

# **Interdisziplinäres Referenzmodell der Chakren**

## **Studienarbeit zum Aruna-Aufbautraining**

**Hans Kugler**

### **Einleitung**

Chakren sind ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Energiemodells. Seine sieben Haupt-Energiezentren spielen eine wichtige Rolle für die Integration von Körper und Psyche. Sie stehen einerseits in Beziehung zu körperlichen Funktionen und sind andererseits von großer Bedeutung für psychisch-energetische Merkmale der Persönlichkeit und ihre Entwicklung - sowohl auf personaler wie auch auf transpersonaler Ebene.

Aus dieser Integrationsrolle ergibt sich eine übergreifende Bedeutung der Chakren für alle Disziplinen, die sich mit menschlicher Gesundheit und Entwicklung aus einer der genannten Perspektiven beschäftigen. Dazu gehören z.B. Wissenschaften wie Medizin und Psychologie, Selbstentfaltungswege wie Yoga und Tantra oder spirituell-esoterische Lehren aus Schamanismus und Okkultismus (siehe dazu zwei Literaturbeispiele am Ende).

In all diesen Kontexten tauchen Chakra-Modelle auf - mit einem großen gemeinsamen Nenner im Groben, aber z.T. irritierenden Diskrepanzen im Feineren. Dies gilt z.B. sogar für unterschiedliche Traditionen innerhalb des Yoga. Vor diesem Hintergrund wäre ein allgemein akzeptiertes Referenz-Modell der Chakren von Bedeutung, nicht nur für den interdisziplinären Austausch zwischen humanistischen und spirituellen Lehren, sondern auch für Brückenschläge in weitere interessierte Kreise wie z.B. für Business Yoga in der Wirtschaft.

Gegenstand dieser Arbeit ist ein Diskussionsvorschlag für solch ein Referenzmodell, mit ergänzenden Aspekten im Groben wie im Feinen, um solche Brückenschläge zu erleichtern. Ansatz dabei ist die Suche nach einem stimmigen gemeinsamen Nenner für die genannten Disziplinen auf Basis eigener Plausibilität, nicht auf Grundlage direkter feinstofflicher Wahrnehmungen. Dies sei der Bescheidenheit halber den nachfolgenden Thesen vorausgeschickt.

### **Energiemodell und Chakren**

Das Energiemodell des Menschen hat als wesentliche Bestandteile Energiebahnen und Energiezentren. In den traditionellen Schriften des Yoga und Tantra ist von mehr als 70.000 Energiebahnen die Rede, welche den ganzen Körper durchziehen. Hauptkanal der Lebensenergie ist dabei die Wirbelsäule. Dort verlaufen die drei wichtigsten Energiekanäle für

- die dynamisch-„männliche“ Lebensenergie
- die sensitiv-„weibliche“ Lebensenergie
- die universell-spirituelle Lebensenergie KUNDALINI, die zunächst als Potenzial am unteren Ende der Wirbelsäule ruht und im Zuge des spirituellen Erwachens über diese „innere Flöte“ aufsteigt.

Hinzu kommen mehr als zehn besonders auch in der traditionellen chinesischen Medizin angesprochene Energiemeridiane, die mit den inneren Organen und Drüsen in Verbindung stehen.

