

# Meditation – Stärkung des Sakralchakras

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen, und atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lasse mit jedem Ausatmen den Stress und die Anspannung des Tages los. Bringe deine Aufmerksamkeit ganz in den jetzigen Moment.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lenke deinen Atem bewusst in deinen Unterbauch, direkt unterhalb des Bauchnabels, wo dein Sakralchakra liegt. Mit jedem Einatmen spüre, wie dein Bauch sich hebt, und mit jedem Ausatmen, wie er sich entspannt und sinkt.

## **Visualisierung des Sakralchakras:**

Stelle dir vor, dass sich in deinem Unterbauch ein warmes, leuchtendes, oranges Licht befindet – das Zentrum deiner Kreativität, deiner Emotionen und deines Flusses. Mit jedem Einatmen wird dieses Licht heller und stärker, und mit jedem Ausatmen breitet es sich in deinem Körper aus, füllt dich mit Freude, Wärme und Lebendigkeit.

## **Wasser-Element und Loslassen:**

Stelle dir vor, du sitzt an einem ruhigen Fluss oder an einem sanften, klaren See. Du spürst die kühle, erfrischende Energie des Wassers. Das Wasser steht symbolisch für das Element deines Sakralchakras – fließend, anpassungsfähig und reinigend. Lasse alles, was dich belastet – negative Emotionen, alte Muster, Blockaden – sanft ins Wasser fließen. Sie werden fortgetragen und aufgelöst. Du spürst Leichtigkeit und eine tiefe emotionale Reinigung.

## **Anerkennung und Selbstliebe:**

Sprich innerlich folgende Affirmationen nach und lasse sie in

dein Sakralchakra fließen:

- „Ich bin kreativ und voller Lebensfreude.“
- „Ich erlaube mir, meine Emotionen frei auszudrücken.“
- „Ich nehme meine Sinnlichkeit und meine Bedürfnisse liebevoll an.“
- „Ich bin im Fluss des Lebens und vertraue auf meine innere Kraft.“

Spüre, wie diese Worte dein Sakralchakra stärken, harmonisieren und ihm eine neue Lebendigkeit verleihen.

### **Abschluss der Meditation:**

Atme tief ein und fühle das pulsierende, orangene Licht in deinem Unterbauch. Mit jedem Atemzug wird es stärker und verbreitet sich durch deinen gesamten Körper, bis du vollständig von diesem Licht umhüllt bist.

Wenn du bereit bist, bringe deine Aufmerksamkeit langsam zurück zu deinem Atem, spüre den Kontakt deines Körpers mit dem Untergrund. Bewege langsam deine Finger und Zehen, und öffne sanft deine Augen. Nimm dir einen Moment, um das Gefühl der Verbindung und Ausgeglichenheit in dir zu genießen.

Du bist jetzt in Harmonie mit deinem Sakralchakra – voller Freude, Kreativität und emotionaler Balance.

Erfahre mehr über [Das Sakralchakra \(Svadhistana\) – seine Bedeutung und wie du es stärken kannst](#)