



## Sakralchakra (Sanskrit: Svadhishthana Chakra = Sitz des Selbst)

Das zweite Hauptchakra ist das Sakralchakra die Lebenslust und Schaffenskraft und befindet sich auf Höhe der Hüftknochen, etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Es steht in Resonanz zum Äther- und Emotionalkörper und verarbeitet die Erfahrungen dieser Ebene. Es schwingt in der Farbe Orange und sein Element ist das Wasser.

### Übersicht der wichtigsten Informationen zum Sakralchakra:

<b>Sitz des Chakra</b>	Eine Handbreit unter dem Bauchnabel
<b>Resonanz</b>	Ätherkörper, Emotionalkörper
<b>Farbe</b>	Orange
<b>Element</b>	Wasser
<b>Sinnesfunktion</b>	Schmecken
<b>Themen</b>	Lebensfreude, Sexualität, ungefilterte Emotionen
<b>Körperlicher Bezug</b>	Alles Flüssige wie Blut, Lymphen, Verdauungssäfte, Sperma; Beckenraum und Hüfte (insbes. Hüftbeuger) querer Bauchmuskel, Kreuzbein, Zunge, Geschlechtsorgane, Keimdrüsen, Eierstöcke, Prostata, Hoden
<b>Hormone</b>	Östrogene, Testosteron, Progesteron
<b>Zugehörige endokrine Drüsen / Nervengeflecht</b>	Keimdrüsen / Plexus lumbalis (Lendennervengeflecht)
<b>Geistige Qualitäten</b>	Beziehung zur Lebensenergie, Ursprüngliche Lebendigkeit, Schöpferische Kraft, Kanal für die Lebensenergie sein, Loslassen in den Lebensfluss, Begehren, Sinnlichkeit, Sexualität
<b>Blockaden und Ängste</b>	Aggression, Wut, Traurigkeit, Süchte, Scham, Schuld, Angst – vor Sexualität und Sinnlichkeit, Angst – sich emotional und kreativ auszudrücken

### Unterstützung und Stärkung des Sakralchakra:

<b>durch das Mantra</b>	VAM
<b>durch Aromen</b>	Sandelholz, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille, Orange, Ylang-Ylang
<b>durch Nahrung</b>	Süße Äpfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Melone, Mango, Orange, Granatapfel, Erdbeeren, Weintrauben, Feigen, Ananas Kresse, Spinat, Tomaten, Gurke, Rucola, Radicchio, Grüner Salat Tee aus Himbeerblätter, Birke, Löwenzahn Bertramwurzel
<b>durch Edelsteine</b>	Karneol, Mondstein, Citrin, oranger Jaspis, oranger Beryll

### Die Bedeutung und Aufgabe des Sakralchakra

Das Hauptthema des Sakralchakra ist der schöpferische Fluss der puren Lebensenergie, für unsere Beziehung zur Lebendigkeit und unserer Leidenschaft für das Leben. Es spielt eine zentrale Rolle für den Ausdruck und das Empfinden von Emotionen.

Das Sakralchakra dreht sich ganz um das sinnliche Erfahren des Lebens, das Berühren und Schmecken der Welt, so können wir mit dem Leben auf freudige Weise interagieren und am kreativen Spiel der Lebensenergie teilnehmen. In die Erfahrungsebene des Sakralchakras gehören die reinsten Formen der Lebenskraft, der Lebensfreude und des emotionalen Selbstausdrucks. Mit dieser Kraft ist es uns möglich unsere tiefsten Bedürfnisse auszudrücken, unsere Lebensenergie fließen zu lassen, das Leben zu erfahren und unsere schöpferische Kraft zu leben. Die Manifestation seiner Verbindung zur schöpferischen Kraft des Lebens; steht für unsere Erfahrung als kreative, freudige Lebensenergie mit der Fähigkeit zum Kanal für das Leben zu werden.

Die Sexualität ist hierbei nur ein Aspekt des freudvollen, sinnlichen und kreativen Ausdrucks unserer Lebensenergie und unseres Bedürfnisses, die Welt zu erfahren und zu berühren. Erst durch unsere Emotionen werden unsere irdischen Erfahrungen Wirklichkeit für die Seele und auch erst durch die Emotionen ist es uns möglich eine sinnliche, direkte, intensive und farbenprächtige Welt zu erleben. Das Sakralchakra ist deshalb wesentlich für unsere Lebendigkeit und allgemeine Gesundheit mit verantwortlich.

Durch Erlebnisse in der Kindheit (7-14 Jahren) wird das Sakralchakra stark beeinflusst, durch das authentische Verlangen, mit der Welt in Beziehung zu treten, sie zu berühren zu schmecken und zu erfahren. In dieser Phase lernen wir unsere Lebensfreude und Lebensenergie auszudrücken und auszuleben. Bekommen wir von Seiten der Eltern für diese Bedürfnisse keinen Raum, kann es zu Störungen des Sakralchakras kommen. Später im Teenager-Alter bildet sich die sexuelle Identität aus, was wiederum eine wichtige Zeit ist.

