



Aktivierung des Solarplexuschakra

Wie eine strahlende gelbe Sonne begegnest du nun dem dritten Chakra, das eine zentrale Aufgabe hat, wenn es darum geht, Lebensenergien aufzunehmen, weiter zu verteilen und dich gleichzeitig vor schädlichen Energien aus dem Außen zu schützen. Wie das Symbol der Sonne schon zeigt, ist dieses Chakra voller Power und Durchsetzungskraft. In diesem Kapitel kannst du also herausfinden, wie viel Stärke in dir steckt und wie du sie für dich machtvoll einsetzen kannst. Verortung und Grundthema Das dritte Chakra befindet sich zwischen dem Bauchnabel und dem Solarplexus, also auf der Höhe der Verdauungsorgane. So ist es naheliegend, dass dieses Energierad nicht nur physisch mit der Verdauung in Zusammenhang gebracht werden kann, sondern auch dazu beiträgt, emotionale und psychische Kost zu verdauen. Besonders Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit.

Zusammen mit dem Wurzel- und dem Sakralchakra bildet das dritte Chakra eine wichtige Basis, die dir hilft, dein Leben mit körperlicher und seelischer Stärke und Balance zu führen. Der Zustand dieser drei Chakren zeigt dir, mit wie viel Ausdauer und Widerstandsfähigkeit du die verschiedenen Situationen in deinem Leben meistern kannst. Jede energetische Arbeit sollte daher von der Wurzel her aufgebaut werden, um ein stabiles Fundament zu errichten. Je mehr innere Stabilität du hast, desto besser kannst du in deinem Leben und in Beziehungen handeln. Das Grundthema des Solarplexuschakras ist die Stärke des eigenen Ichs, dem Ego. Seine Power entscheidet darüber, wie selbstbewusst ein Mensch ist, wie viel Wille er einsetzt, wie viel Macht er generiert, um bestimmte Ziele erreichen zu können und wie standhaft er seine eigene Meinung nach außen hin vertritt, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen.

Das unausgeglichene Solarplexuschakra

Die Emotion „Wut“ ist stark verbunden mit einem schwachen Solarplexuschakra, das sich nicht im Gleichgewicht befindet. Denn wenn nichts mehr im Leben geht, die eigene Durchsetzungskraft nicht ausreicht, ist Wut oft der Ausdruck von Verzweiflung und Frust. Menschen mit einem unausgeglichene drittem Chakra irren meist ziellos durchs Leben und hoffen aber darauf, dass sie irgendwann genug Kraft, Ideen und Energie haben werden, um ihrem Leben Sinn geben zu können. Das macht natürlich auch empfänglich für die Empfehlungen und Ratschläge anderer Personen, wenn selbst nicht klar ist, wohin es gehen soll. Die Meinungen anderer werden wichtiger als die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, was zu einem sehr angepassten und leicht manipulierbaren Leben führen kann.

Wenn die Kraft und Energie im Solarplexuschakra fehlen, fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen, sich ein klares Urteil zu bilden und die eigenen Grenzen aufzuzeigen. Mit einem schwachen drittem Chakra fehlt der Antrieb, Dinge anzupacken und zu Ende zu bringen, was wiederum zu Frust und Enttäuschung führt, weil man das Gefühl hat, einfach nichts wirklich auf die Reihe zu bringen.

Da die Kraft des Solarplexuschakras dabei hilft, Vergangenes zu verarbeiten, kann eine Schwäche dazu führen, dass man sich in den Schmerz dieser Erfahrungen zurückzieht und es nie wirklich angeht, ihn zu heilen. Depression und Abgestumpftheit können die Folge sein und dazu führen, dass das Leben nur noch „ertragen“ wird.

Das ausgeglichene Solarplexuschakra

Grundsätzlich kann man sagen, dass sich ein ausgeglichenes Solarplexuschakra darin äußert, dass ein Mensch stark in sich selbst verankert ist und das Sein nicht über bestimmte Handlungen, Erfolge oder Materialismus definieren muss.

