

Solarplexus-, Bauch-, Nabel- oder Manipura-Chakra

(Manipura = leuchtendes Juwel)

Farbe: Gelb Manta: Ram

Seelische Zuordnung

Friede, Ruhe, Gelassenheit, Geduld, Reinheit, Individualität, Willens-, Entscheidungs- und Durchsetzungskraft, Disziplin, Selbstverantwortung, Annahme der Emotionen. Verdauung, Verarbeitung und Neutralisierung von allen Lebenserfahrungen und Emotionen, Sensibilität.

Physische Zuordnung

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

Störungsfrei

Seelisch: Hohes Mass an Lebensenergie, Lebendigkeit und Tatkraft, gepaart mit Geduld, Gelassenheit und Friedfertigkeit. Fähigkeit, Entscheidungen zu fällen und mit Fehlentscheidungen positiv umgehen zu können. Positiver Ausdruck von Eigenverantwortung. Ziele können verfolgt und verwirklicht werden. Fähigkeit, mit Niederlagen positiv umgehen zu können und diese mit Lernerfahrungen zu assoziieren. Positiv stolzer Ausdruck der eigenen, individuellen Persönlichkeit. Fähigkeit, Gefühle und Erfahrungen annehmen und verarbeiten zu können. Positive Beziehung zu allen Emotionen. Fähigkeit, sich entspannen und ausruhen zu können.

Physisch: Gesunde, gut funktionierende Leber, Milz, Gallenblase, und Bauchspeicheldrüse. Gut funktionierende Verdauung. Körper gibt spürbare Signale, was er an Nahrung benötigt und was ihm nicht bekommt. Gute und starke Nerven.

Störungen und Blockaden

Seelisch: Blockierte Lebensenergie. Negative, verneinende, ablehnende, destruktive, angstgeprägte und blockierte Verbindung zu den eigenen Gefühlen. Gefühlskälte, Verbitterung, Gleichgültigkeit, Unsicherheit, Übersensibilität, Wutanfälle. Unfähigkeit, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten. Eigenverantwortung wird abgelehnt. Keine Durchsetzungskraft, Geduld und Disziplin. Ziele und Entscheidungen können nicht fokussiert und erreicht werden. Niederlagen werden negativ und selbstentwertend assoziiert.

Physisch: Schlechte Leberwerte (Fettleber), Erkrankungen der Leber (Gelbsucht), Milz, Gallenblase. Starke Verdauungsstörungen, Magenerkrankungen, Sodbrennen, Über- und Untergewicht, Essstörungen, Nervenerkrankungen.

Aktivierung

- Atmungsübungen über Solarplexusbereich.
- Visualisation der Farbenenergie Gelb über Solarplexusbereich.
- Entwicklung der bedingungslosen Annahme aller Emotionen.
- Entwicklung einer positiven Beziehung zum Emotionalkörper.
- Entwicklung von Selbst- und Eigenverantwortung.
- Sich bewusst in Geduld und Nicht-Aktivität üben.