



SAKRALCHAKRA (2. CHAKRA, SVADHISTHANA)

Lebenslust und Schaffenskraft, Fluss der Lebensenergie, Kanal für die kreative Energie des Lebens sein, Erfahren der Welt, Lebendigkeit, Verlangen/Begehren, Lebensfreude, Emotionen, Lust, Sexualität, Kreativität und schöpferische Kraft.



Das Sakralchakra befindet sich als zweites Haupt-Chakra auf Höhe der Hüftknochen, etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel, in Resonanz zu orangefarbenem Licht. Das Sakralchakra steht in Resonanz zum Äther- und Emotionalkörper und verarbeitet die Erfahrungen dieser Ebene. Sein Element ist das Wasser.

Lage im Körper	Eine Handbreit unter dem Bauchnabel
Resonanz-Energiekörper	Ätherkörper, Emotionalkörper
Farbe	Orange
Element	Wasser
Resonanz-Alter	3. bis 8. Lebensjahr, Teenager
Geistige Qualitäten	Beziehung zur Lebensenergie, Ursprüngliche Lebendigkeit, Schöpferische Kraft, Kanal für die Lebensenergie sein, Loslassen in den Lebensfluss, Begehren, Sinnlichkeit, Sexualität
Blockierende Ängste	Scham, Schuld, Angst vor Sexualität und Sinnlichkeit, Angst sich emotional und kreativ auszudrücken
Zugehörige endokrine Drüse / Nervengeflecht	Keimdrüsen / Plexus lumbalis
Hormone	Östrogene, Testosteron, Progesteron
Sinn	Geschmackssinn
Unterstützung durch Steine	Oranger Beryll, oranger Jaspis, Karneol, Citrin
durch Aroma	Ylang-Ylang, Sandelholz, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille, Orange
durch Räucherstoffe	Vanille, Tolu, Styrax, Benzoe, Rosenholz, Angelikawurzel, Myrrhe, Sandelholz, Drachenblut, Weihrauch



durch Nahrung

Reinigende Früchte: Süsse Äpfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Melone, Mango, Orange, Granatapfel, Erdbeeren, Weintrauben, Feigen, Ananas, entwässernde Gemüse und Salate: Kresse, Spinat, Tomaten, Gurke, Rukola, Radicchio, Grüner Salat, Brennessel, entschlackende Getränke: Wasser, Fruchtsaft, Tee aus Brombeerblättern, Himbeerblättern, Birke, Löwenzahn, usw. Reinigungsfördernde Gewürze: z.B. Bertramwurzel

Bedeutung und Aufgabe

Das Sakralchakra steht für den schöpferischen Fluss purer Lebensenergie, unsere Beziehung zur Lebendigkeit und unsere Leidenschaft für das Leben. Es spielt ausserdem 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. Hier drückt sich unser Verlangen als Seele aus, mit dem Leben auf freudige Weise zu interagieren, teilzunehmen am kreativen Spiel der Lebensenergie. Die reinsten Formen der Lebenskraft, der Lebensfreude und des emotionalen Selbstaushdrucks gehören in die Erfahrungsebene des Sakralchakras. Im Sakralchakra drücken wir unser tiefstes Bedürfnis aus, unsere Lebensenergie fliessen zu lassen, uns auszudrücken, das Leben zu erfahren, unsere schöpferische Kraft zu leben.

Das Sakralchakra steht für unsere Erfahrung als kreative, freudige Lebensenergie. Die Verbindung des Sakralchakras mit den Keimdrüsen und inneren Geschlechtsorganen ist die äussere Manifestation seiner Verbindung zur schöpferischen Kraft des Lebens – der Fähigkeit zum Kanal für das Leben zu werden.

Sexualität ist dabei nur ein Aspekt des freudvollen, sinnlichen und kreativen Ausdrucks unserer Lebensenergie und unseres Bedürfnisses, die Welt zu erfahren und zu berühren. Emotionen sind ein weiterer wichtiger Aspekt, erst durch unsere Emotionen wird die irdische Erfahrung wirklich ‚real‘ für die Seele, erst die Emotionen ermöglichen eine sinnliche, direkte, intensive und farbenprächtige Erfahrung der Welt.

