

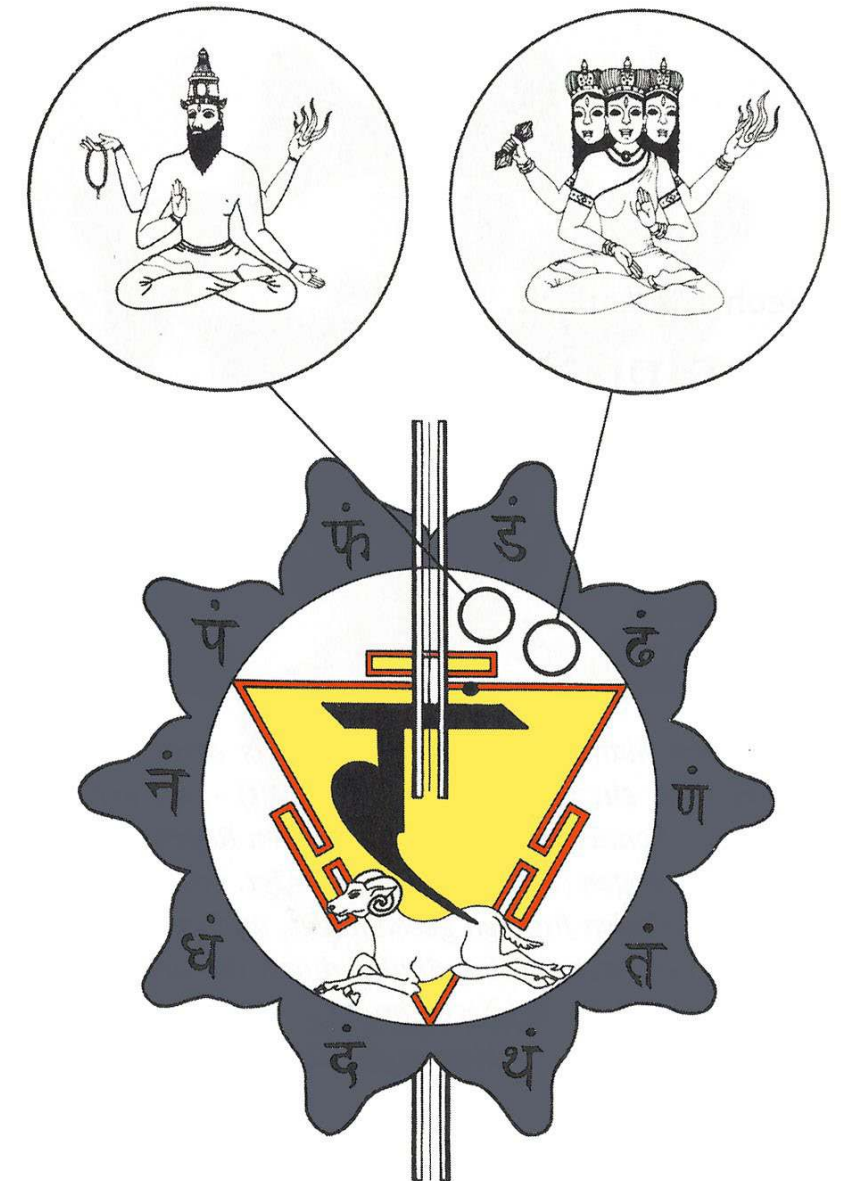
chakra tapas

Modul 3: SOLARPLEXUS

ÜBERSICHT & ÜBUNGSPLAN



DAS MANIPURA YANTRA	
TATTVA	FEUER (Tejas) Verdauungsfeuer, Reinigung , Unterscheidungsfähigkeit, Farbe: gelb/orange
SINNESORGAN	Augen / Sehen (Surya)
BIJA	RAM
LOTUS	10 Lotusblütenblätter; Die Farbe der Blätter ist wie die schwerer Regenwolken, Die klare Sicht wird durch Wolken (Emotionen) versperrt. Es geht darum diese durch Meditation zu reinigen. DAM – DHAM - NAM – TAM – THAM – DAM – DHAM – NAM – PAM - PHAM
DER WIDDER	Er symbolisiert die Beharrlichkeit starker Emotionen, die die klare Sicht versperren und steht auch für Kraft und Aktivität.
PINGALA	Die Nadi in der rechten Körperhälfte
IDA	Die Nadi in der linken Körperhälfte
SHUSHUMNA	Der mittlere Energiekanal in der Wirbelsäule
GOTT	VISHNU Menschliches Bewußtsein, Evolution, Feuer
GÖTTIN	LAKSHMI Wohlstand und Glück



ÜBERSICHT

Die Aspekte und Qualitäten des Solarplexus Chakras (Manipura)

Wenn du beginnst dich mit dem Solarplexus zu beschäftigen und es wirklich regelmäßig machen möchtest, folge bitte diesen Richtlinien:

Kein Fleisch (vegetarisch)

Kein Alkohol

Warum? Damit die feinen Energien besser fließen können.

