

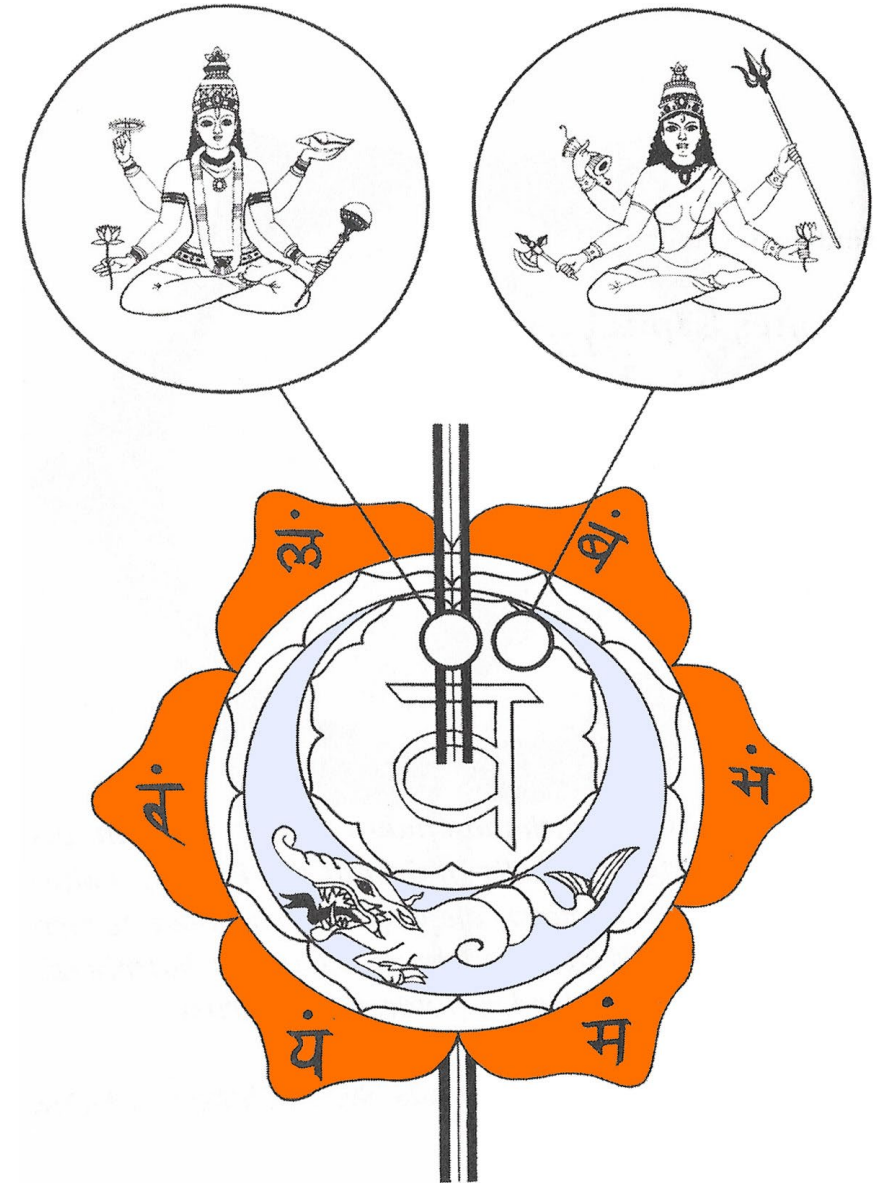
chakra tapas

Modul 2: SAKRALCHAKRA

ÜBERSICHT & ÜBUNGSPLAN



DAS SVADHISTANA YANTRA	
TATTVA	WASSER, UNTERSCHIEDUNGSFÄHIGKEIT, Farbe: helles Blau
SINNESORGAN	RASA - Geschmack
BIJA	VAM
LOTUS	6 Blätter - Bedeutung: Der Lotus ist heilig. Oben rechts beginnend: BAM – BHAM – MAM – YAM – RAM - LAM
LOTOS INNERHALB DES LOTOS	Die Kunda Blume
AMBHOJA MANDALA	Mondsichel: leuchtend, weiß, kühl und negativ (rezeptiv, inaktiv) symbolisiert das Wasser; Die Mondsichel steht in Verbindung mit dem Gott Varuna, dem Gott der Gewässer.
MAKARA	Makara ist weiß und ein Fabelwesen: Eine Mischung aus einem Alligator und einem Fisch (Delfin). Manche sagen es ist ein Krokodil. Er verschlingt alles ohne Unterschied.
PINGALA	Die Nadi in der rechten Körperhälfte
IDA	Die Nadi in der linken Körperhälfte
SHUSHUMNA	Der mittlere Energiekanal in der Wirbelsäule
GOTT	VISHNU & SHAKTI RAKINI
KREIS	Der Kreis ist eine geometrische Form die benutzt wird um Wasser zu zeigen. er verbindet auch das Wasser mit dem Mond, denn unsere Körper wie der Planet Erde ist zu zwei Drittel aus Wasser. Genauso wie die Gezeiten der Erde vom Mond regiert werden sind auch die emotionalen Gezeiten jeder Person vom Mond beeinflusst.