Das Sakralchakra ist verbunden mit dem Element Wasser und jenen Organen, die den Wasserhaushalt in unserem Körper regulieren – eine weitere äussere Manifestation für das Fliessen der Lebensenergie. Es ist das Sakralchakra, dass den Ätherkörper und den physischen Körper mit Energie versorgt, weshalb es eine grosse Rolle zum Beispiel im Chi Gong und Tai-Chi einnimmt. Das Sakralchakra ist daher wesentlich für unsere Lebendigkeit und allgemeine Gesundheit mit verantwortlich.

Das Sakralchakra wird stark durch Erlebnisse im Kleinkindalter zwischen dem dritten und dem fünften Lebensjahr beeinflusst, in dem sich das authentische Verlangen, mit der Welt in Beziehung zu treten, sie zu berühren zu schmecken und zu erfahren, besonders stark ausdrückt. Ausserdem lernen wir in dieser Phase, unsere Lebensfreude und -energie auszudrücken und auszuleben. Wird diesem Bedürfnis von Seiten der Eltern kein Raum eingeräumt, kann es zu Störungen des Sakralchakras kommen.

Das Sakralchakra wird dem Geschmackssinn zugeordnet, was in sich schon ein schönes Bild ist: Die Seele möchte das Leben schmecken. Beobachtet man Kleinkinder, wird man feststellen, dass sie tatsächlich alles zunächst in den Mund stecken – eine wichtige Zeit für die Entwicklung des Sakralchakras.

Eine weitere wichtige Zeit ist das Teenager-Alter, in welchem sich die sexuelle Identität ausbildet.



Geöffnetes Sakralchakra

Menschen, deren Sakralchakra voll geöffnet ist, haben eine leidenschaftliche Liebe für das Lebendig sein. Sie lieben es, ihre Lebendigkeit zu spüren und auszudrücken. Sie sind ein Kanal für die freudige und sinnliche kreative Energie des Lebens. Sie nehmen Teil am kreativen Spiel der Lebensenergie. Ihre grundlegende Erfahrung des Lebens ist eine vibrierende Freude und ursprüngliche Leidenschaft. Sie fühlen und leben ihre Emotionen in vollem Vertrauen. Sie stehen mitten im Lebensstrom und sind ganz hier. Ein lustvolles Sexualleben ist Bestandteil ihres Seins, da ihnen die Öffnung und die Hingabe an den Moment und andere Menschen leichtfallen. Sie lieben es, ihre sexuelle Energie fließen zu lassen und sexuelle Energie mit anderen zu geniessen.

Sie sind eins mit den authentischen Bedürfnissen von Körper und Seele, Scham oder Schuld sind ihnen fremd. Daraus erwachsen tiefe Selbstliebe und Selbstakzeptanz und eine natürliche Hingabe an die Erfahrung als Mensch mit allen authentischen menschlichen Bedürfnissen und Begehren.

Sie können sich selbst durch kreatives Handeln in der Welt ausdrücken und mitteilen. Diese innere Ausgeglichenheit spiegelt sich natürlich auch in positiven Beziehungen zu anderen Menschen einschliesslich der Liebesbeziehungen wieder.

Durch ein geöffnetes Sakralchakra ist die Beziehung zu den Grundschichten der Psyche und dem Körper von harmonischer Reinheit geprägt. Menschen mit einem offenen, Sakralchakra spüren ihre körperlichen und menschlichen Bedürfnisse und erfüllen diese mit unbesorgter und freudiger Selbstverständlichkeit z.B. in Form von Berührung, Bewegung, ausreichend Ruhe und frischer Luft.

Da dieses Chakra auch den Fortpflanzungstrieb beeinflusst, steht es auch in Verbindung mit der Rollenempfindung als Mutter- und Vater. Menschen mit einem geöffneten Sakralchakra fühlen sich relativ sicher in ihrer Elternrolle und dem Umgang mit kindlichen Emotionen, da sie diese in sich selbst völlig integriert haben.