Wenn du unangenehme Gefühle hast, oder auch körperlich kurzzeitig ein Ungleichgewicht spürst, meditiere weiter und mache vermehrt die Asanas.

ERNÄHRUNG:

In indischen Schriften steht bei Manipura, dass speziell Ingwer und Kurkuma sein sollen.

Wärmende Gewürze: Schwarzer Pfeffer, Chilli, Ingwer, Zimt, Nelken, Piment, Zimttee, Ingwerwasser, Tee aus den erwähnten Kräutern

Saaten zur Kühlung übermäßigen Feuers: Fenchel, Anis, Kümmel, Leinsamen, Sonnenblumenkerne

Wärmende Kohlenhydrate: Buchweizen, Mais, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel, ... gekocht, als Nudeln, Brot, Müsli, Esskastanien usw.

Wärmende Proteine: Linsen, Kichererbsen ... bevorzugt als Eintopf.

Wärmende Gemüse: Fenchel, verschiedene Kohlsorten, etc.



Die Orientierung des Solarplexus Chakras ist UNTERSCHIEDUNGSKRAFT. Es ist der Treffpunkt von Pana und Apana und verteilt die Nahrung im Körper. Der Gegenspieler vieler Solarplexus Themen ist die SCHAM. Bitte vergiss nicht die ausgleichenden Übungen des Bindu Chakras.

So erkennst du ein stabiles Solarplexus Chakra:

Du bist voller Selbstbewusstsein und Wohlbefinden. Du bist klar in der Ausrichtung und deinem Willen.

Hohes Mass an Energie und Lebendigkeit

Ziele werden verwirklicht, Macht im positiven Sinne

Starke Persönlichkeit

Sensibilität und Mitgefühl

Guter Schlaf, Gute Nerven

Selbstbewusstsein, Tatkraft, Intuitive Entscheidungen (aus dem Bauch)

So erkennst du, dass du Blockaden im Solarplexus hast:

Deine Energie ist blockiert und der Nektar des Bindu Chakras wird verbrannt anstatt in den Körper geleitet.

Wenig Lebensenergie, Gleichgültigkeit, blockierte Gefühle, Mangelndes Selbstbewusstsein

Übertriebener Ehrgeiz, Rücksichtslosigkeit, Ziele werden nicht erreicht

Essstörungen, Übergewicht, Magenerkrankungen, Sodbrennen, Verdauungsstörungen

Erkrankungen von Leber, Milz und Gallenblase

Nervenerkrankungen, Gefühlskälte, Unsicherheit, Machtbesessenheit

Zu starkes Leistungsdenken, Wutanfälle, Schlafstörungen, keine Durchsetzungskraft

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Diabetes mellitus



Bis zu diesem Punkt kann Kundalini mehrmals erwachen und auftauchen, um sich wieder zurück zu ziehen, jetzt jedoch, nachdem wir das Unbewusste in Licht gehoben haben und Prozesse durchlaufen haben, das Mūlādhāra Chakra und das Svādishtāna Chakra, setzt nun das erwachende Manipura-Chakra eine fortlaufende dynamische Kettenreaktion frei.

Dieses Chakra ist der Kern unserer Persönlichkeit, unserer Identität, unser Ego. Es funktioniert durch die „Verdauung“ und Assimilation von Gedanken und Emotionen hinein in die Wahrnehmung dessen, wer wir sind. Emotionen und Gedanken werden hier verarbeitet und bilden so den Kern unserer Persönlichkeit. Unsere persönlichen Grenzen sind hier definiert und bestimmen unsere Stärken und Schwächen. Wir verwandeln und reinigen diese Bereiche in eine großzügigere Sichtweise von uns selbst, sodass sich Fülle leicht und mühelos in unser Leben hinein begibt.

Die Einschränkung der Wahrnehmung in den unteren Ebenen ist verantwortlich für den Missbrauch von Siddhis (paranormale Kräfte), die sich dort zu manifestieren beginnen. Erst, wenn man das Manipura-Chakra reinigt, ist man in der Lage, den unendlichen Zustand des Bewusstseins zu visualisieren, der nicht mehr grob und empirisch (auf Erfahrung beruhend) ist. Leidenschaft wird reine selbstlose Liebe, die keine Anerkennung mehr braucht; durch das Licht der Weisheit werden Vorurteile und Abneigungen verwandelt. Respekt und Verständnis verdrängen Urteil und Kritik; Neid und unersättliche Gier werden zu Wohlwollen, Respekt und gesunder Mäßigung.