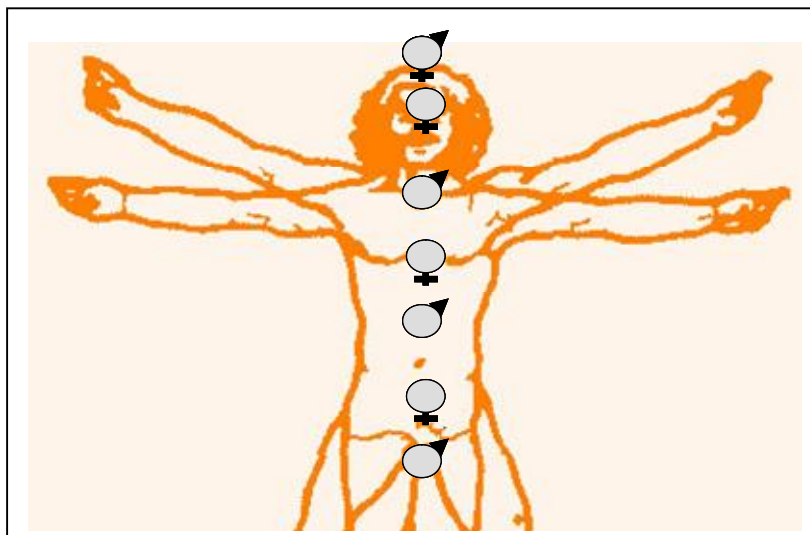
Die sieben Hauptchakren sind entlang der „inneren Flöte“ aufgereiht - mit dem untersten Chakra im Beckenboden, wo die noch „schlafende“ KUNDALINI-Energie ihren Sitz hat, und dem obersten im Scheitel, wohin sie auf dem Weg ihres Erwachens aufsteigt und dabei auch die anderen 5 Chakren erweckt. Diese liegen auf der Höhe von Unterbauch, Oberbauch, Brustbein, Kehlgube und Nasenwurzel und strahlen sowohl zur Vorder- wie auch zur Rückseite des Körpers, während das unterste und oberste nach unten bzw. oben gerichtet sind (zur Lage siehe Abbildung 1).

Wie in Übersichtstabelle 1 dargestellt, haben die Chakren unterschiedliche energetische Funktionen und damit korrespondierende Körperbezüge, über welche die Chakren körperlich angeregt werden können. Um sie geistig anzusprechen, dienen Symbole als Unterstützung, z.B.

- Elemente und Medien, die ihre energetischen Qualitäten repräsentieren
- Farben, die visuellen Menschen einen leichteren Zugang eröffnen und
- Mantren als Klangsymbolen, die auditiven Menschen entgegenkommen.

Ob die energetische Qualität eines Chakras eher dynamisch-„männlicher“ oder sensitiv-„weiblicher“ Natur ist, kommt ebenfalls in Tabelle 1 – wie auch schon in Abbildung 1 - zum Ausdruck.

**Abbildung 1: Chakren – Lage im Körper**



Das Beckenboden-Chakra dient der Selbst- und Arterhaltung. Es steht in Bezug zu den Ausscheidungsorganen, zu den Adrenalin- und Cortisolrüsen, welche Kampf- oder Fluchbereitschaft herbeiführen, und zum Geruchssinn. Das Mantra LAM lässt sich gut über „Lehm“ mit dem Erdelement verbinden.

Das Unterbauch-Chakra dient dem Empfinden von Lust und Unlust. Dazu gehören der Geschmackssinn sowie die Sexualorgane und –Drüsen. Das Mantra VAM erinnert direkt an das Wasserelement.

Das Oberbauch-Chakra unterstützt die Selbstbehauptung. Verdauungsorgane und Bauchspeicheldrüse liefern dazu die nötige grobstoffliche Energie; Beine und Gesichtssinn erlauben Orientierung und Bewegung in der Außenwelt. Das Mantra RAM repräsentiert lautmalerisch Durchsetzungsenergie und das Element Feuer zu zugehörige Kraft.

Das Herz-Chakra stellt Verbindung her. Dies tut auch das Herz- und Kreislaufsystem innerhalb des Körpers und das Atmungssystem durch Luftaustausch mit der Umwelt. Hände und Haut erlauben, Berührung zu geben und zu empfinden. Das Mantra YAM steht für ein „Ja“ zu sich und zu anderen Menschen, das Element Luft für Berührung und Austausch.








Das Hals-Chakra dient dem Ausdruck. Diesen unterstützen im Geben die Sprachorgane und im Nehmen der Gehörsinn. Die Schilddrüsen steuern mit dem Stoffwechsel körperinterne Austauschfunktionen. Das Mantra HAM erinnert direkt an „Hals“.

Das Stirn-Chakra steht für rationale und kreativ-intuitive Einsicht. Dies betrifft die linke bzw. rechte Gehirnhälfte. Die Steuerungsfunktion von Einsicht korrespondiert mit der von Hirnanhangsdrüse und zentralem Nervensystem im Körper (Das Mantra OM ist für Bayern als „oben“ leicht zu erinnern ;-).