Sakralchakra und Gesundheit

Körperlich gesehen, nehmen die Keimdrüsen (Gonaden) und der Plexus lumbalis die Lebensenergie auf und leiten sie an die folgenden Organe weiter:

- innere Geschlechtsorgane weiblich: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter, Scheide, männlich: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Bläschendrüse, Harn-Samen-Röhre (auch Wurzelchakra)
- Harnorgane, Nieren, Nierenbecken, Harnleiter, Harnblase
- Mund und Zunge

Auch die körpereigenen Säfte wie Blut, Schweiß, Verdauungssäfte, Sperma, Urin und Tränen werden beeinflusst.



Störungen des Sakralchakras

Das Sakralchakra verarbeitet sinnliche, sexuelle und emotionale Erfahrungen. Eine Blockade kann entweder durch ein Fehlen solcher Erfahrungen oder eine Überwältigung durch zu intensive Erfahrungen entstehen.

Eine Blockade des Sakralchakras entsteht oft schon in der Kindheit, wenn der ursprüngliche Selbstaussdruck und das Ausleben authentischer Bedürfnisse zu einem negativen Feedback aus der Umwelt und schmerzlichen Erfahrungen führen.

Häufige Ursachen für eine Störung im Sakralchakra wären 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.

Auch eine Unterdrückung der Sexualität während der Pubertät kann später zu einem blockierten Sakralchakra und einem gehemmten oder gestörten Sexualeben führen.

Messbarkeit mit dem Quanten Resonanz Analyser

Nach einer Messung deuten die Werte «Nebennieren-Index» sowie «Hypophysen-Sekretions-Index» im System «Endokrines System», «Bor» bei den Spurenelementen sowie «Testosteron» bei männliche Sexualfunktion auf ein Ungleichgewicht des Sakralchakras hin.

Nebennieren-Index	2,412 - 2,974	1.987	
Hypophysen-Sekretions-Index	2,163 - 7,34	3.71	
Bor	1,124 - 3,453	2.1	
Testosteron	3,342 - 9,461	8.145	



Psychische Auswirkungen einer Blockade im Sakralchakra

Diese Störungen können sich meiner Erfahrung nach wie folgt äussern: Der Verlust der Lebensfreude, chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit durch das Verschiessen gegenüber dem Fluss der Lebensenergie, eine Angst mit der Umwelt zu interagieren, Erfahrungen zu sammeln, auszuprobieren und zu experimentieren. Eine energetische und emotionale „Austrocknung“, die oft zu mangelnder Vitalität und Gesundheit führt. Eine Unfähigkeit, körperliche Berührungen zu geniessen, Schwierigkeiten, Intimität zuzulassen, bis hin zu Orgasmusschwierigkeiten und erektilen Dysfunktionen. In diesen Bereich fallen auch das grundsätzliche Missfallen an Sex und der Libidoverlust. Auch das komplette Gegenteil, wie Sexsucht und Nymphomanie können als Zeichen eines gestörten Sakralchakras gedeutet werden.

Eine Störung des Sakralchakras äussert sich meiner Beobachtung nach oft in Problemen, die eigenen Emotionen zuzulassen und auszudrücken und/oder mit den Emotionen seiner Mitmenschen umzugehen. Betroffene klagen meiner Erfahrung nach oft über Einsamkeit und ein Gefühl der Fremdheit, sie fühlen sich vom Leben abgeschnitten und erfahren sich nicht als wirklich lebendig. Sie sind nicht selten von starken Stimmungsschwankungen geplagt und oft extremer Eifersucht.

Körperliche Auswirkungen einer Blockade im Sakralchakra

Auf der körperlichen Ebene kann sich meiner Erfahrung nach eine Blockade des Sakralchakras in folgenden Problemen äussern: Chronische Müdigkeit, Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzerkrankungen der Geschlechtsorgane, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüftschmerzen aufgrund mangelnder Flexibilität.