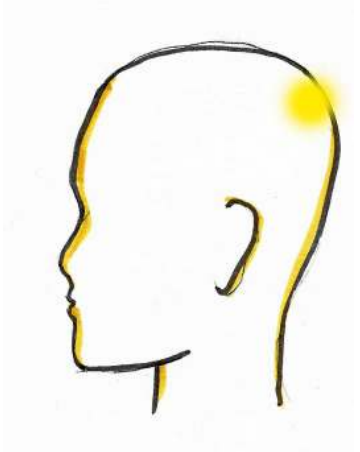
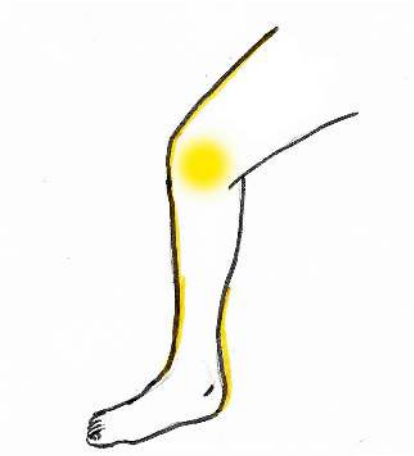


Mit dem Erlangen von Selbstvertrauen, werden sich Stolz und Eifersucht in Bescheidenheit und Großzügigkeit ändern, sowie sich die Unwissenheit in Klarheit und Faulheit in fokussierte, konsequente Disziplin ändert.

Entscheidungen, die nur auf dem Manipūra-Chakra basieren, die sogenannten "Gefühle", sind oft intuitiv korrekt, können aber durch starke Emotionen verzerrt und daher "irrational" sein. Und Urteile, die nur auf Intellekt basieren, haben keine vollständige und integrierte Vision. Deshalb sind beide Chakren für die Klarheit des Zweckes wichtig – mit dem "richtigen Gefühl" des Manipūra Chakras, das von "Viveka" (Diskriminierung), einer Qualität des Agni Chakra (drittes Auge), geführt und untersucht wird.

Das "Brennholz" für unser Verdauungsfeuer (Jatharāgni) ist das Essen, das wir zu uns nehmen. Lebensmittel, die eine starke, positive Vibration haben nähren dieses Feuer. Nahrung von geringerer Qualität erzeugt auch weniger Kraft und schlechtere Gesundheit; und "beheizte" Reaktionen wie Wut, Zorn und Aggression ziehen auch Energie aus dem Manipūra Chakra ab und schwächen damit.

Das Manipura Chakra steht in enger Verbindung zur Psyche. Psychische Probleme rufen öfter Verdauungsstörungen hervor. In Stress- oder Angst Situationen reagieren beispielsweise manche Menschen mit Bauchschmerzen oder Durchfall. Das Element Feuer zeigt sich im Körper als Körperwärme. Das Feuer steuert unseren Energiehaushalt und versorgt die Verdauungsorgane mit Energie. Das Verdauungsfeuer wird angefacht und reguliert und trägt so zu unserer gesundheitlichen Verfassung bei.



Das Solarplexus Chakra oder auch Manipura genannt bedeutet übersetzt „die Stadt der Juwelen“. Im übertragenen Sinn ist das der Wert den Manipura Chakra für die spirituelle Praxis hat. Es liegen große Schätze in diesem Chakra, die es wert sind, gehoben zu werden.

Eine Blockade oder Disbalance im Manipura Chakra vernichtet unsere Energie und löst zahlreiche Schwierigkeiten aus. Leiden wie Diabetes, Hautkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht, Arthritis, rheumatische Erkrankungen, Migräne, Allergien und vieles mehr können ihren Ursprung in der fehlenden Manipura Energie haben.

DIE FARBE GELB

Gelb ist ein flüchtiger Farbton, da er mit geringsten Mengen anderer Farben sehr leicht zu „verunreinigen“ ist. Gelb hat die höchste Strahlkraft aller Farben – man sieht sie schon von weitem.

In China durfte lange Zeit nur der Kaiser Kleidung in Gelb tragen, hier ist die Farbe ein Symbol für Toleranz, Geduld und Weisheit. In Thailand ist Gelb bis heute die Farbe des Königshauses. In Indien vertreibt die Farbe Gelb böse Geister.

