



### 3. CHAKRA



#### **Sonnengeflecht-Chakra** oder Nabel-Chakra

Das 3. Chakra befindet sich ca. zwei Finger breit oberhalb des Nabels. Es öffnet sich nach vorn.

**Funktionsweise:** Es steht für die Entwicklung des "Ichs" und die Durchsetzungskraft in der eigenen Umwelt. Dabei ist nicht das mit Gewalt Durchsetzen gemeint, sondern das Finden eines harmonischen Wegs, seine eigenen Ideen zu verwirklichen.

**Farbe:** Gelb bis Goldgelb

**Element:** Feuer

**Sinnesfunktion:** sehen

**Prinzip:** Gestaltung des Seins (am Ende des Lebens mit seinem Leben zufrieden zu sein; was draus gemacht haben)

**Steht auch für:** Essen und Trinken

**Sinn:** Das Solarplexuschakra ist der Sitz unserer Persönlichkeit und der bewussten Gestaltung unseres Lebens, der Einflussnahme und Macht. Hier werden die vitalen Antriebe und Wünsche der unteren Chakren verarbeitet und transformiert, sowie Gefühle und Erfahrungen in die Gesamtpersönlichkeit integriert. Wärme, Kraft und Fülle, Harmonie mit uns selbst und dem Leben erfahren wir, wenn unser drittes Chakra harmonisch arbeitet.

**Thema:** Das Thema, die Lernaufgabe des Solarplexuschakra ist die Entfaltung der Persönlichkeit, die Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen, Gestaltung des Seins, Einfluss und Macht, Kraft und Fülle und Weisheit, die aus Erfahrung wächst.

### **Indikatoren für Störungen / Blockaden im 3. Chakra:**

Die Blockade äußert sich einerseits in Kraftlosigkeit oder als verzerrter Machtwille, der vor Manipulation, Täuschung und Intrigen nicht zurückschreckt.

Die aggressionslose Variante ist in Wirklichkeit nicht frei von Ärger oder Wut - diese Gefühle werden lediglich abgeschnitten und nach Innen gerichtet. Die Folge können nicht nur gesundheitliche Probleme sein, sondern auch zwischenmenschliche Spannungen, die sich in plötzlichen Wutausbrüchen äußern können. Weiterhin ist es wahrscheinlich, dass ein Mensch mit diesem blockierten Chakra die "hauseigenen" Aggressionen in die Umwelt projiziert, und daraus Gefühle von Angst und Paranoia ableitet.

Der verzerrte Machtwille ist voll und ganz auf seine eigenen egoistischen Ziele fixiert. Was er nicht bekommt, wird "Auge um Auge und Zahn um Zahn" eingefordert. Ob als tyrannischer Hausherr oder als schwarzmagischer Energiebeschwörer - immer steht für einen solchen Menschen das eigene Interesse vor dem der anderen.

Funktion der Drüsen die dem Solarplexuschakra zugeordnet sind:

Die Langerhansschen Zellen sind der endokrine Teil der Bauspeicheldrüse. Sie produzieren Insulin und Glucagon, die für den Kohlehydratstoffwechsel wichtig sind. Glucagon hebt, Insulin senkt den Blutzuckerspiegel. Der übrige Teil der Bauchspeicheldrüse entspricht einer exokrinen Drüse, die verschiedene Fermente und Enzyme direkt in den Zwölffingerdarm abgibt.

### **Handposition beim Meditieren:**



Die Fingerspitzen beider Hände an den Fingerkuppen zusammenführen. Gestreckte Finger. Der Daumen der linken Hand liegt in der Daumenbeuge der rechten Hand. Der Daumen der rechten Hand wird dann über den linken Daumen zur linken Hand gelegt.

### **Laut / Schwingung beim Meditieren:**

RAM