Hast du bereits Menschen kennengelernt, die sehr authentisch wirken und sich selbst vollkommen natürlich leben? Oder gehörst du auch selbst zu jenen, die für alle Situationen konstruktive Lösungen suchen, ohne sich dabei selbst zu verdrehen und zu sehr anzupassen? Die Wahrscheinlichkeit, dass hier das Solarplexuschakra ausgeglichen ist, ist sehr hoch, denn die eigene Kraft wird zielgerichtet und der Menschheit dienend eingesetzt.

Übung

Die Reflexionsfragen werden dir dabei helfen, herauszufinden, in welche Richtung deine Solarplexuschakraenergie eigentlich fließt. Grundsätzlich ist es sehr ratsam, damit zu beginnen, sich immer wieder die Zeit zu nehmen, um nach innen zu blicken und sich selbst kennenzulernen, abseits von Beeinflussung und Konditionierung. Ein ehrlicher und liebevoller Blick auf dich selbst wird auch aufzeigen, ob du deine Power spüren kannst und wie du sie sinnvoll auf dieser Erde einsetzen kannst. Das bedeutet auch, dass du deine Kraft im Solarplexuschakra dazu nutzt, um dich selbst zu formen und deine Individualität freizulegen. Diese wird gebraucht, um eine Spur in den Herzen anderer zu hinterlassen. Deshalb stelle dir im Journaling folgende Fragen:

Wie wichtig ist mir die Meinung anderer? Suche ich eher im Aussen nach Bestätigung?

Ist Perfektionismus etwas, womit ich mich selber stressen und im Weg stehe? Wie könnte ich es ändern?

Yogaübung

Das Verdauungssystem ist physisch verbunden mit dem Solarplexuschakra, weswegen sich hier Beschwerden zeigen können, wenn die Chakraenergie aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ernährung spielt dementsprechend eine wichtige Rolle, weil dieses Energiezentrum die Energie der Nahrung aufnimmt, verarbeitet und wieder an den Menschen abgibt. Für deine strahlende Sonne im Bauchraum sind alle Yogaübungen sehr stärkend, die deine Bauchmuskeln herausfordern und aufbauen. Ein starkes Nabelzentrum steht für Willenskraft und Durchsetzungsvermögen. Starke Bauch- und Rückenmuskeln richten dich auf durch ihr stärkendes Korsett und fokussieren dich auf deine Mitte, den Ort deiner inneren Ausgeglichenheit. Beginne mit den folgenden Yogaasanas, diese stabilisierende Mitte Schritt für Schritt aufzubauen und genieße die Stabilität und Stärke, die dir dadurch geschenkt werden.



Das Boot - Navasana

In der Bootposition können anfänglich die Wellen erst einmal hochschlagen und dir einiges an Kraft abverlangen. Sie verlangt Stärke und Koordination, um das Boot auf Kurs zu halten. Mit zunehmender Übung wirst du das Boot länger und stabiler halten können. Zu Beginn ist es normal, dass deine Beine vielleicht zu zittern beginnen oder dein Boot schwankt. Das Solarplexuschakra steht für Durchhaltevermögen und innere Stärke.



Das Krokodil - Makarasana

Das Krokodil ist eine liegende Drehposition auf Höhe deines Solarplexuschakras. Sie wirkt sehr entspannend und hilft dabei, dein System zu entgiften.



Der halbe Schulterstand - *Viparita Karani*

Der halbe Schulterstand ist eine wohltuende, entspannende und regenerierende Yogahaltung, die du gerne am Abend vor dem Schlafen gehen üben kannst. Sie unterstützt dabei, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Der Blutfluss wird dadurch umgekehrt und verhilft zu einer besseren Durchblutung. Energetisch gesehen fließt deine Energie über die Beine, in das Wurzelchakra, dein Sakralchakra und weiter in dein Solarplexuschakra. So kann es sich wieder energetisieren und aktivieren.

