



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## Bauch & Rücken – Power



### «Glaube an dich und gehe mit Mut voran!»

Unser Bauch (Abdomen) ist der Bereich zwischen Brustkorb und Becken. Die Bauchhöhle wird oben mit dem Zwerchfell und unten mit dem Hüftbein begrenzt. Im Bauch befinden sich viele Organe, die für unterschiedliche Aufgaben und Funktionen wie zum Beispiel Stoffwechsel und Verdauung zuständig sind.

Nicht nur aus ayurvedischer Sicht, selbst die Wissenschaft spricht nach den neuesten Erkenntnissen vom Bauch als dem „zweiten Gehirn“. Im Bauch werden psychisch hochaktive Substanzen wie Serotonin, Dopamin und Opiate produziert. 90 Prozent der Nervenverbindungen führen vom Bauch zum Gehirn.

3. Solarplexuschakra [Manipura, mani «Juwel», pura «Stadt», Es handelt sich um die leuchtende, prächtige Stadt der Juwelen, den Ort des Leuchtens. Dort bekommen wir die Energie her, mit der wir auf unserem Weg vorangehen.]

Das dritte Chakra ist unser persönliches Machtzentrum, der magnetische Kern von Persönlichkeit und Ego.

Themen: Selbstsicherheit, Selbstachtung, Macht, Willenskraft, Ego, Persönlichkeit  
Körper: Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Milz, Zwerchfell, Magen, Nieren, Nebennieren  
Element: Feuer  
Farbe: goldgelb



## ÜBUNGEN

### **\* Solarplexuschakra reinigen:**

Stelle dir vor, wie eine Flamme alles verbrennt, was nicht hierhin gehört, wie sie den gesamten Bereich reinigt und klärt. Stelle dir eine gelbe Blume vor, deren Blütenblätter leuchten und sich ganz öffnen. Der ganze Bereich ist goldgelb erleuchtet und schenkt dir Kraft von innen.

### **\* Belt Flow:**

Der *Belt Flow Circuit* umschließt die Taille. Er verbindet die Energien des oberen und unteren Teil des Körpers. Er hilft auch allen Meridianen harmonisch zu fließen und orchestriert die Chakras. Wenn diese Bahnen des *Belt Flows* frei fließen, ist die Verbindung und der Austausch vom zweiten zum dritten Chakra gewährleistet.

1. Bringe deine Hände mit gespreizten Fingern und soweit es geht über die gegenüberliegende Taille.
2. Ziehe deine Hände von der Rückseite des Körpers nach vorne und ganz über den Bauch und Bauchnabel auf die gegenüberliegende Hüfte.
3. Ziehe deine Hände erneut von der Rückseite nach vorne, aber gleite nun einmal oberhalb und beim dritten Mal unterhalb des Bauchnabels durch auf die gegenüberliegende Seite.
4. Nach dem letzten mal (du kannst die Bewegung mehrmals wiederholen) gleitest du mit den Händen an dem Bein herunter und streichst über die Füße weg.
5. Auf der anderen Seite wiederholen.



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## AFFIRMATIONEN FÜR DAS SOLARPLEXUSCHAKRA



«Ich bin genug!»

«Liebe, Zärtlichkeit und Respekt stehen mir immer zu»

«Ich habe immer Wahlfreiheit»

«Ich bin selbstsicher in meinem Auftreten»

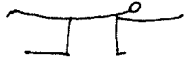
«Ich entscheide mich für Gesundheit, Heilung und Glück»

«Die Macht liegt in mir»



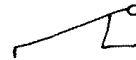


## YOGA



### VYAGHRASANA – Tiger

Aus dem Vierfüssler strecke ein Bein lang nach hinten. Finde das Gleichgewicht und hebe und dann langsam den gegenüberliegenden Arm lang nach vorne. Finde Länge und Kraft durch den ganzen Körper.



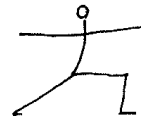
### PHALAKASANA – Brett auf Unterarmen

Aus dem Vierfüssler lege die Unterarme schulterbreit auf die Matte. Schultern oberhalb Ellenbogen ausrichten, ein Bein nach dem anderen nach hinten ausstrecken. Stosse die Fersen Richtung Matte.



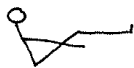
### SALABHASANA – Heuschrecke

Mit der Einatmung baust du Körperspannung auf und hebst die Beine und Arme soweit wie möglich nach oben. Atme tief und gleichmäßig. Halte die Heuschrecke so lange wie möglich.



### VIRABHADRASANA 2 – Kriegerin

In einem grossen Ausfallschritt erde dich mit deinen Füßen auf dem Boden. Das vordere Knie ist oberhalb des Knöchels, das hintere gestreckt. Beide Beine sind aktiv. Wachse mit dem Oberkörper leicht noch oben und hebe die Arme. Spüre deine ganze Kraft – gelassen und mutig.



### NAVASANA – Boot

Komme aus dem Sitzen mit langer Lendenwirbelsäule in die Rücklage. Hebe ein Bein nach dem anderen angewinkelt an. Finde dein Gleichgewicht und länge in der ganzen Wirbeläule. Halte das Boot mit einem inneren Lächeln und schwimme auf ruhiger See.



### ARDHA MATSYENDRASANA – Drehsitz

Stelle ein Fuss über das gestreckte Knie. Länge deine gesamte Wirbelsäule von Becken her auf. Strecke den Arm (Seite gestrecktes Bein) nach oben und drehe dann in Richtung aufgestelltes Bein. Komme sanft in die Drehung.



## REFLEXION CHAKRA 3

Dein Solarplexus Chakra ist der Sitz deines Egos, deines Willens und deines Selbstwertgefühls. Dieses Chakra beschäftigt sich mit deiner Identität – „Wer bin ich auf dieser Welt?“, „So will ich gesehen werden“. Es verkörpert Logik, Urteilsvermögen, Struktur, Verantwortlichkeit und Unterscheidungsvermögen.

Erkennst du deinen Wert? Schreibe alles auf, was wertvoll ist an dir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie aktiv ist dein innerer Kritiker? Wieviel Raum und Macht gibst du ihm?

.....

.....

.....

.....

Bist du anderen gegenüber sehr kritisch? Gibst du anderen die Schuld um dich selbst zu schützen?

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## REFLEXION CHAKRA 3

Brauchst du die Zustimmung anderer? Wenn ja, warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo werden deine Grenzen überschritten? Respektierst du deine Grenzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst du deine Grenzen klar kommunizieren? Wenn nicht, was kannst du dafür tun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### REFLEXION CHAKRA 3

Triffst du gesunde Entscheidungen in deinen Beziehungen? Stehst du für deine Bedürfnisse ein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ende Woche 3:

Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Solarplexuschakra?

Was hat sich für dich gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