



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## Becken & Hüfte – Kreativität



### «Aus der Fülle schöpfen»

Das Becken ist das Verbindungsglied von Beinen und Rumpf. Es ist eine Schale aus Knochen – den beiden Hüftbeinen und dem Kreuzbein – welche die inneren Organe des Bauches trägt. Die Beckenbodenmuskeln bilden den unteren Abschluss des Bauchraumes und sind ein wesentlicher Teil des inneren Halte- und Stützapparats.

In den Hüften setzen sich aus yogischer Sicht Emotionen, Stress und Anspannung fest. Die Hüfte wird ausserdem durch Schultern, Knie und Kiefer gespiegelt. Verspannungen in der Hüfte können daher auch auf Probleme in anderen Bereichen deuten und umgekehrt.

Im Becken entsteht das Leben – Leben wird kreierte.

#### 2. Sakralchakra [Svadhithana, sva «Selbst», adhisthana «Wohnsitz»]

Der Sitz des zweiten Chakras ist unterhalb des Nabels, direkt vor der Wirbelsäule. Hier im Beckenbereich, wo das wässrige Element Zuhause ist, entsteht Leben.

Themen: Kreativität, Leidenschaft, Sinnlichkeit, Spontanität, Unschuld, Beziehungen, Schöpferkraft, Emotionalität

Körper: Weibliche Geschlechtsorgane, Blase, Dünndarm, Dickdarm

Element: Wasser

Farbe: orange



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## ÜBUNGEN

### **\* Sakralchakra reinigen:**

Finde ein schönes ruhiges Plätzchen und mach es dir in einer aufrechten Sitzhaltung bequem.

Stelle dir vor, wie reines, klares Quellwasser dein Sakralchakra durchfließt und wie es alles Schmutzige und Trübe mit sich nimmt und alles Blockierende und Stauende abspült.

### **\* Kreuzbeinklopfen:**

Stell dich gut auf beide Beine und klopfe locker mit deinen Fäusten auf das Kreuzbein unten an der Wirbelsäule. Dabei federst du mit den Knien auf und ab.

Dauer: 2 Minuten

### **\* Bauchtanz oder Tanz, bei dem die Hüften sich kreisen und bewegen**

Lege dazu deine Lieblingstanzmusik auf und kreise und bewege dein Becken mit Sinnlichkeit und Freude. Sprühe, wie du die Bewegungen fließen lassen kannst und sich dein Becken mit Energie auflädt.

Viel Spass :)!!!



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## AFFIRMATIONEN FÜR DAS SAKRALCHAKRA



«Ich genieße das Leben»

«Ich lasse Leidenschaft und Fülle in mein Leben»

«Ich entdecke und lebe meine Schöpferkraft»

«Ich ehre meinen Körper und gehe respektvoll mit ihm um»

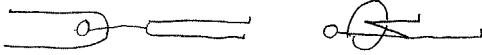
«Immer, wenn ich mich freue und entspanne,  
findet Heilung statt»

«Energie und Begeisterung durchströmen mich»



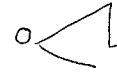


## YOGA



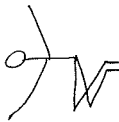
### Rückenlage mit angezogenem Bein

Richte deine Aufmerksamkeit auf Atem und Körper in Bewegung. Einatmen Körper lange ausstrecken, ausatmen Bein zu Brust bringen und achtsam an Körper ziehen. Seiten abwechseln.



### SETU BANDHASANA – Schulterbrücke

Aufgerollt bis zu den Schultern sind deine Leisten ganz gestreckt. Drücke deine Füße kraftvoll in die Matte um das Weiten zu veriefen. Nimm den harmonischen Bogen deines Rückens und die weite Lende wahr.



### MAKARASANA – Krokodil

Arme ausstrecken, Beine auf eine Seite gleiten lassen, Kopf in die Gegenrichtung drehen. In dieser liegenden Drehung lasse Beine und Becken schwer werden und sinke gelöst in die Position hinein.



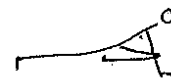
### BADDHA KONASANA – Schmetterling

Bringe dein Füße zusammen, finde Länge in der Wirbelsäule. Wippe sanft mit den Knien auf und ab. Spüre den Raum und das Fließen der Energie im Beckenraum.



### UTTHITA TRIKONASANA – Dreieck

Komme in eine weite Grätsche, erde Füße und Beine. Arme ausstrecken, Länge nach oben. Langsam in die Dehnung kommen. Spüre die Länge der Wirbeläule, die Aufspannung des Körpers. Verweile kraftvoll ein paar Atemzüge.



### EKA-PADA-RAJA-KAPOTASANA – Königs-taube

Ein Knie zwischen den Händen, das hintere Bein lange und gerade nach hinten gestreckt. Oberkörper zuerst aufrichten nach oben dann langsam absinken. Wenn möglich, Kopf aufstützen. Atme ruhig in Becken und Gesäss und lasse los.



## REFLEXION CHAKRA 2

**Dies ist dein Schoss- oder Sakralchakra – die Quelle deiner Unschuld, Begeisterung und Leidenschaft. Dieses Chakra befasst sich mit Lust, Begierde, Sinnlichkeit und Kreativität.**

Was machst du leidenschaftlich gerne? Wobei vergisst du die Zeit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchtest du in die Welt bringen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie definierst du Kreativität? Verfolgst du deine kreativen Ideen weiter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## REFLEXION CHAKRA 2

Was hast du als Kind gerne gespielt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nimmst du dir Zeit für dich, für das, was dir Freude bereitet? Gönnst du dir Massagen, Spa`s etc.? Fühlst du, dass du dies verdienst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fühlst du dich in deiner Sexuialtät wohl? Was wünschst du dir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## REFLEXION CHAKRA 2

Wie ist deine Beziehung zu dir selbst? Bist du dir treu und ehrlich mit dir selbst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ende Woche 2:

Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Sakralchakra?

Was hat sich für dich gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