Die Farbsymbole der unteren 6 Chakras – nämlich die Farben des Regenbogens – ergeben in einem Prisma zusammengesetzt Weiß als Symbolfarbe für das Scheitel-Chakra. Es steht für Ganzheit und Einheit und vereint damit die aufsteigenden Frequenzen aller Spektralfarben in sich. Die Grundfarben Rot, Gelb und Blau gehören zu den dynamisch-„männlichen“ Chakren, die Mischfarben Orange, Grün und Lila zu den sensitiv-„weiblichen“.

Der HARA-Punkt im Unterbauch bündelt die drei unteren Chakren, der BINDU-Punkt im Kopf die drei oberen. Und das Herz-Chakra stellt nicht nur die Verbindung zwischen Innen und Außen her, sondern auch zwischen den eher „irdischen“ unteren und den eher „himmlischen“ oberen Chakren.

**Übersichtstabelle 1: Chakren – Funktion im Groben**

Name im Yoga	Körperebene	Funktion	<b>K</b>	<b>Körperbezüge:</b> - Körperteile - Drüsen + Nerven - Sinn	<b>E</b>	<b>Symbole:</b> - Medium - Farbe - Mantra	Geschlecht
			<b>DN</b>		<b>F</b>		
			<b>S</b>		<b>M</b>		
7: Sahasrara	Scheitel	Selbst- Verwirklichung	<b>K</b>	Ganzer Körper	<b>E</b>	Geist	dynamisch + sensitiv 
			<b>DN</b>	Zirbel-D	<b>F</b>	Weiß	
			<b>S</b>		<b>M</b>		
6: Ajna	(Stirn) Nasenzwischenrinne – Schädelmitte	Einsicht	<b>K</b>	Gehirnhälften	<b>E</b>	Licht	sensitiv („weiblich“) 
			<b>DN</b>	Hirnanhangsdrüse Zentrales NS	<b>F</b>	Lila	
			<b>S</b>	Ein-Sehen / 6. Sinn	<b>M</b>	OM	
5: Vishuddha	(Hals) Kehlgabel- HWS	Selbstaussdruck	<b>K</b>	Sprachorg.	<b>E</b>	Ton	dynamisch („männlich“) 
			<b>DN</b>	Schilddrüsen Halsknoten	<b>F</b>	Blau	
			<b>S</b>	Hören	<b>M</b>	HAM	
4: Anahata	(Herz) Brustbein - BWS	Verbindung	<b>K</b>	Herz, Lungen Hände, Haut	<b>E</b>	Luft	sensitiv („weiblich“) 
			<b>DN</b>	Thymusdrüse Herzgeflecht	<b>F</b>	Grün	
			<b>S</b>	Fühlen	<b>M</b>	YAM	
3: Manipura	Oberbauch - LWS	Selbst- Behauptung	<b>K</b>	Verdauungsorg. Beine, Augen	<b>E</b>	Feuer	dynamisch („männlich“) 
			<b>DN</b>	Bauchspeicheldrüse Sonnengeflecht	<b>F</b>	Gelb	
			<b>S</b>	Sehen	<b>M</b>	RAM	
2: Swadhisthana	Unterbauch - Kreuzbein	Empfindung (Lust / Unlust)	<b>K</b>	Sexualorg., Zunge	<b>E</b>	Wasser	sensitiv („weiblich“) 
			<b>DN</b>	Sexualdrüsen Beckengeflecht	<b>F</b>	Orange	
			<b>S</b>	Schmecken	<b>M</b>	VAM	
1: Muladhara	Beckenboden	Selbst- und Arterhaltung	<b>K</b>	Ausscheidungsorg. Nase, limb. System	<b>E</b>	Erde	dynamisch („männlich“) 
			<b>DN</b>	Adrenalin+Cortisol- Drüsen	<b>F</b>	Rot	
			<b>S</b>	Riechen	<b>M</b>	LAM	