Sakralchakra öffnen

Das Sakralchakra öffnet sich, wenn wir uns dem vibrierenden Fluss der Lebensenergie wieder hingeben können und wir unserem Grundbedürfnis, als Seele mit dem Leben und der Welt in freudige Interaktion zu treten, wieder Folge leisten können.

Dazu können folgende Strategien sehr hilfreich sein:

- Aufarbeitung von frühkindlichen und karmischen Erfahrungen und Traumata
- Ein neues Verhältnis zu Sinnlichkeit und Lebendigkeit entwickeln. Zum Beispiel durch Tanz, sinnliche Erfahrungen, Kreativität, Geselligkeit, Sexualität
- Auseinandersetzung mit Schuld, Scham, Verlegenheit und anderen Blockaden, die uns hindern, unsere menschlichen Bedürfnisse zu lieben.
- Chakra-Meditation und Energiearbeit
- Sinnliche Körperarbeit (z.B. wie Ölmassagen, therapeutischer Tanz)
- Verbindung mit dem Element Wasser durch ausreichendes Trinken, Schwimmen, Spaziergänge an Flüssen und am Meer.
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen, Räuchern, Ernährung



MEDITATION SAKRALCHAKRA

Anleitung zum Öffnen, Reinigen, Stärken und Heilen des 2. Hauptchakras (Svadhithana).

Sakralchakra Meditation: Öffnen, Reinigen, Stärken und Heilen

Das Sakralchakra ist das zweite Chakra der sieben Hauptchakren. Es steht für die körperlichen Emotionen, Lebenslust und Schaffenskraft. Zwar gehört dieses Chakra nicht zu den am meisten gestörten Energiezentren im Körper, wenn es aber blockiert ist, dann in der Regel besonders intensiv und folgenstark. Die Sakralchakra-Meditation ist also ein zentraler Bestandteil der Chakra-Meditation.

Meditation: Sakralchakra aktivieren

Das „singende Becken“

Dauer: ca. 15 Minuten

- Stelle dich aufrecht hin, deine Beine sind schulterbreit auseinander, deine Zehenspitzen zeigen nach vorn und deine Knie sind leicht gebeugt.
- Lege eine Handfläche auf deinen Unterbauch und die andere auf dein Kreuzbein
- Atme tief in deinen Bauch atme mit vollen Zügen reine, klare Lebensenergie in dein Sakralchakra
- Lasse dein Becken wiederholt genussvoll von vorne nach hinten kippen
- Wenn dir diese Bewegung vertraut ist, beginne nun auch, dein Becken langsam kreisen zu lassen
- Sei sinnlich und hingebungsvoll, genieße die Bewegung deines Beckens, lass dich ganz in die wiegende Bewegung fallen
- Atme in deinem dir ganz eigenen Tempo tief ein und singe oder summe wenn du magst beim Ausatmen ein langgezogenes „Ooo“
- Wiederhole diese Übung ca. zehn Minuten
- Komme dann langsam in die Ausgangsposition zurück und spüre den Energiefluss in deinem Körper.

Wenn dir die Abfolge von Bewegungen vertrauter geworden ist, kannst du die Übung auch mit geschlossenen Augen durchführen. Dies macht es dir leichter möglich, die Energie in deinem Inneren zu spüren.



Meditation: Sakralchakra öffnen, stärken und heilen

Dauer: ca. 10 bis 15 Minuten

Diese Meditation arbeitet mit den Erd-Energien. Dies ist besonders am Anfang sehr sinnvoll, um eine kraftvolle, aber auch organische und sanfte Öffnung der Chakren zu erreichen und nicht zu sehr abzuheben. Es ist aber auch möglich, Energie aus dem Kosmos einfach durch dein Feld aufzunehmen, wenn sich das für dich natürlicher anfühlt.

Wenn du dich mit dieser Meditation und deiner eigenen Energie sicher fühlst, kannst du auch statt mit der Erde mit dem 8. Chakra und dem Scheitelchakra arbeiten und die Energie von dort in deine Chakren atmen. (siehe: Chakrenausgleich)

Wenn du gerne mit Visualisationen arbeitest, kannst du dir hierzu zum Beispiel eine Sonne über deinem Kopf vorstellen.