Positive Aspekte der Farbe Gelb:

Wachheit, Klarheit, Kreativität, Lebensfreude, Licht, Leben

Negative Aspekte der Farbe Gelb:

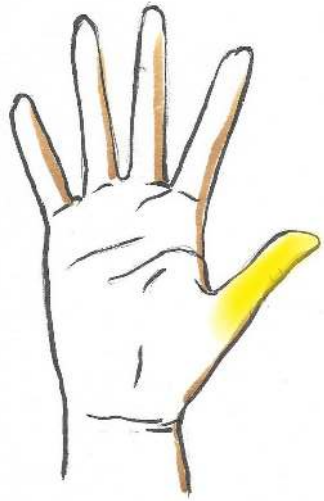
Neid, Missgunst, Verrat



ALLTAG:

Nimm zumindest ein oranges Kleidungsstück jeden Tag, daß du trägst und dich erinnert. Massiere deinen großen Zeh ab und zu. Versuche zu spüren, ob es auf den restlichen Körper einen Effekt hat.

Hand: Der Daumen steht für den Solarplexus. Du kannst ihn immer wieder mit der anderen Hand umfassen, bis er zu pulsieren beginnt. Das bedeutet, dass die Energie aktiviert ist und strömt oder auch das Merudanda Mudra halten.



SONSTIGE UNTERSTÜTZUNG:

Sonne tanken! Mach deinen Bauch frei & lass dir die Sonne auf den Bauch scheinen ☺

- 👉 Stressmanagement, Entspannungsübungen, Chakra-Meditation
- 👉 Bewusster Umgang mit aufregenden Ereignissen und beängstigenden Situationen
- 👉 Körperliche Aktivitäten in der Natur wie Camping, Klettern, Wandern, Radfahren

ÜBERSICHT DER ZUORDNUNGEN DES SOLARPLEXUS CHAKRAS	
ELEMENT	Feuer
ZWECK	Transformation
THEMEN	Energie, Aktivität, Selbstwert, Wille, Stärke
ENTWICKLUNGSAUFGABE	Autonomie erstellen und Trennung von der Mutter
BASISRECHTE	Gestaltung des Seins
SINNESORGAN	Augen
HORMONE	Insulin, Glucagon
EDELSTEINE	Rubin, Bernstein, Citrin, Tigerauge, Topas, gelber Turmalin
BACHBLÜTEN	Impatiens, Scleranthus, Hornbeam
RÄUCHERN	Benzoe, Nelke, Rosmarin, Cistrose, Kamille, Immortelle, Weihrauch, Melisse, Sandelholz, Zimt
MANTRA	Ich ruhe in meiner Mitte. Ich schöpfe Kraft und Freude aus meiner Mitte.
HEILENDE TECHNIKEN	Risiken eingehen, Erdung und emotionale Verbindung, Tiefenentspannung, Stresslevel kontrollieren, Kampfkunst, Sit-ups, Psychotherapie: Wut lösen, Schamthemen, Autonomie stärken, Wille stärken
LICHTWESEN	Aufgestiegene Meister: Kuthumi, Seraphis Bey, Sanat Kumara; Erzengel: Uriel, Chamuel

ÜBERSICHT DER ZUORDNUNGEN DES SOLARPLEXUS CHAKRAS

AFFIRMATIONEN	Ich ehre die Kraft in mir. I vollende Aufgaben leicht und mühelos. Das Feuer in mir verbrennt alle Blockaden und Ängste. Ich kann tun, was immer ich tun will.
PLANET	SONNE
METALL	EISEN
MINERAL	SCHWEFEL
GESCHMACK	SCHARF
SEKRET	RAKTA - Blut
DRÜSE	Pankreas - Bauchspeicheldrüse
KÖRPER	Füße / Prinzip des Gehens
YOGISCHER WEG	Karma Yoga

ÜBUNGSPLAN

Es ist normal, dass du immer wieder einmal Energieschübe hast, ein wenig schwindelig bist, oder kurz Gefühle von Angst oder Unsicherheit spürst. Wenn du dann aufhörst zu meditieren oder die Mudras, Asanas zu machen, hältst du diesen Zustand eher fest, als das du durchgehst. Falls du etwas wahrnimmst, das länger als 4 Tage besteht, nimm bitte Kontakt auf.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe GELB Ernährung	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe GELB Ernährung Ausgleich: Bindu Chakra	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe GELB Ernährung	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe GELB Ernährung Ausgleich: Bindu Chakra	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe GELB Ernährung	Pause, wenn benötigt Beschäftigung mit den eigenen Themen, Fragebogen Ausgleich: Bindu Chakra	Pause, wenn benötigt Beschäftigung mit den eigenen Themen, Fragebogen
ABENDS	Meditation 1 und 2 von Swami Ishan Tirth	Meditation 1 und 2 von Swami Ishan Tirth	Meditation 1 und 2 von Swami Ishan Tirth	Meditation 1 und 2 von Swami Ishan Tirth	Meditation 1 und 2 von Swami Ishan Tirth	Pause	Pause