

SAKRALCHAKRA (Sexualchakra, Svadhistana Chakra)



Yoga mit Anne

Mantra: Ich fühle.

Mudra:

Bedeutung: Svadhistana = Süße, adhara = Stütze
 Lage: Es befindet sich etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel.
 Farbe: Orange
 Element: Wasser
 Drüsen: Eierstöcke/Hoden
 Sinn: Geschmack
 Wort: Ich fühle

Eigenschaften: Im Sakralchakra geht es um Kreativität, Beziehungen, Fortpflanzung, tiefe Freude, Lust und Genuss – einfach loslassen und mit dem Leben fließen.

Blockaden/Störungen: Frigidität und Impotenz, aber auch Sexsüchte können Zeichen eines beeinträchtigten Sakralchakras sein. Körperlich zeigt sich die Störung als Fettsucht (alles behalten wollen) oder Magersucht (nichts nehmen wollen). Auf emotionaler Ebene sind Einsamkeit, Neid, Eifersucht und Trauer Symptome.

Bei Aktivierung: Menschen mit aktivem zweiten Chakra können sich auf andere Menschen und Meinungen einlassen, haben ein vitales Sexualleben, sind begeisterungsfähig, kreativ und lebensbejahend.

Ziel-Asanas: Beckenraum und untere Wirbelsäule

Notizen: Chakra = Sanskrit für Rad, Diskus, Kreis
 feinstoffliche Energiewirbel ohne organischen Sitz
 sollen dem Körper aus dem Außen Energie zuführen
 ragen über die Körperoberfläche hinaus
 7 Hauptchakren, insgesamt 72.000 – 350.000 Chakren!
 unterschiedlich stark ausgeprägt
 wirbeln, leuchten stark, klare Farbe

Zitate: -

Intro & Warming Up Ankommen Atemübung -> Box Breathing und Kapalabhati	10
Sonnengruß (mehrfach)	10
Hüftmobilität: Hüftkreisen, Shimming (vertikale 8), horizontale 8	

Stuhl (Beckenkipfung!)	
Krieger I rechts (Beckenkipfung!)	
Göttin (Beckenkipfung im Flow mit Atmung)	
Krieger I links (Beckenkipfung!)	
Göttin (Oberkörperrotation mit Armen, Flow mit Atmung)	
breite Vorbeuge	
Göttin -> Fersen heben, Becken schwingt	
tiefe Hocke (Malasana), (Beckenkipfung im Flow mit Atmung)	
Katze-Kuh, ggf. mit Armvariation	
herabschauender Hund, Pilates-Atmung	
Kamatkarasana (Stütz oder ganz)	
herabschauender Hund, Pilates-Atmung	
Taube	
Pelvic Clock/Bridge	
Wipers	
Beckenlifts/Beine senken (auch schräg)	
Krokodil	
Wasserfall	2
EntspannungsbAD (-> Element Wasser!)	10
Savasana	5

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/sieben-auf-einen-streich#svadisthana>