



Das dritte Chakra - Fähigkeit zur Entschlossenheit

Ort/Sitz	Dreifingerbreit unter dem Bauchnabel
Farbe	Gelb
Element	Feuer
Körperliche Zuordnung	hier fließen alle Energie-Meridiane (72.000) im Körper zusammen, auch Nabelzentrum genannt. Im Kampfsport und auch im Tanz ist hier der Sitz des Haras, der Mitte und der Sitz der Lebensenergie. Verdauungssystem, Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Milz, Nieren und Nebennieren, vegetatives Nervensystem. Hier wird nicht nur Nahrung, sondern auch alle Emotionen verdaut. Es heißt unser Bauchhirn habe mehr Nerven als unser Kopfhirn.
Sinnesorgan	Sehen
Zugeordnete Drüsen	Bauchspeicheldrüse, Nebennieren
Harmonische Funktion	das Bewusstsein einer klaren Identität und eine gesunde Selbstsicherheit und Präsenz; Lebendiger Selbstaussdruck; Willenskraft; Durchsetzungskraft; die Fähigkeit, Ziele umzusetzen; Mut, Veränderungen im Leben umzusetzen; Handlungsenergie; Organisationskraft; Zielstrebigkeit.
Blockierung/Dysfunktion	Jemand mit einem mäßig entwickelten Nabelzentrum wird oft als zerstreut und unkonzentriert wahrgenommen, also einer, der nur Luftschlösser baut, dem trotz großer Pläne, nie etwas gelingen will und der infolgedessen über das Leben und das, was es ihm zu bieten hat, frustriert ist. Ärger und Stress können die Folge sein.
Disharmonie auf körperlicher Ebene	verspanntes Zwerchfell und infolgedessen eine flache Atmung, Essstörungen, Bluthochdruck.

Disharmonie auf geistiger Ebene

Zorn, Wut und Ärger. Jemandem läuft sprichwörtlich die Galle über. Galle ist ein Sekret, welches in der Leber gebildet wird. Auch spuckt man „Gift und Galle“, wenn man sich geärgert hat. Oder man ist so sauer, dass man „kotzen“ könnte. Dauerstress

Fähigkeit

Eine gute Entschlusskraft, die dafür sorgt, dass Du Dich über Yoga, Meditation, einer gesunden Ernährung und Lebensweise immer wieder von allen Giften im Körper freimachen kannst.

„Entschlossenheit kann deine Rettung sein.“ Yogi Bhajan

„Wenn du dich entschließt, eine Yogaübung oder eine Meditation auch nur eine Minute lang zu machen, dann wird dir das schon zugutekommen.“ Yogi Bhajan

„Der grundlegende Entschluss, den ein Mensch fassen kann, ist der Entschluss, völlig lebendig zu sein.“ Yogi Bhajan

Affirmation/Stärkung

„Ich bin ich selbst.“

„Ich bin in meiner Mitte.“

„Ich kann!“

Sonnenlicht

Kontakt mit dem Element Wasser:

Kampfkunst, Tanzen, Reiten

Edelsteine: Citrin, Bernstein

Kundalini Yoga Übungen für das dritte Chakra

Side Twist (für Leber und Milz)

mit ausgestreckten Beinen sitzen, Arme parallel zueinander nach vorne ausgestreckt, Finger eingerollt und Daumen aufgestellt, in dieser Haltung bewege dich mit dem Ausatmen nach vorne und mit dem Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition. Gut für die Nieren und um Ängste abzubauen.

Auf dem Rücken liegend abwechselndes Beinheben senkrecht nach oben. Einatmen hoch, ausatmen wieder ablegen. Stärkt das Nabelzentrum, die Bauchmuskeln, den unteren Rücken und sorgt für mehr Entschluss- und Willenskraft.

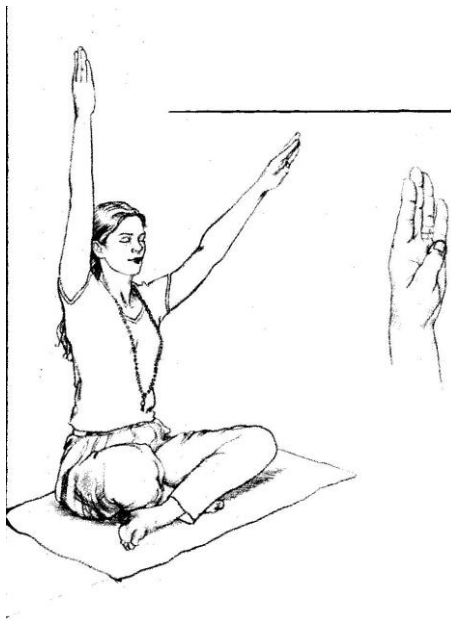
Streckposition

Kundalini Meditation

Meditation zur Stresslinderung (siehe Seite 3)

Meditation zur Stresslinderung

Diese Meditation hilft, Schwachstellen in der unteren Wirbelsäule zu heilen. Sie heilt ganz gezielt die Nieren und Nebennieren, indem sie Energien wiederherstellt, die durch Langzeitstress aufgezehrt wurden. Sie entspannt und verjüngt das Herz. Es gibt keine spezielle Atemvorgabe, doch der Atem wird automatisch länger und tiefer werden, während du die Übung machst. Achte darauf, die Arme wirklich gerade zu halten, um den größten Nutzen aus dieser Übung zu ziehen.



1. Sitze in einfacher Haltung, die Beine sind bequem gekreuzt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet.
2. Strecke den rechten Arm nach oben aus, so dass der Oberarm dein rechtes Ohr leicht berührt. Der Ellbogen ist gerade, die Handfläche zeigt nach links.
3. Strecke den linken Arm in einem Winkel von ca. 60 Grad nach vorne aus, die Handfläche ist flach und zeigt nach unten. Halte den Ellbogen gerade.
4. Lege die Daumen beider Hände an die Wölbung unterhalb des kleinen Fingers.
5. Atme durch die Nase ein und denke „Sat“. Atme durch die Nase aus und denke „Nam“.

Beginne mit 3 Minuten und arbeite dich allmählich vor auf bis zu 11 Minuten.

Wenn du die Arme nicht über den gesamten Zeitraum halten kannst, dann senke sie, ruhe dich aus und gehe dann zurück in die Stellung. Mache das so oft, wie du es brauchst. Wenn du dranbleibst, wird es bald leichter und du wirst stärker. Diese Übung ist eine Herausforderung für jeden, mich eingeschlossen! Lass die Augen ganz leicht geöffnet, der Blick geht in Richtung Oberlippe.