

Svadhithana-Chakra

Synonym

- Kreuzbeinchakra
- Sexualchakra

Lokalisation

- an der Wirbelsäule, auf Höhe des Kreuzbeines

Farbe

- orange

Blütenblätter

- 6

Körperlicher Bezug

- Blase
- Geschlechtsorgane

Drüse

- Nebenniere

Wahrnehmung

- Geschmack

Bezug zu körperlichen Erkrankungen

- Menstruationsbeschwerden
- Prostata- und Harnwegserkrankungen
- Blut- und Lympherkkrankungen

Aspekte im menschlichen Leben

- Selbstbewusstsein
- Sexualität

Bija - Keimsilbe

- VAM

Lebensjahrsiebt

- 2. Jahrsiebt, 7 – 14 Jahre

Übungen für das Chakra

- Utthanasana, Hand-Fuß-Position
- Shalabasana, Heuschrecke
- Janu Shirshasana, Halbe Kopf-Knie-Position
- Konasana, Winkelstellung

Affirmationen

- Ich genieße das Leben
- Alles ist im Fluss
- Ich fließe mit dem Leben

Zentrum für Yoga

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