind und mit der spirituellen Entwicklung des menschlichen Potentials auf ihre Entfaltung warten.



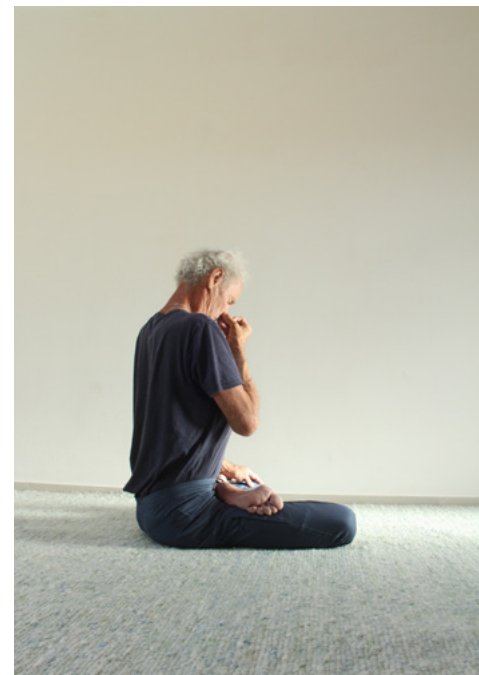
Die Mythologie beschreibt die Schlange im sogenannten *mūlādhāra cakra*, dem Wurzelchakra, des meditierenden Yogins.

Die klassische Kundalini-Erweckung durch Pranayama und Bandhas

Sehr bekannt sind die verschiedenen *prāṇāyāma*-Übungen, die mit Hilfe des Atems und spezifischen Techniken, beispielsweise langen Atemanhaltephasen mit zentrierenden Körpergesten, den sogenannten *bandha*, eine Konditionierung schaffen sollen, die zum wachsenden Erwachen der verborgenen Kundalinkräfte führt. Die einzelnen *āsana* hingegen gelten in der Yogalehre nicht unbedingt als hochwirksame Möglichkeiten, die schlafenden Energien zu erwecken. Im Allgemeinen nehmen die meisten Yogaerfahrungen die *āsana* zur gesundheitlichen und generell physischen Stabilisierung wahr. Die wesentlichste Erweckung dieser großen Energien geschieht durch gezielte *prāṇāyāma*-Übungen mit den wohl angewendeten Techniken von *bandha*.

Warum Chakren nicht einfach geöffnet werden können

Die Entfaltung der verschiedenen Energiezentren, der Chakren, geschieht durch die Entwicklung der besten Tugendeigenschaften, durch Moralität und Entfaltung des Bewusstseins für höhere Weisheiten und



Die Übung des *prāṇāyāma* wird häufig mit der Absicht, die *kuṇḍalinī śakti* zu erwecken, praktiziert. Das Bild zeigt aber nicht das Erwecken der *kuṇḍalinī*, wie es klassisch verstanden wird, sondern eine allgemeine Konzentriertheit in der Wirbelsäule.

Erkenntnisse. Chakren, die sogenannten Energiezentren im Astralkörper, können – und das muss mit Nachdruck betont werden – nicht geöffnet werden, wenn sie nicht vorhanden und entwickelt sind. Eine Autotüre kann keinesfalls geöffnet werden, wenn es das Auto nicht gibt.

Es sind gewaltige Irrtümer über diese Energiezentren in den letzten Jahrzehnten verbreitet worden, da man dem Glauben unterliegt, man könne die Chakren öffnen oder schließen, ähnlich wie die Fenster und Türen eines Autos. Solange aber die Seeleneigenschaften, die den jeweiligen Chakren, den astralischen feinstofflichen Zentren entsprechen, nicht entwickelt sind, bildet die Seele des Menschen oder, allgemein ausgedrückt, sein Charakter, ein Nicht-Sein, eine Wirklichkeit, die ungeboren ist. Nicht nur schlafend, sondern tatsächlich nicht existent sind die Chakren, wenn der Mensch seine seelischen Qualitäten nicht zur Entfaltung bringt. Der Astralleib ist in den verschiedenen Regionen, in denen sich diese Chakren befinden, beispielsweise in der Stirn, dem sechsten Zentrum, dem Kehlkopf, dem fünften Zentrum oder dem Herzen, dem vierten mittleren Energiezentrum, von physischen Ausstrahlungen eingenommen. Es fehlt das Licht des Geistes, das die Seele beleben und erleuchten möchte. Ein Chakra erwacht erst dann zur Existenz, wenn es durch die geistige Entwicklung zum realen Lichtgebilde geschaffen wird.

Die Bedeutung der Yoga-Asanas für die Entwicklung der Chakren

In der *āsana* können die Erfahrungen, die einem Chakra entsprechen, in ersten Wahrnehmungsprozessen herbeigeführt werden. Lichte Empfindungen lassen sich durch Gliederungen, Konzentrationsphasen und bewusst gewählte Inhalte auf sehr angenehme Weise in die Übung hineinführen. Der Geist kann die Seele beleben und die Seele kann wiederum den Körper mit Licht versorgen.

Am Beispiel von *sarvāṅgāsana*, dem Schulterstand, lässt sich dieser Entwicklungsvorgang, wie geistige Kräfte Schritt für Schritt zu einer organisierenden Struktur gebracht werden und die Seele und den Leib erobern, nachempfinden. Die Bewegung besitzt ein sehr deutliches Zentrum in der Mitte der Brustwirbelsäule und sie besitzt weiterhin eine fließende Wirksamkeit, die von dieser Mitte ausgeht und sich in die Peripherie verströmt. Sammlung und ausstrahlende Energiebewegung finden harmonisch in *sarvāṅgāsana* zusammen und imprägnieren ein ruhiges, fundiertes Erleben im Herzen.