ÜBERSICHT

Die Aspekte und Qualitäten des Sakral Chakras (Svadisthana)

Wenn du beginnst dich mit dem Sakralchakra 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 Svadisthana, dass ein Fokus auf Honig und Yoghurt gelegt werden soll. Auch Flüssigkeiten generell sind gut.

WEITERES: Karotten, Mangos, Orangen, Kürbisse, Süßkartoffeln, Mandarinen, Pfirsich, ganzheitliche Ernährung aus Getreide, Milchprodukten, Fleisch/Fisch sowie Obst und Gemüse, Honig, Kakao, Nüsse, Kräutertees wie Pfefferminze



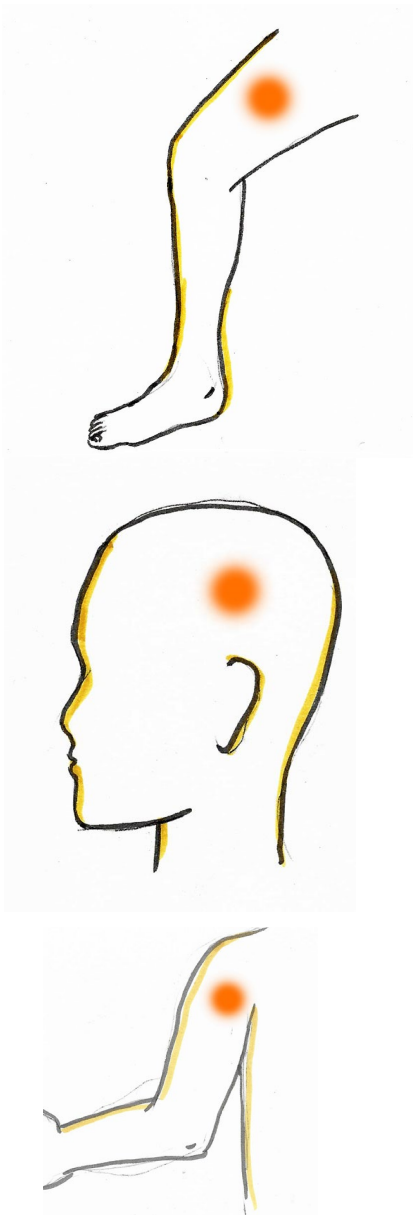
Die Orientierung des Sakralchakras ist **UNTERSCHIEDUNGSKRAFT**. Das liegt allen Themen zugrunde und es geht darum unser körperliches Sein auf dieser Erde und in dieser Welt zu erhalten. Der Gegenspieler vieler Sakralchakra Themen ist die **SCHULD**.

So erkennst du ein stabiles Sakralchakra:

Du bist beweglich sowohl im Körper als auch im Denken und Fühlen. Deine Entscheidungen sind ausgeglichen und wohlüberdacht. Du genießt deine Sexualität in vollen Zügen, sei es mit ihr oder mit einem Partner. Du schreibst Text oder drückst dich kreativ aus. Es ist wie wenn dein Leben einfach im Flow ist und dir egal wo du hingehst, Freude begegnet. Dein unterer Rücken ist voll von Energie und deine Knie stark und belastbar.

So erkennst du, dass du Blockaden im Sakralchakra hast:

Du hast generell wenig Energie oder Lust etwas zu tun. Du bist von deinen Gefühlen abgeschnitten und weißt gar nicht was dir Freude macht. Dein Körper, deine Muskeln sind steif, dein unterer Rücken tut öfter weh, du verkühlst dich leicht. Blasenentzündungen sind öfter mal der Fall. Du fühlst Selbstzweifel und kannst deine Ideen nicht umsetzen, kannst es nicht in der Welt manifestieren. Eifersucht und emotionale Belastung sind deine Begleiter.



Das Sakralchakra nährt mit der seiner Alle Übungen, die das Becken, den Unterbauch, die Lenden- und Oberschenkelmuskulatur kräftigen, helfen dabei, das Sakralchakra zu öffnen. Die Effekte einer Meditation auf das Sakralchakra verhelfen dem Verstand die Welt zu reflektieren, so wie der Mond die Sonne reflektiert. Du erreichst die Fähigkeit kreative und lang anhaltende Energie aufzubauen, die dir hilft in deiner Entwicklung weiter zu gehen.