## Ergänzende Aspekte zur Grobstruktur des Chakra-Modells

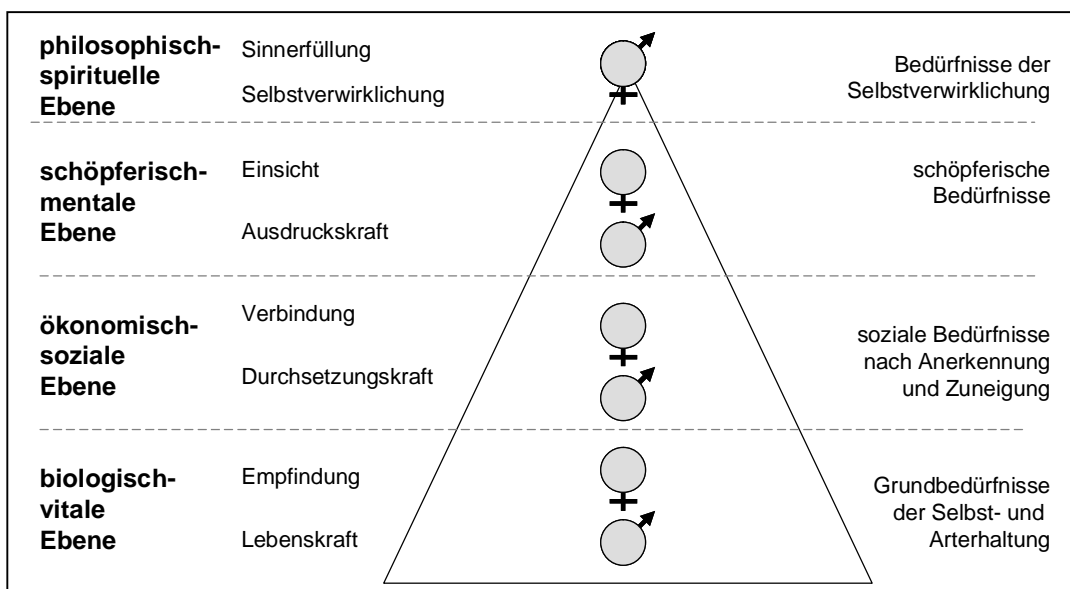
Die unteren 6 Chakren lassen sich paarweise mit je einem „männlichen“ und einem „weiblichen“ Chakra 3 Ebenen zuordnen, und zwar von unten nach oben der

- biologisch-vitalen Ebene
- ökonomisch-sozialen Ebene und der
- schöpferisch-vitalen Ebene.

Dabei liefert das „männliche“ Chakra dynamische Kraft für die jeweilige Ebene und das weibliche“ Chakra die Sensitivität, um diese Kraft angemessen und situationsgerecht einzusetzen. Auf der obersten philosophisch-spirituellen Ebene fallen beide Funktionen im Scheitel-Chakra zusammen.

Auf der biologisch-vitalen Ebene geht es im Sinne der Maslow’schen Bedürfnispyramide um die Grundbedürfnisse der Selbst- und Arterhaltung, auf der ökonomisch-sozialen Ebene um die Bedürfnisse nach Geltung, Anerkennung und Zuneigung, auf der schöpferisch-mentalen Ebene um das Bedürfnis kreativer Intelligenz sich auszudrücken und auf der philosophisch-spirituellen Ebene um das Bedürfnis nach Sinn- und Selbstverwirklichung im Leben (siehe Abbildung 2).

**Abbildung 2: Chakra-Ebenen und Bedürfnispyramide**



Entsprechend der Notwendigkeit, in der Bedürfnispyramide von unten nach oben aufbauend für Befriedigung und sorgen, prägen sich die Funktionen des Chakren schrittweise in den Phasen der Persönlichkeitsentwicklung aus. Nachdem der Foetus im Mutterleib die Phasen der biologischen Evolution vom Wasser- zum Landlebewesen nachvollzogen hat, entwickelt er in den ersten beiden Lebensjahren zunächst seine biologisch-vitale Identität, mit den dynamischen und sensitiven Aspekten der körperlichen und emotionalen Identität (zu den entsprechenden Entwicklungszeiträumen siehe Abbildung 3).

