

NABELCHAKRA (Manipura Chakra)

Mantra: Ich kann.

Mudra:



Bedeutung: Manipura = strahlender Juwel
Lage: Bauchnabel bis Solarplexus, Sonnengeflecht, Magenhöhe.
Farbe: Sonnengelb, Goldgelb
Element: Feuer
Drüsen: Bauchspeicheldrüse, Nebennieren
Sinn: Sehen
Wort: Ich kann

Eigenschaften: Das Solarplexus-Chakra ist der Sitz unserer Persönlichkeit. Von hier werden die bewussten Ziele und Veränderungen durch Gefühle und Bedürfnisse hervorgerufen. Das dritte Chakra wird als Energiereserve des Körpers angesehen und vom Feuer des Sonnengeflechts genährt.

Körperlicher Bezug: Es nährt Bauch(organe), Leber, Magen, Galle und vegetatives Nervensystem.

Blockaden/Störungen: Eine Blockade äußert sich einerseits in Minderwertigkeitsgefühlen und Kraftlosigkeit, andererseits in Aggressivität, Wutausbrüchen und Machtbesessenheit. Körperlich kann es sich in Form von Übergewicht und Diabetes mellitus äußern.

Bei Aktivierung: Willenskraft, starke Nerven, Entscheidungen aus dem Bauch heraus, ein inneres Glücksgefühl entsteht sowie die Lust an der eigenen Macht (im positiven Sinne).

Ziel-Asanas: "CORE"

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: HALTUNG DES KINDES! Vorstufe von Nauli versuchen: 😊 Agnisara Kriya	10
--	----

<p>Durchführung: Stehe mit leicht gegrätschten Beinen. > Atme durch die Nase tief ein. > Durch den Mund völlig ausatmend beuge die Knie etwas und stütze die Hände auf die Oberschenkel. > Strecke die Arme durch. Der Rücken ist gerade, der Kopf aufrecht. Lass die Bauchmuskeln locker. > Ohne zu atmen bewege nun die Bauchdecke 10 – 15 x kräftig und rasch nach innen und außen. > Durch die Nase einatmend richte dich wieder auf. > Wiederhole die Übung 3 – 5 x.</p> <p>Gut für: Agnisara Kriya aktiviert das Manipura Chakra und erweckt das Verdauungsfeuer«. Es wirkt stoffwechselfördernd, stärkt das Immunsystem und hilft bei Diabetes.</p> <p>Achtung: <i>Nur mit leerem Magen durchführen! Während der Schwangerschaft, Menstruation und nach einer Bauchoperation nicht durchführen. Bei Krankheiten des Darms und der Bauchspeicheldrüse vorher den Arzt konsultieren.</i></p> <p>https://www.yogaimtaeglichenleben.at/system/hatha-yoga-kryas/nauli</p>	
Pilates-Atmung im Stand	3
Sonnengruß (mehrfach)	10
Stuhl gedreht	3
Trikonasana gedreht	3
Tadasana - Pilatesatmung	1
Hund zu Plank Hund zu Plank zu Fallen Triangle	3
Balasana	1
Katze-Kuh gehobene Knie	2
Heldensitz	1
Crunch im Stütz	2
kleine Kobra	1
Chaturanga	1
Plank vor/zurück	2
Balasana	1
Roll-up	3

Roll-up mit Eindrehen	
Navasana Navasana mit Drehung (oder Russian Twist)	2
Krokodil	2
Wasserfall	2
Savasana	5

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/sieben-auf-einen-streich#hauptchakren>, letzter Zugriff:
13.11.2022, 23.25 Uhr.

<https://www.yogaimtaeglichenleben.at/system/hatha-yoga-kriyas/nauli>, letzter Zugriff:
26.11.2023, 23.33 Uhr.