



Sakralchakra

Svādhiṣṭhāna

- **Sanskrit-Name:** Svādhiṣṭhāna (स्वाधिष्ठान)
- **Bedeutung:** Die persönliche Wohnung
- **Chakra-Position:** Zweites Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Ich begrüße Freude und Kreativität.
- **Lage im Körper:** Unterbauch (unterhalb des Nabels)
- **Repräsentative Farbe:** Orange
- **Herrschendes Element:** Wasser
- **Zugehöriger Planet:** Der Mond
- **Betroffene Körperregionen:** Hüfte, Becken, Geschlechtsorgane, Nieren
- **Primärsinn:** Geschmack
- **Verbundene Drüse:** Geschlechtsdrüsen (Eierstöcke und Hoden)
- **Energie-Klang:** VAM

MÖGLICHKEITEN ZUR OPTIMIERUNG UND HARMONISIERUNG

- **Im Fluss der Bewegung:** Tanzen, Schwimmen oder fließende Körperpraktiken.
- **Atemübungen:** Durch gezielte Bauchatmung kannst du deine kreative Energie entfalten.
- **Kreativer Ausdruck:** Emotionen durch Kunst, Literatur oder Musik kommunizieren.
- **Yoga-Positionen:** Hüftöffnende Asanas wie die Schmetterlingspose und die Taubenpose.
- **Nährstoffreiche Lebensmittel:** Feuchtigkeitsspendende Früchte, Nüsse und orangefarbene Lebensmittel wie Mangos und Karotten.

KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN

- Ich gestatte mir, Freude ungehindert zu empfinden.
- Ich schätze Kreativität und drücke mich mit Überzeugung aus.
- Meine Emotionen fließen mühelos und harmonisch.

ÄTHERISCHE ÖLE

Ylang-Ylang, Orange, Jasmin, Sandelholz

HEILIGES MANTRA

„VAM“ – Der Schwingungsgesang für emotionalen Fluss und kreative Entfaltung

ENERGIE STABILISIERENDE KRISTALLE

	Karneol	Entfacht Begeisterung und Kreativität
	Oranger Kalzit	Fördert das emotionale Gleichgewicht.
	Tigerauge	Stärkt das Selbstvertrauen und die Motivation.
	Mondstein	Fördert innere Harmonie und Intuition.
	Sonnenstein	Weckt Freude und Enthusiasmus

WENN DEIN SAKRALCHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Ein intensives Gefühl der Freude und des emotionalen Wohlbefindens
- Ein natürlicher Fluss von Kreativität und Selbstausdruck
- Gesunde Beziehungen und eine ausgeprägte Verbindung zur Freude

WENN DEIN SAKRALCHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERATEN IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Emotionale Taubheit, mangelnde Leidenschaft oder kreative Blockaden
- Übermäßiger Genuss oder Vermeidung von Vergnügen
- Körperliche Symptome wie Schmerzen im unteren Rücken, Schwierigkeiten mit den Fortpflanzungsorganen oder Harninkontinenz.

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG


Schmetterlingshaltung
(Baddha Konasana)


Göttinnenhaltung
(Utkata Konasana)


Kobra-Haltung
(Bhujangasana)


Taubenhaltung (Eka Pada
Rajakapotasana)


Sitzende Vorwärtsbeuge
(Paschimottanasana)