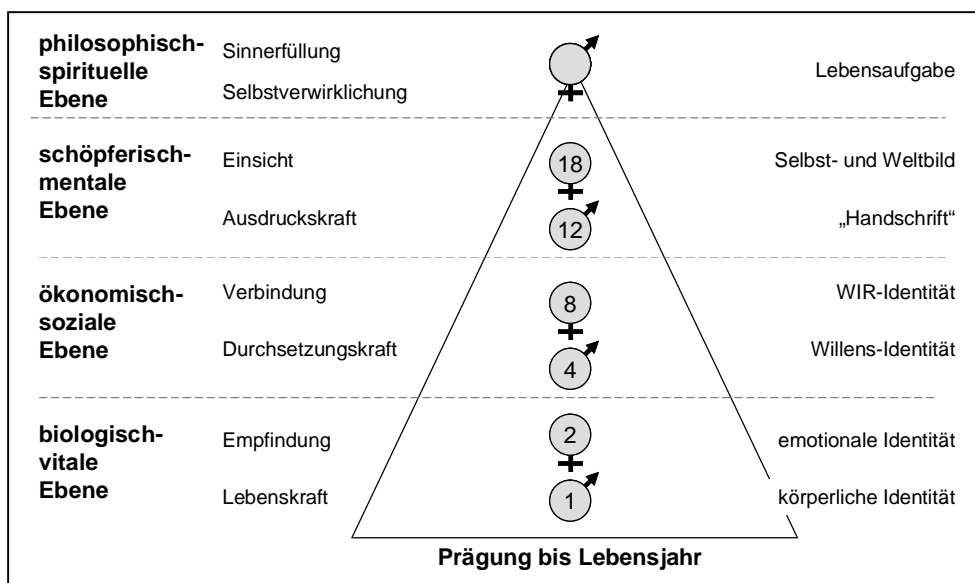
Bis etwa zum achten Lebensjahr prägt sich dann die ökonomisch-soziale Identität aus, mit den „männlichen“ und „weiblichen“ Aspekten der Willens- und WIR-Identität. Bis zum Erwachsenwerden formt sich dann die schöpferisch-mentale Identität, mit den dynamischen und sensitiven Aspekten eines persönlichen Ausdrucksstils, Welt- und Selbstbildes. Die Entfaltung der philosophisch-spirituellen Identität ist eine Lebensaufgabe und fällt mit dem Finden und Erfüllen der persönlichen Lebensaufgabe zusammen.

Auf dem Weg des spirituellen Erwachens steigt die KUNDALINI-Energie durch die „innere Flöte“ vom untersten zum obersten Chakra auf und muss dabei nach den Lehren des Yoga drei Barrieren (GRANTHI'S) transzendieren

- Anhaftung an die biologisch-vitale Identität (BHRAMA-G.), verbunden mit den unteren Chakren
- Anhaftung an die ökonomisch-soziale Identität (VISHNU-G.) verbunden mit den mittleren Chakren,
- Anhaftung an die schöpferisch-mentale Identität (RUDRA-G.), verbunden mit den oberen Chakren.

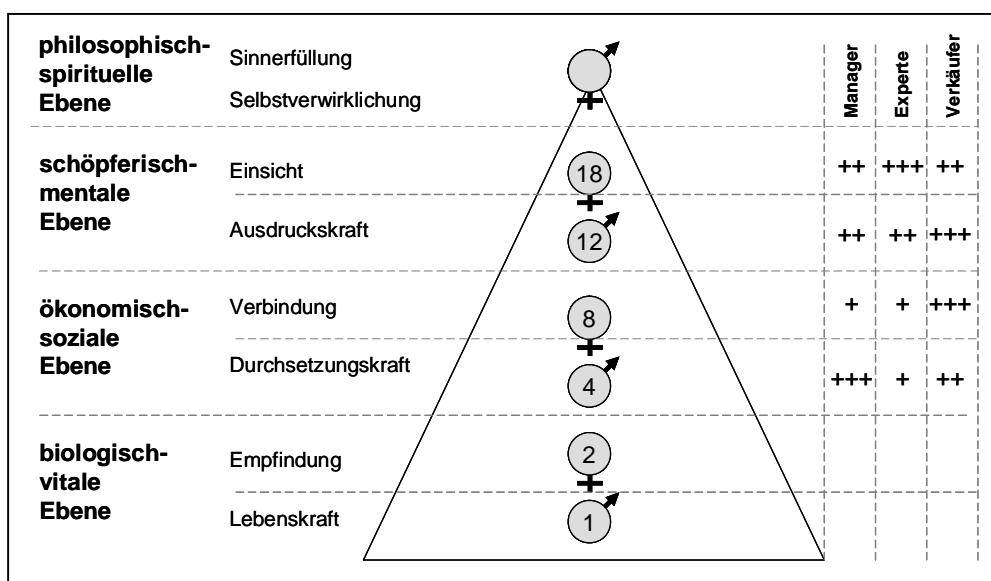
Nach den dargestellten Phasen der personalen Entwicklung sind dies wesentliche Meilensteine des transpersonalen Wachstums.

