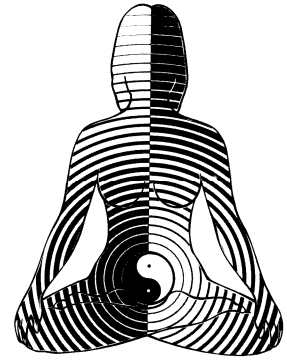




2. CHAKRA



Sakralchakra oder Polaritäts-Chakra

Das 2. Chakra liegt etwa eine Hand breit unter dem Bauchnabel. Es ist nach vorne geöffnet.

Funktionsweise: Es steht für die ursprüngliche Lebenslust und die universelle Schaffenskraft sowie den Sitz ungefilterter, ursprünglicher Emotionen.

Farbe: Orange

Element: Wasser

Sinnesfunktion: schmecken

Prinzip: Schöpferische Kraft, loslassen und mit dem Leben fließen

Sinn: In dieser Bewusstseinsstufe liegt die Kreativität. Eng verbunden mit der Schaffenskraft ist der Fortpflanzungstrieb, der auch mit dem Schaffen von etwas Neuen verbunden ist.

Thema:

Sinnliche Ebene der Sexualität

Im Umgang mit anderen Menschen erkennen, dass sexuelle Energien genauso zur Kommunikation dazugehören (auch zwischenmenschliche Beziehungen), nicht immer etwas mit Triebsteuerung zu tun haben und diese Energien auch akzeptieren

Erotik

Eine Situation in der Erotik aufkommt, als Situation mit viel Energie begreifen. Erotik zulassen, sich drüber freuen und bewusst (nicht) weitergehen.

ursprüngliche Gefühle Seinem Bauchgefühl und seinen ursprünglichen Gefühlen Aufmerksamkeit schenken, es/sie wahrnehmen und beachten, in das eigene Handeln bewusst mit aufnehmen.

Innere Verbundenheit mit den befruchtenden und empfangenden Energien in der Natur, schöpferische Kräfte

Dem Rhythmus und der Kraft des Lebens auf der Erde zuhören und akzeptieren, mit Ihm/Ihr Leben. Jeder Anfang hat ein Ende, jedes Ende ist ein Anfang. Der Mensch ist ein Teil davon: er nimmt und gibt; nichts ist von Dauer.

Loslassen, und mit dem Leben fließen.

Darauf vertrauen, dass wir mit dem Rhythmus des Lebens verbunden sind und uns davon tragen lassen können (aktiv). Unseren eigenen Rhythmus erkennen.

Indikatoren für Störungen / Blockaden im Sakralchakra:

Unfähigkeit das Leben zu genießen, seelische Kraftlosigkeit, Motivationslosigkeit, Eifersucht, Schuldgefühle, zwanghaftes Sexualverhalten, Sexgier, sexuelles Desinteresse, Suchtgefährdung, starke Stimmungsschwankungen, Triebhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzerkrankungen der Geschlechtsorgane, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Hüftschmerzen, Folgeerscheinungen mangelnder Entgiftung

Handposition beim Meditieren:



Hände vor dem Bauch unterhalb des Bauchnabels halten. Die rechte Hand ruht nach oben geöffnet in der linken Handfläche. Die Finger liegen in ihren Längen übereinander. Die Daumen berühren sich an ihren Kuppen.

Laut / Schwingung beim Meditieren: VAM