

# Manipura-Chakra

## Synonym

- Sonnengeflecht
- Bauchnabelchakra

## Lokalisation

- an der Wirbelsäule, auf Höhe des Bauchnabels

## Farbe

- gelb

## Blütenblätter

- 10

## Körperlicher Bezug

- Stoffwechsel
- Verdauungsorgane

## Drüse

- Bauchspeicheldrüse

## Wahrnehmung

- Sehen

## Bezug zu körperlichen Erkrankungen

- Magenbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Diabetes
- Übergewicht

- Nierenleiden
- Rheumatische Erkrankungen

### Aspekte im menschlichen Leben

- Willenskraft
- Tatkraft
- Durchsetzungsvermögen
- Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen

### Bija - Keimsilbe

- RAM

### Lebensjahrsiebt

- 3. Jahrsiebt, 14 – 21 Jahre

### Übungen für das Chakra

- Paschimotasana, Vorbeuge
- trikonasana, Dreieck
- dhanurasana, Bogen

### Affirmationen

- Mir ist die Macht über mein Leben gegeben
- Das wichtigste im Leben ist es, in der Mitte zu bleiben
- Ich habe den Willen etwas aus meinem Leben zu machen

### **Zentrum für Yoga**

Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern  
Tel.: 09531 / 94 36 31 – [www.kraftundenergie.com](http://www.kraftundenergie.com)