**Abbildung 3: Chakren und Persönlichkeitsentwicklung**



Im Unternehmensumfeld lässt sich eine interessante Brücke von der Persönlichkeits- zur Personalentwicklung schlagen. Denn die energetischen Qualitäten der Chakren haben einen spezifischen Stellenwert in verschiedenen Anforderungsprofilen z.B. für Manager, Experten oder Verkäufer (siehe Abbildung 4). Hier setzen Personalentwicklungsmaßnahmen wie Führungs-, Präsentations- oder Kommunikationstrainings ein entsprechendes energetisches Grundpotenzial quasi als „Rohdiamanten“ voraus. Damit dieser im Training sinnvoll geschliffen werden kann, muss er in ausreichender Größe vorhanden sein. Dazu können Energietechniken wie Yoga oder Tantra „Entwicklungshilfe“ leisten.

**Abbildung 4: Chakren und Personalentwicklung**



## **Ergänzende Aspekte zur Feinstruktur des Chakra-Modells**

Eine nähere Betrachtung fördert bei allen Chakren sowohl dynamisch-„männliche“ als auch sensitiv-„weibliche“ Qualitäten zutage. Dabei stehen bei „männlichen“ Chakren die dynamischen Aspekte als Hauptfunktion im Vordergrund, bei „weiblichen“ Chakren die sensitiven. Übersichtstabelle 2 analysiert die dynamischen und sensitiven Qualitäten aller Chakren und kennzeichnet deren Hauptfunktion durch Einrahmung. Die anderen Aspekte haben jeweils eine ergänzende und unterstützende Funktion.

Treten im prägenden Einwicklungszeitraum eines Chakras – wie in Abbildung 3 dargestellt – Störungen auf, kann dies zu einer Unterfunktion oder kompensatorischen Überfunktion führen. Die entsprechenden Merkmale einer Über- und Unterfunktion sind in der Tabelle ebenfalls aufgeführt.

Für die dynamische Seite des Beckenboden-Chakras kommt es als Hauptfunktion darauf an, sowohl Leib und Seele als auch die materiellen und finanziellen Lebengrundlagen „zusammenzuhalten“. Die sensitive Seite unterstützt dies im positiven Fall durch Urvertrauen ins Leben oder sorgt bei Entwicklungsdefiziten durch existenzielle Ängste für Unsicherheit.

Für die sensitive Seite des Unterbauch-Chakras geht es als Hauptfunktion um die situationsgerechte Steuerung der biologisch—vitalen Ebene durch das Empfinden von Lust und Unlust, insbesondere auch von sinnlicher Befriedigung. Diese wird evtl. sogar als ein Zustand des Verschmelzens mit dem „Lustobjekt“ erfahren. Die dynamische Seite unterstützt das Erlangen von Lust durch Begehren und Leidenschaftlichkeit.

Die dynamische Seite des Oberbauch-Chakras legt als Hauptfunktion Durchsetzungs-, Gestaltungs- und Willenskraft an den Tag. Die sensitive Seite unterstützt dies im positiven Falle durch ein Gefühl von Selbstwert und Selbstvertrauen, an dessen Stelle bei Entwicklungsstörungen Minderwertigkeitsgefühle treten können.