DIE FARBE ORANGE

Lebensfluss: Die Mischung von Rot und Gelb steht als Symbol für Heiterkeit und Lebensfreude. Orange ist ein Kraftspender bei Erschöpfung. Die Wärme dieser Farbe hebt unweigerlich die Stimmung: Eine warme Farbe, die dir angenehme Gefühle vermittelt. Mit Hilfe der Farbe Orange können sich die Sinne freier entfalten. Sie hilft Dir, Dein Bedürfnis nach Genuss und Sinnlichkeit leichter anzunehmen. Orange lockert und aktiviert, wenn jemand im grauen Gewohnheitsalltag erstarrt ist. Wegen seiner umfassenden anregenden Wirkung, wird die Farbe Orange in der Farbtherapie zur Stärkung des Immunsystems und zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte eingesetzt.

Positive Aspekte der Farbe Orange:

Antriebskraft, Energie, Erotik, Wärme, Feuer, Liebe, Ausdehnung und Kommunikation

Negative Aspekte der Farbe Orange:

Wut, Neid, Gier, Begierden, Illusionen, Getrenntheit, Gefühlslosigkeit

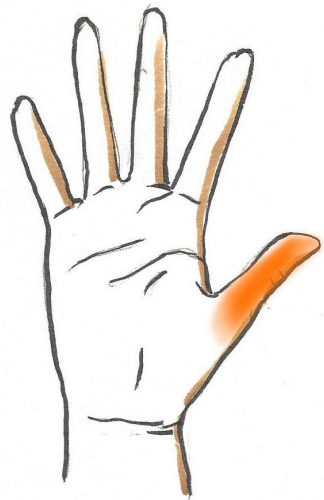


ALLTAG:

Nimm zumindest ein oranges Kleidungsstück jeden Tag, daß du trägst und dich erinnert.

Massiere deinen mittleren Zeh ab und zu. Versuche zu spüren, ob es auf den restlichen Körper einen Effekt hat.

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



SONSTIGE UNTERSTÜTZUNG:

Nimm Kontakt auf zum Wasser, ein Spaziergang am See, Baden, Schwimmen, Dampfbad, sehr viel Trinken, Kreativität, bildende Künste, Tanzen z.B.

Bauchtanz, Tantra,

Sinnlichkeit: duftende Körperöle, Aromabäder, der Genuss von gutem Essen

	ÜBERSICHT DER ZUORDNUNGEN DES SAKRALCHAKRAS
ELEMENT	WASSER (APAS)
ZWECK	Bewegung und Verbindung, Verbunden sein
THEMEN	Sexualität, Veränderung, Bewegung, der Dynamische Fluß, sinnliches Vergnügen, Gefühle
ENTWICKLUNGSAUFGABE	Schuld, Bedürftigkeit, Verlangen, Der Schatten, Dualität, Emotionen
BASISRECHTE	Zu fühlen und Freude/Vergnügen zu haben
SINNESORGAN	Geschmack / Zunge
HORMONE	Östrogen / Testosteron
EDELSTEINE	Beryll, Karneol, Mondstein (Gelber Zirkon, Koralle)
BACHBLÜTEN	Oak, Olive, Pine
RÄUCHERN	Damiana (Rosmarin, Sandelholz, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille, Brennessel, Schafgarbe, Petersilie, Orange, Anis, Basilikum)
MANTRA	OM Bhuvaha
HEILENDE TECHNIKEN	Tandava, Tanz, QiGong, Tai Chi, Aquagymnastik, Schwimmen, Kontakt-Improvisation
LICHTWESEN	Aufgestiegene Meister: Seraphis Bey, Sanat Kumara; Erzengel: Michael

	ÜBERSICHT DER ZUORDNUNGEN DES SAKRALCHAKRAS
AFFIRMATIONEN	Ich verdiene Vergnügen in meinem Leben. Ich integriere die Informationen von meinen Gefühlen. Ich umarme und feiere meine Sexualität. Meine Sexualität ist heilig. Ich bewege mich mit Leichtigkeit und ohne Anstrengung. Das Leben ist ein Vergnügen.
PLANET	Merkur/Mond
METALL	Zinn
MINERAL	Natrium
GESCHMACK	Salzig (wobei wenn in der Meditation, der Nektar zu fließen beginnt, der Geschmack süß ist)
SEKRET	Alles Flüssige: Blut, Lymphe, Verdauungssäfte
DRÜSE	Keimdrüsen – Eierstöcke, Prostata, Hoden
KÖRPER	Der Bauch, Genitalien, die Nieren, die Blase, Knie
YOGISCHER WEG	TANTRA

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 ORANGE Ernährung	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe ORANGE Ernährung	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe ORANGE Ernährung	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe ORANGE Ernährung	Asanas Meditation mit Mudras und Mantra Tagsüber Fokus auf: die Farbe ORANGE Ernährung	Pause, wenn benötigt Beschäftigung mit den eigenen Themen, Fragebogen	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 oder HAM-SO Meditation	Pause oder HAM-SO Meditation