Vorbereitung der Meditation

Begib dich an einen ruhigen, ungestörten Ort, an dem Du gerne bist. Setze dich entweder in den Lotussitz oder in den Schneidersitz. Lege deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen Knien ab. Achte auf eine möglichst gerade Sitzhaltung. Schliesse nun deine Augen.

Konzentration auf das Sakralchakra

- Beginne, tief aus- und einzuatmen. Beobachte deinen Atem, bis du eine innere Ruhe spürst
- Stelle dir nun vor, wie ausgehend von deinem Wurzelchakra lange energetische Wurzeln in den Boden wachsen, und dadurch eine Verbindung zur Erde entsteht. Fühle die Kraft und den Halt, die aus dieser Verbindung zu dir fließen
- Halte diese Vorstellung in deinem Inneren aufrecht, bis sich in dir ein tiefes Gefühl der Verwurzelung und Standfestigkeit ausdehnt
- Werde dir bewusst, dass das ganze Universum aus Energie und Licht besteht, so auch du
- Spüre die Energie im Raum deines Wurzelchakras, lass alle Empfindungen zu, spüre einfach nur

Atmen in das Sakralchakra

- Stell dir vor, wie du beim Einatmen die Urkraft der Erde in deinen Beckenboden fließen lässt. Spüre, wie sich diese Energie in deinem Beckenbodenbereich in tiefrotem Licht mehr und mehr ausdehnt
- Beim Ausatmen lass immer mehr alle Anspannungen in diesem Bereich los
- Wiederhole dies für einige Atemzüge, bis sich ein Gefühl der Leichtigkeit einstellt
- Lass nun die Energie aus dem Raum deines Beckenbodens über das Wurzelchakra in den Raum deines Sakralchakras fließen
- Mit jedem Atemzug wächst das Licht in deinem Wurzelchakra zu einer wunderschönen roten Lichtwolke und in deinem Sakralchakra zu einer orangenen Lichtwolke. Deine Chakren beginnen, von innen zu strahlen. Spüre hier die feinen Nuancen der Energie
- Fühle, wie sich dein Wurzelchakra und dein Sakralchakra mit Licht auffüllen und sich dabei immer weiter ausdehnen



Abschluss der Meditation

- Wenn du das Gefühl hast, dass die maximale Ausdehnung erreicht ist, beende deine Meditation
- Lege deine Hände in der Herzgegend ab, spüre deine eigene Herzenergie und danke dem Universum
- Wenn Du weitere Chakra-Arbeit durchführen möchtest, dann kannst du nun zur Solarplexus-Meditation gehen und den nächsten Punkt überspringen.
- Öffne in einem für dich angenehmen Tempo die Augen und werde dir langsam deiner Umgebung bewusst.

Sakralchakra-Meditation mit Mudra, Mantra und Klangschalen

Du kannst diese Meditation auch mit der Meditation zur Öffnung kombinieren.

Dauer: ca. 5 bis 10 Minuten

- Für diese Meditation nutze das Mudra für das Sakralchakra. Lege hierfür deine Hände mit den Handflächen nach oben gerichtet in deinen Schoss, die Daumen berühren sich nur leicht. Die linke Hand liegt in der rechten Hand.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Sitz deines Sakralchakras unterhalb deines Bauchnabels. Atme tief ein und beginne mit der Ausatmung den Klang VAM zu summen. Wiederhole dies 15- 20mal und achte darauf, dass du durch den Mund in den Bauch atmest.
- Fühle, wie sich dein Wurzelchakra und dein Sakralchakra mit Licht auffüllen und sich dabei immer weiter ausdehnen
- Meditiere in dieser Weise ca. 5-10 Minuten
- Öffne in einem für dich angenehmen Tempo die Augen und werde dir langsam deiner Umgebung bewusst.
- Klangschale: Das begleitende Anhören einer schwingenden Klangschale speziell für das Sakralchakra, natürlich am Besten in echt, aber auch als mp3 (396 Hz, <https://www.youtube.com/watch?v=suljy2BlmUc>), ist eine grosse Unterstützung für die Meditation.