Die sensitiven Qualitäten des Herz-Chakras stellen durch Annahme, Mitgefühl und Zuwendung eine warme Verbindung zu anderen und zu sich selbst her. Die dynamischen Qualitäten unterstützen dies durch Verbindlichkeit, die sich bei Überfunktion zu eifersüchtigem „Klammern“ steigert und bei Unterfunktion zu Bindungsunfähigkeit verkümmert.

Die dynamischen Aspekte des Hals-Chakras sorgen als Hauptfunktion für eine originelle Ausdrucks- und Überzeugungskraft gepaart mit Ehrlichkeit und Authentizität. Sensitive Ergänzung dazu ist die Fähigkeit wahrzunehmen und zuzuhören.










Die sensitiven Qualitäten des Stirn-Chakras liegen als Hauptfunktion in der Kreativität, synthetischen Erkenntniskraft und Intuition der rechten Gehirnhälfte. Sie werden dynamisch ergänzt durch Erkenntnisstreben und rational-analytische Erkenntniskraft der rechten Gehirnhälfte.

Und schließlich repräsentieren die dynamischen Aspekte des Scheitel-Chakras den „Erleuchtungstrieb“, auf der sensitiven Seite ergänzt durch die Offenheit für Erfahrungen von Einheit und Sinnerfüllung.

Bei Männern sind normalerweise die dynamisch-„männlichen“ Qualitäten der Chakren stärker ausgeprägt, bei Frauen dagegen die sensitiv-„weiblichen“. Daraus ergibt sich für die dynamisch-„männlichen“ Chakren 1,3, und 5 im Allgemeinen ein Energiegefälle von Mann zu Frau und in umgekehrter Richtung für die sensitiv-„weiblichen“ Chakren 2,4, und 6. So können in tantrischen Übungen Energiekreisläufe mit dynamischen Chakren des Mannes sowie sensitiven Chakren der Frau als „Sendern“ und mit sensitiven Chakren des Mannes sowie dynamischen Chakren der Frau als „Empfängern“ entstehen.

Dies entspricht einem Gleichnis des griechischen Philosophen Platon, nachdem Mann und Frau füreinander sind wie zwei Hälften einer Kugel, die erst zusammengefügt wieder Ganzheit erlangen.

