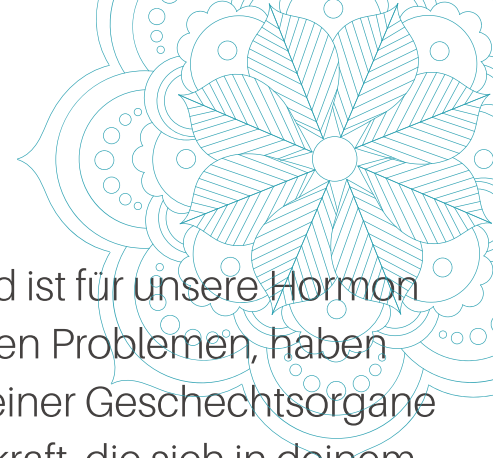


Aktivierung des Sakralchakras



Das Sakralchakra ist deinen Eierstöcken zugeordnet und ist für unsere Hormon Balance von grösster Wichtigkeit. Frauen mit hormonellen Problemen, haben hier sehr oft eine Blockade. Es befindet sich oberhalb deiner Geschlechtsorgane und steht für die Freude im Leben. Hier sitzt die Lebenskraft, die sich in deinem Leben auf verschiedenen Wegen entfalten darf. Dem Sakralchakra wird ein leuchtendes Orange zugeordnet.

So ist das Hauptthema des zweiten Chakras die sinnliche Wahrnehmung, die ein Mensch auch wieder auf seine Weise ausdrücken möchte. Es ist die kindliche Lust am Spiel und Ausprobieren, die diese Lebensenergie des

zweiten Chakras am besten verdeutlichen kann. Hier zeigt sich der Genuss des Lernens, des Erfahrungen Machens und die pure Freude am Sein. Einwirkung auf den Lebensweg Das unausgeglichene Sakralchakra Die Energie des Sakralchakras ist die pure Lebensfreude. Die freie Entfaltung des eigenen Selbst steht im Mittelpunkt und führt zu einem unausgebalancierten zweiten Chakra, wenn genau diese Freiheit eingeschränkt oder blockiert wird. Unterschiedliche Ereignisse im Leben können dazu führen, dass dieser sinnliche, kreative, fröhliche Energiestrom nicht mehr in seiner vollen Kraft ist.

Dogmen, Regeln, der moralische Zeigefinger und religiöse Ansichten, die durch die Umwelt vermittelt oder sogar zwanghaft auferlegt werden, können dazu führen, dass die Sakralchakraenergie aus Angst und Scham unterdrückt wird, weil sie nicht in diese Konzepte passt. Doch wenn die pure Freude am Leben nicht mehr ungehindert erlebt wird, beginnt die Suche nach Befriedigung dieser Sehnsucht und führt den Menschen immer mehr von sich weg. Das Gefühl der Lebloosigkeit kann sogar in Furcht, Verweigerung, Langeweile, Sinnlosigkeit, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit bis hin in eine Depression führen. Eine Suche beginnt, um diese innere Leere wieder zu füllen.

Suchtverhalten, wie z. B. Drogenkonsum, übermäßiges Essen und generelles Konsumieren zur Befriedigung, rühren daher, die unterdrückte Lebenskraft wieder finden zu wollen.

Für einen Moment geben diese Dinge das Gefühl der Lebendigkeit, doch sie kommt nicht aus der Tiefe des Herzens, sodass jene extern zugeführte Energie immer wieder in erneutes Verlangen führt. Sie tarnt sich als gekannte Lebensenergie, aber entpuppt sich als Fremdenergie, die nur von außen stimuliert.

Wenn das Sakralchakra nicht im Gleichgewicht ist, fällt es schwer, anderen zu vertrauen und Liebe zu schenken. Das kann auch die Liebe zu sich selbst betreffen. Die Furcht vor Zurückweisung und Verletzung ist einfach zu groß, sodass die Lebensenergie gezielt zurückgehalten wird - aus Angst, jemand könnte sie als unpassend, falsch oder sogar schmutzig bewerten.