Der Schulterstand, *sarvāṅgāsana*, wird umgangssprachlich als „die Kerze“ bezeichnet. Das Licht aber der Kerze brennt nicht oben, dort, wo sich die Füße befinden, sondern mehr im Brustbereich, in einer Höhe, die den unteren Stamm dieser Kerze bemisst.

Der Schulterstand – die bewusste Entwicklung des Herzchakras



1. Im Ausgang zur Bewegung können gerade jene Personen, die sich schwer mit dem Rücken tun, aus der Sitzhaltung beginnen und sich auf einen Rückwärtsschwung vorbereiten. Der Rücken muss hierzu gerundet bleiben.



2. Mit einem eleganten Rückwärtsschwung erheben sich erstmals die Beine in die Lüfte. Es ist günstig, wenn die Übung durch die Brustwirbelsäule von allem Anfang an in eine fließende Dynamik geführt wird.



3. Die Beine steigen weiter hoch durch den noch anhaltenden Schwung.



4. Nun schiebt man aus den Schultern und aus der Brustwirbelsäule den Körper nach oben.



5. Schließlich werden die Hände zum Greifen und Unterstützen des Rückens gebracht.
sālabha sarvāṅgāsana.



6. Variationen mit mehr oder weniger schwieriger Ausrichtung können die Übung im dynamischen Verlauf begleiten.



7. Das Aufgerichtetsein in dieser ruhigen Stellung bildet die Mitte der Brustwirbelsäule. In dieser ist der Herzlotus, das sogenannte *anāhata cakra* im Astralleib gelagert. Indem die Mitte zum Erleben gelangt, dies während der dynamischen Phase und im Besonderen in der Endphase, spendet die Übung ein sehr angenehmes, ruhiges Erleben mit Innerlichkeit im Herzen.

Anmerkungen:

1. Der Sanskritbegriff *kuṇḍalinī* bezeichnet die „Aufgerollte“ und wird im *kuṇḍalinī*-Yoga mit der schlafenden Schlangenkraft verbunden. *Śakti* bedeutet Kraft oder Energie und bezeichnet in der indischen Philosophie auch die schöpferische göttliche Wirksamkeit. Die *kuṇḍalinī* wird traditionell im Bereich des *mūlādhāra cakra*, des Wurzelchakras, lokalisiert.
2. Als Astralleib wird in der anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft die seelische Weisensgliederung des Menschen bezeichnet, in der Empfindungen, Begierden und Bewusstseinsprozesse wirksam werden. Der Begriff entspricht nicht unmittelbar den Körpermodellen der klassischen indischen Yogaphilosophie.
3. *prāṇāyāma* bezeichnet die bewusste Führung und Regulierung der Lebensenergie (*prāṇa*), insbesondere durch Atemübungen. Bandhas sind körperliche Verschlüsse oder Spannungsführungen, die im klassischen *hatha*- und *kuṇḍalinī*-Yoga mit der Lenkung der Lebensenergie verbunden werden. Zu den bekanntesten gehören *mūla bandha*, *uḍḍīyāna bandha* und *jālandhara bandha*. Sie werden beispielsweise von Swami Sivananda in „Die Wissenschaft des Pranayama“ beschrieben.
4. In verschiedenen *kuṇḍalinī*-yoga-Traditionen wird von einer Aktivierung oder Öffnung bereits vorhandener feinstofflicher Energiezentren ausgegangen. Die hier dargestellte Auffassung unterscheidet sich davon: Die Chakren werden nicht als bloß zu aktivierende Energiezentren verstan-

den, sondern als geistig-seelische Wirklichkeiten, die durch die bewusste Entwicklung entsprechender Eigenschaften erst zur Entfaltung gelangen.

5. Das *anāhata cakra* bezeichnet in der indischen Yogalehre das vierte Energiezentrum im Herzbereich und wird traditionell als zwölfblättrige Lotusblume dargestellt. In den hier dargelegten geisteswissenschaftlichen Betrachtungen steht das Herzzentrum insbesondere mit der Entwicklung universell gültiger Bewusstseinsinhalte und einer freien, verbindenden Beziehungskraft in Zusammenhang.
6. *sarvāṅgāsana* bedeutet sinngemäß die Haltung aller Körperglieder (*sarva* = alle, *aṅga* = Glied oder Körperteil). Die unterstützte Form wird als *sālamba sarvāṅgāsana* bezeichnet. Die Stellung ist im Deutschen auch als „Kerze“ bekannt. In der hier beschriebenen Übungsweise wird besonders die dynamische Bewegung aus der Mitte der Brustwirbelsäule und ihre Beziehung zum Herzerleben hervorgehoben.

Literaturhinweise:

1. Siehe auch „Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität“, das Kapitel „Der heiltherapeutische Effekt des Schulterstandes“ S. 42 und „Die Wirkungen der Lebensenergien beim Schulterstand“, S. 43. wo die zentripetalen und die zentrifugalen Heilwirkungen beschrieben werden.
2. Siehe den Artikel zu [Kundalini-Yoga](#) von Sukadev. Im Besonderen darin die Hinweise von Sivananda zu *kuṇḍalinī śakti*.