



## Sakralchakra

Hauptmerkmale für ein störungsfreies Sakralchakra:

Sinnlichkeit, Lebensfreude, schöpferische Kraft, Kreativität, sexuelle Energie, Lust am Leben, positive Bindungen zu anderen Menschen und zum anderen Geschlecht, Selbstbewusstsein, Begeisterungsfähigkeit

Das Sakralchakra verarbeitet sinnliche, sexuelle und emotionale Erfahrungen.

Es ist nach vorne geöffnet und steht für die ursprüngliche Lebenskraft und göttliche Schaffenskraft. Auf dieser Bewusstseinssebene liegt die Kreativität. Eng verbunden mit der Schaffenskraft ist der Fortpflanzungstrieb, der ja auch mit dem Schaffen von etwas Neuem verbunden ist. Auf dieser Ebene liegt auch die Kommunikation mit dem inneren Wesen, was der Körper braucht und womit er Freude erfährt.

Eine Störung kann entweder durch ein Fehlen oder eine Überwältigung durch zu intensive sinnliche, sexuelle und emotionale Erfahrungen entstehen. Häufig kann eine Disharmonie auch durch fehlende Zuneigung oder Zärtlichkeitsaustausch entstehen, bis hin zu schwerem Missbrauch oder wenn in der Pubertät die Anwendung der erwachenden sexuellen Kräfte nicht richtig vermittelt wurde oder der die Sexualität unterdrückt wurde.

Im psychischen Bereich können sich Störungen wie folgt äussern: Verlust der Lebensfreude, chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit durch das Verschliessen gegenüber dem Fluss der Lebensenergie, Angst mit der Umwelt in Verbindung zu treten und Erfahrungen sammeln, ausprobieren. Energetische und emotionale Austrocknung was oft zu mangelnder Vitalität und Gesundheit führt. Unfähigkeit körperliche Berührungen zu geniessen, Libido Verlust bis Sexsucht. Oft fühlt man sich einsam, vom Leben abgeschnitten. Starke Stimmungsschwankungen sind oft ein Thema, wie auch Eifersucht und Suchtverhalten.

Auf der körperlichen Ebene können sich Störungen durch chronische Müdigkeit, Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzkrankungen, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Schmerzen und Lendenwirbelsäule und Hüfte zeigen.

Hier findest Du Möglichkeiten, wie du ein blockiertes Sakralchakra in Fluss bringen kannst.

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Position                   | Eine Handbreite unter dem Bauchnabel  |
| Farbe                      | Orange  |
| Element                    | Wasser  |
| Geistige Qualitäten        | Beziehung zur Lebensenergie, Schöpferkraft, Lebensfreude, Kanal für die Lebensenergie sein, Loslassen in den Lebensfluss, Begehren, Sinnlichkeit, Sexualität, Partnerschaft, Fülle, Begeisterungsfähigkeit, Selbstbewusstsein   |
| Blockaden                  | Scham, Schuld, Sorgen, sexuelle Störungen und Krankheiten der Geschlechtsorgane, Mangelsituationen, Freudlosigkeit, Angst sich emotional und kreativ auszudrücken   |
| Zugehörige Drüse           | Keimdrüse, Kreuzbeingeflecht  |
| Hormone                    | Östrogene, Testosteron, Progesteron   |
| Sinn                       | Geschmackssinn  |
| Stärkende Edelsteine       | Oranger Beryll, oranger Jaspis, Karneol, Citrin   |
| Unterstützende Düfte       | Ylang-Ylang, Sandelholz, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille, Orange   |
| Nahrungsmittel die Stärken | Reinigend: Süsse Äpfel, Birnen, Pfirsich, Aprikose, Mango, Orange, Granatapfel, Erdbeeren, Weintrauben, Geigen, Ananas<br>Entwässernd: Kresse, Spinat, Tomaten, Gurke, Rucola, Raddicchio, grüner Salat<br>Entschlackend: Wasser, Fruchtsaft, Tee aus Brombeer-, Himbeerblätter, Birke, Löwenzahn |
| Sanskrit                   | Svadhithana   |
| Form                       | 6-blättrige Lotosblüte  |
| Mantra                     | VAM   |
| Bachblüten                 | Oak, Olive, Pine  |

Weitere Möglichkeiten, die helfen können, dein Sakralchakra zu öffnen:

- Aufarbeitung frühkindlicher und karmischer Erfahrungen und Traumata
- Neues Verhältnis zu Sinnlichkeit und Lebendigkeit entwickeln. Z.B. durch Tanz, sinnlicher Erfahrungen, Kreativität, Geselligkeit, Sexualität
- Auseinandersetzung mit Schuld, Scham, Verlegenheit und anderen Blockaden, die uns hindern, unsere menschlichen Bedürfnisse zu lieben
- Chakra-Meditation und Energiearbeit
- Sinnliche Körperarbeit wie Ölmassagen, therapeutischer Tanz
- Verbindung mit dem Element Wasser durch ausreichendes Trinken, Schwimmen, Spaziergänge an Flüssen und am Meer
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen, Räuchern, Ernährung