**Übersichtstabelle 2: Chakren - Feinfunktion**

Ebene	Funktion	F	 <b>dynamische („männliche“) Qualitäten</b>	<b>sensitive („weibliche“) Qualitäten</b> 	Geschlecht
	Überfunktion	Ü			
	Unterfunktion	U			
philosophisch-spirituell	7: Sahasrara: Scheitel	F	Drang nach Selbstverwirklichung, „Erleuchtungstrieb“	Sinnerfüllung, Einheitserfahrung	dynamisch + sensitiv 
		Ü	spirituelle „Verbissenheit“	spirituelle „Romantik“	
		U	Materialismus	spirituelle Leere, Nihilismus	
schöpferisch-mental	6: Ajna: Nasenwurzel – Schädelmitte	F	Erkenntnisdrang, rational-analytische Erkenntniskraft (-> linke Gehirnhälfte)	Intuition, synthetische Erkenntniskraft, Kreativität, Einfallsreichtum, Phantasie (-> rechte Gehirnhälfte)	sensitiv („weiblich“) 
		Ü	Überintellektualität, („Hirnwischerei“)	Überempfindlichkeit (z.B. bei Medien)	
		U	Mangel an klarer Einsicht, Labilität, Orientierungslosigkeit	Phantasielosigkeit	
	5: Vishuddha: Kehlgarbe-HWS	F	Ausdrucks + Überzeugungskraft (verbal und nonverbal), aktive Kommunikationsfähigkeit, Authentizität, Ehrlichkeit	Wahrnehmungsvermögen, zuhören können	dynamisch („männlich“) 
		Ü	„Plappermaul“, „Quasselstrippe“	„Gras wachsen hören“	
		U	Schüchternheit, Scheu, Unauthentizität, Unehrllichkeit,	nicht zuhören können, „Taubheit“, „Blindheit“	
ökonomisch-sozial	4: Anahata: Brustbein - BWS	F	Verbindlichkeit, Bindung	(Selbst-) Annahme, Toleranz, Ja-Sagen-Können, Mitgefühl, Feingefühl, Zuwendung, Liebe	sensitiv („weiblich“) 
		Ü	„Klammern“, Eifersucht	„Vernarrt sein“, Narzismus	
		U	Bindungsunfähigkeit, Unverbindlichkeit	(Selbst-) Ablehnung, Intoleranz, Liebesunfähigkeit, Mangel an Feingefühl	
	3: Manipura: Oberbauch – LWS	F	Selbstbehauptung, Gestaltungs-, Durchsetzungs- und Willenskraft, Individualität, EGO-Stärke, Nein-Sagen-Können, Mut, Anerkennungsbedürfnis	Selbstwert und Selbstvertrauen, Würde und Ausstrahlung, Zufriedenheit mit Erreichtem	dynamisch („männlich“) 
		Ü	Aktionismus, Aggressivität, Machtgier, Geltungszwang, Ehrgeiz, Missgunst	Stolz, Selbstüberschätzung, Hochmut, Größenwahn, aufgeblähtes EGO	
		U	Willens- und Durchsetzungs-Schwäche, Ambitionslosigkeit	Selbstverleugnung, Minderwertigkeitsgefühle	
biologisch-vital	2: Swadhisthana: Unterbauch – Kreuzbein	F	Begehren, Leidenschaftlichkeit,	Empfinden von Lust / Unlust, Sinnlichkeit, Befriedigung, Lebensfreude, Fähigkeit zu Intimität und Beziehung	sensitiv („weiblich“) 
		Ü	Sucht nach Lust	Übermäßige Sinnlichkeit	
		U	Mangel an Leidenschaft, Impotenz	Empfindungslosigkeit, Frigidität, Angst vor Nähe	
	1: Muladhara: Beckenboden	F	Selbst- und Arterhaltung, Vitalität Fähigkeit zu Kampf und Flucht, „Leib + Seele zusammenhalten“, Geld zusammenhalten	Urvertrauen ins Leben	dynamisch („männlich“) 
		Ü	Hab-, Fress-, Sexgier, Geiz, Neid, Übersteigerte Kampfbereitschaft	Blindes Vertrauen ins Leben,	
		U	Antriebsschwäche, Selbstvernachlässigung Übersteigertes Pazifismus	Existenzielle Angst, Unsicherheit	

## Zusammenfassung

Diese kleine Studienarbeit soll als Diskussionsbeitrag zu einem interdisziplinären Referenzmodell für die Chakren dienen. Die dazu entwickelten Thesen sind im Wesentlichen

- Die paarweise Kombination eines dynamischen und eines sensitiven Chakras auf der biologisch-vitalen, ökonomisch-sozialen und schöpferisch-mental-mental Ebene des Menschen
- Die Unterscheidung von dynamischen und sensitiven Qualitäten aller Chakren hinsichtlich Normal-, Über- und Unterfunktion
- Eine Deutung der Polarität der Chakren bei Mann und Frau basierend auf der Unterscheidung zwischen Haupt- und Unterstützungsfunktion eines Chakras und auf den Annahmen, dass
  - bei „männlichen“ Chakren die Hauptfunktion dynamisch ist, bei „weiblichen“ sensitiv und
  - bei Männern die „männlichen“ Chakren stärker ausgeprägt sind, bei Frauen die „weiblichen“

Feedback ist erwünscht, um das Verständnis dieses spannenden Themenfeldes weiter voran zu treiben.

## Literatur

- Zulma Reyo: Feuer und Licht – die Geheimnisse von Karma und Sexualität und die Bedeutung von Beziehungen in der inneren und äußeren Welt
- Alberto Villoldo: Das geheime Wissen der Schamanen – wie wir uns selbst und andere mit Energiemedizin heilen können
- Walter Lübeck: Das Aura Heilbuch – Die Aura lesen und deuten lernen, Energiefelder sehen und zur ganzheitlichen Heilung einsetzen
- Genevieve Lewis Paulson: Das Kundalini Handbuch – Eine umfassende praktische Anleitung zum Entdecken, Freisetzen und Meistern der Chakra-Energien