

Nabelchakra (Solar-Plexus)



Manipura-Chakra (Manipura = leuchtender Juwel)

Zuordnung

Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft

Willenskraft,

Physisch

Magen, Dünndarm, Leber, Milz, Gallenblase, Verdauungsprozess, vegetatives Nervensystem, Bauchspeicheldrüse

Störungsfrei

Hohes Maß an Energie und Lebendigkeit, Selbstbewusstsein, Ziele werden verwirklicht, Tatkraft, starke Persönlichkeit, Macht im positiven Sinne einhergehend mit Sensibilität und Mitgefühl, intuitive Entscheidungen (aus dem Bauch heraus), Gefühle können akzeptiert und gelebt werden, gute Nerven, guter Schlaf,

Störungen und Blockaden

Wenig Lebensenergie, Gefühlskälte, Gleichgültigkeit, Unsicherheit, mangelndes Selbstbewusstsein, Machtbesessenheit, übertriebener Ehrgeiz und Leistungsdenken, Rücksichtslosigkeit, Wutanfälle, Essstörungen, Schlafstörungen, Ziele nicht erreichen, keine Durchsetzungskraft, blockierte Gefühle, Magenerkrankungen, Refluxösophagitis (Sodbrennen), Erkrankungen von Leber, Milz + Gallenblase, Gelbsucht, Verdauungsstörungen, Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Nervenerkrankungen, Diabetes mellitus, Übergewicht,

Aroma

Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis, Grapefruit, Fenchel (Duftlampe, Kamillenbäder, Solarplexus-Massage)

Kräuter

Fenchel, Kamille, Wacholder

Bachblüten

Impatiens, Scleranthus, Hornbeam

Im Alltag

Tiefe Bauchatmung, kurze Sonnenbäder, gelbe Kleidungsstücke + Tücher, gelbe Tapeten, gelbe Gegenstände und Blumen, Feuer (Kamin, Lagerfeuer, Kerzen), gefühlvolle Musik

Im Yogaunterricht

Alle Drehübungen, alles, was auf die Bauchorgane wirkt

Vokaltönen: (offenes) O

Pranayama: (im Stand) Einatmung, Anhaltephase, Uddiyana-bandha, vor der Ausatmung wieder lösen