



Solarplexus-Chakra

Manipura

- **Sanskrit-Name:** Maṇipūra (मणिपूर)
- **Bedeutung:** Stadt der Edelsteine
- **Chakra-Position:** Drittes Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Ich strahle Selbstbewusstsein aus und habe die Kontrolle.
- **Lage im Körper:** Oberbauch (über dem Nabel)
- **Repräsentative Farbe:** Gelb
- **Herrschendes Element:** Feuer
- **Zugehöriger Planet:** Mars und Sonne
- **Betroffene Körperregionen:** Magen, Leber, Verdauungstrakt, Rumpfmuskulatur
- **Primärsinn:** Visuelle Wahrnehmung
- **Verbundene Drüse:** Pankreas
- **Energie-Klang:** RAM

AKTIVIERUNG UND AUSRICHTUNG

- **Sonnenlichtabsorption:** Verbringen Sie Zeit im Sonnenlicht, um Ihre persönliche Energie aufzuladen.
- **Stärkung der Rumpfmuskulatur:** Praktizieren Sie Übungen wie Yoga-Drehungen und Planks.
- **Feueratem:** Wende rasche Atemtechniken an, um deine innere Kraft zu entfalten.
- **Power-Yoga-Posen:** Krieger III, Boot-Pose und Bogen-Pose zur Steigerung des Selbstvertrauens.
- **Energiegeladene Ernährung:** Integrieren Sie gelbe Lebensmittel wie Bananen, Ingwer, Kurkuma und Vollkornprodukte in Ihre Kost.

KRAFTVOLLE AFIRMATIONEN

- Ich stehe mit Zuversicht in meiner Stärke.
- Ich treffe Entscheidungen, die mit meinem authentischen Selbst in Einklang stehen.
- Mein inneres Feuer ist die Quelle meines Antriebs und meiner Kraft.

Ätherische Öle

Zitrone, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Bergamotte

HEILIGES MANTRA

RAM – Der Schwingungsgesang zur Stärkung von Selbstvertrauen und Entschlossenheit

Energie stabilisierende Kristalle

	Citrin	Stärkt das Selbstbewusstsein und die Kommunikationsfähigkeit.
	Gelber Jaspis	Stärkt die Willenskraft und Ausdauer.
	Tigerauge	Fördert den Mut und die Entscheidungsfähigkeit
	Pyrit	Zieht Erfolg und Wohlstand an
	Bernstein	Steigert Energie und Optimismus.

WENN DEIN SOLARPLEXUS-CHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Selbstbestimmt, selbstbewusst und die Kontrolle über das eigene Leben besitzen.
- Starke Motivation und die Handlungsfähigkeit
- Ein harmonisches Verdauungssystem und körperliche Vitalität

WENN IHR SOLARPLEXUS-CHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Sie könnten die folgenden Empfindungen haben:

Selbstzweifel, Unsicherheit oder ein niedriges Selbstwertgefühl
Sich ohnmächtig fühlen oder Probleme bei der Entscheidungsfindung haben
Verdauungsstörungen, Blähungen oder Energiemangel

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG



Krieger III
(Virabhadrasana III)



Boot-Pose
(Navasana)



Bogenhaltung
(Dhanurasana)



Sitzende Drehung (Ardha
Matsyendrasana)



Kamelstellung (Ustrasana)