### Blockaden des Sakralchakra

Störungen des Sakralchakras entstehen häufig schon in der Kindheit, wenn der ursprüngliche Selbstausdruck und das Ausleben authentischer Bedürfnisse zu einem negativen Feedback aus der Umwelt und schmerzlichen Erfahrungen führen. Ebenso kann es zu Blockaden kommen, wenn die Verarbeitung der sinnlichen, sexuellen und emotionalen Erfahrung fehlen oder eine Überwältigung durch zu intensive Erfahrungen entsteht. Die häufigsten Ursachen die zu einer Störung im Sakralchakra führen, sind fehlende Zuneigung, Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks, überwältigende emotionale Erlebnisse, zu wenig oder gar keine körperliche Nähe und Zärtlichkeitsaustausch bis hin zu schwerwiegenden Traumata wie sexuellem Missbrauch.

**Die psychischen Auswirkungen einer Blockade im Sakralchakra** verursachen, dass man eine energetische und emotionale Austrocknung erleidet, die oft zu mangelnder Vitalität und Gesundheit führt. Die Auswirkungen sind der Verlust der Lebensfreude, chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit durch das Verschließen gegenüber dem Fluss der Lebensenergie, eine Angst mit der Umwelt zu interagieren, Erfahrungen zu sammeln, auszuprobieren und zu experimentieren. Dies führt zu einer Unfähigkeit körperliche Berührungen zu genießen und zu Schwierigkeiten Intimitäten zuzulassen oder ist dazu körperlich nicht im Stande. Das komplette Gegenteil kann allerdings auch eintreten und zu Sessucht und Nymphomanie führen.

Diese Blockaden machen sich im Leben oft bemerkbar, dass man seine eigenen Emotionen nicht zulassen und ausdrücken kann und/oder mit den Emotionen seiner Mitmenschen nicht umgehen kann. Ein Gefühl der Einsamkeit und Fremdheit, das sich anfühlt man sei vom Leben abgeschnitten und nicht wirklich lebendig. Das wiederum starke Stimmungsschwankungen verursacht und oft auch extreme Eifersucht hervorruft.

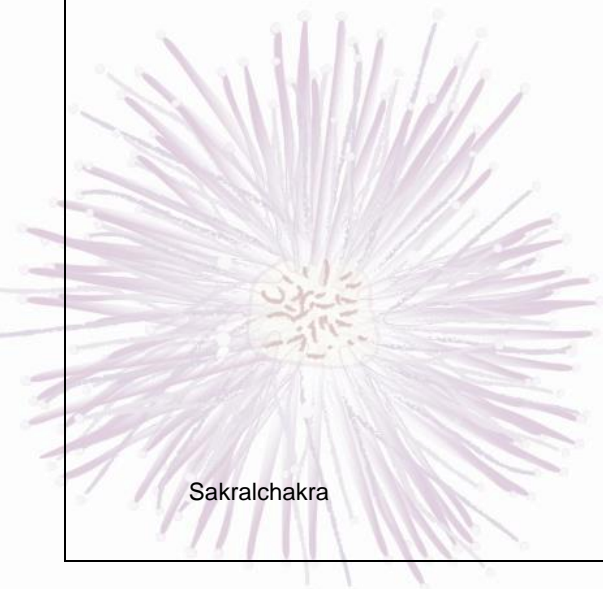
**Die körperlichen Auswirkungen einer Blockade im Sakralchakra** zeigen sich häufig durch chronische Müdigkeit, Erkrankungen der Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzkrankungen der Geschlechtsorgane, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüftschmerzen aufgrund mangelnder Flexibilität.

Sobald die Energie wieder ungehindert fließen kann, können wir uns dem vibrierenden Fluss der Lebensenergie wieder hingeben und unserem Grundbedürfnis, als Seele mit dem Leben und der Welt wieder in Interaktion treten. Folgende Strategien und eine **Reiki-Behandlung** können hier sehr hilfreich sein.

- Aufarbeitung von kindlichen Erfahrungen und Traumata (auch karmisch bedingt)
- Entwicklung eines neuen Verhältnis zur Sinnlichkeit und Lebendigkeit
- Auseinandersetzung mit Schuld, Scham, Verlegenheit und anderen Blockaden, die uns hindern, unsere menschlichen Bedürfnisse zu lieben.
- Sinnliche Körperarbeit (z.B. wie **Ölmassagen** oder therapeutischen Tanz)
- Verbindung mit dem Element Wasser wieder herstellen
- **Meditation** und Energiearbeit
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen und gesunder Ernährung

### Ein geöffnetes, ausbalanciertes Sakralchakra

Mit einem geöffnetem, ausbalanciertem Sakralchakra, haben wir eine leidenschaftliche Liebe für das Lebendige und leben unsere Emotionen in vollem Vertrauen. Dazu gehört auch der Bestandteil eines lustvollen Sexuallebens, da die Öffnung und die Hingabe an den Moment und zu anderen Menschen leicht fallen. Dadurch können wir eins sein mit den authentischen Bedürfnissen von Körper und Seele, Scham oder Schuld ist uns dadurch fremd. Wir erfahren tiefe Selbstliebe und Selbstakzeptanz und eine natürliche Hingabe an das Leben selbst. Das alles spiegelt sich auch in unseren Beziehungen wieder, einschließlich der Elternrolle. Man spürt seine körperlichen und menschlichen Bedürfnisse und die man sich mit einer unbesorgter und freudiger Selbstverständlichkeit erfüllen kann.



Sakralchakra