Negative Reaktionen haben daher zur Folge, dass sich die Person als Ganzes abgelehnt fühlt und nicht mehr bereit ist, sich anderen zu öffnen. Während das Wurzelchakra vor allem den Schutz der körperlichen Unversehrtheit anspricht, zielt hier das Sakralchakra auf den Schutz der eigenen Gefühle, die durch verschiedene soziale Interaktionen und Ereignisse bedroht werden könnten.

Menschen mit einem ausgeglichenen Sakralchakra sind nicht mehr gefangen in jener Illusion, dass Genuss glücklich macht. Vielmehr fühlen sie sich stabil und konstant in einem positiven Gemütszustand, natürlich und frei aus sich selbst heraus. Ein starkes Sakralchakra befähigt dazu, Verletzungen wieder zu heilen und ohne Angst vor weiteren Wunden mutig und stabil den Lebensweg zu beschreiten, weil alle Erfahrungen willkommen geheißen werden können. Die innere Freude ist nicht gekoppelt an Personen, Dinge oder Situationen, sondern herrscht grundlos vor.



Übung

Fühle dich jetzt in dein Sakralchakra ein, du kannst dir in deinem Beckenbereich zwischen Geschlechtsorganen und Bauchnabel eine orangefarbene Sonne vorstellen, die dort hell leuchtet und lebendig pulsiert. Nimm dir zunächst die Zeit, diesen Kontakt aufzubauen und wertfrei zu spüren. Wenn Gedanken kommen, nimm sie zur Kenntnis, aber schicke sie weiter ohne Anhaftung. Lasse sie kommen und gleich wieder gehen, jetzt ist nicht die Zeit, sich intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen. Bleibe in diesem Zustand, solange es sich für dich stimmig anfühlt. Sobald du den Impuls verspürst, dich bewegen zu wollen, folge diesem. Beginne mit kleinen Kreisbewegungen deines Beckens in eine Richtung deiner Wahl.

Yogaübung

Besonders stärkende Yogaübungen sind Körperhaltungen (Asanas), welche auf den Beckenbereich und den unteren Bereich der Wirbelsäule wirken. Insbesondere auf körperlicher Ebene können dir Schmerzen im unteren Rücken, bei Frauen starke Menstruationsbeschwerden oder Harnwegs-, Blasen- und Nierenprobleme Hinweise darauf geben, dass dein Sakralchakra im Ungleichgewicht ist.



Die tiefe Hocke - **Malasana**

Diese Yogaübung hilft dir dabei, deine Fußgelenke zu stärken, deine Hüfte zu öffnen und deinen unteren Rücken zu entspannen. Auch regt diese Position die Verdauung an und bringt so die Körperflüssigkeiten, die eben auch mit dem Sakralchakra in Verbindung gebracht werden, in Bewegung.

Tiefe Hocke (Malasana)



Die Vorwärtsbeuge - **Paschimottanasana**

Die Vorwärtsbeuge ist eine energetisch sehr wirksame Yogahaltung für dein Sakralchakra, da sie hilft, den Hauptenergiekanal in deiner Wirbelsäule (Sushumna Nadi) zu öffnen. Diese Wirkung entfaltet sich vor allem, wenn sie für einen längeren Zeitraum gehalten wird.



Die Katze-Kuh - Marjaryasana-Bidalasana

Die fließende Yogaübung Katze-Kuh bringt auch deine Energien in Bewegung und aktiviert so das Sakralchakra. Sie hilft dir, deine Wirbelsäule geschmeidig zu halten und massiert deine Bauchorgane. Koordiniert mit einer bewussten Ein- und Ausatmung fördert sie zudem deine Aufmerksamkeit und Konzentration.

Cat (Marjaryasana) Cow (Bitilasana)

