

# **Das Sakralchakra (Svadhithana) – seine Bedeutung und wie du es stärken kannst**

Das 2. Chakra, auch bekannt als Sakralchakra oder Svadhithana, ist das zweite Hauptchakra im Energiesystem des Menschen. Es befindet sich etwa eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels im Bereich des Unterbauchs und des Beckens. Das Sakralchakra steht für Kreativität, Emotionen, Sinnlichkeit und Lebensfreude und ist eng mit unserem emotionalen und sexuellen Wohlbefinden verbunden.

## **Bedeutung und Symbolik**

Der Name „Svadhithana“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „der eigene Sitz“ oder „Wohnstätte des Selbst“. Das Sakralchakra wird als Zentrum der Lebensfreude und Kreativität betrachtet, da es unsere Emotionen, Beziehungen und unser Bedürfnis nach Genuss und Vergnügen beeinflusst. Es repräsentiert unsere Fähigkeit, Veränderungen zuzulassen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

## **Farbe und Elemente**

Das Sakralchakra wird durch die Farbe Orange symbolisiert, die für Freude, Vitalität und Wärme steht. Orange verbindet die Energie des Wurzelchakras mit der Leichtigkeit und Kreativität des Sakralchakras. Das zugeordnete Element ist Wasser, das für den Fluss des Lebens, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und emotionale Tiefe steht.

## **Funktionen und Eigenschaften**

Das Sakralchakra regelt unsere Emotionen, Sinnlichkeit und kreativen Impulse. Es ist das Zentrum für Freude, Intimität

und den Ausdruck unserer Gefühle. Ein ausgeglichenes Sakralchakra verleiht uns:

- **Emotionale Ausgeglichenheit:** Die Fähigkeit, unsere Gefühle bewusst zu erleben und auszudrücken.
- **Kreativität und Inspiration:** Ein kreativer Fluss, der uns dazu motiviert, Neues auszuprobieren und unsere Ideen zu verwirklichen.
- **Lebensfreude und Genuss:** Ein gesundes Verhältnis zu Freude, Vergnügen und zwischenmenschlicher Nähe.
- **Gesunde Beziehungen:** Die Fähigkeit, tiefere Verbindungen einzugehen und Nähe zu genießen.

## **Körperliche Zuordnung**

Körperlich ist das Sakralchakra mit den Fortpflanzungsorganen, der Blase, den Nieren, dem Beckenbereich und dem unteren Rücken verbunden. Es beeinflusst die sexuelle Gesundheit und Vitalität und spielt eine wichtige Rolle im hormonellen Gleichgewicht des Körpers.

## **Anzeichen für ein Ungleichgewicht**

Ein Ungleichgewicht im Sakralchakra kann zu Problemen auf emotionaler und körperlicher Ebene führen:

- **Überaktives Sakralchakra:** Kann sich durch emotionale Instabilität, übermäßige Bedürftigkeit, Suchtverhalten, impulsives Handeln oder übertriebene Sensibilität zeigen.
- **Unteraktives oder blockiertes Sakralchakra:** Äußert sich häufig durch emotionale Kälte, Kreativblockaden, Schuldgefühle, ein mangelndes Interesse an Vergnügen oder sexuellem Desinteresse.
- **Körperliche Symptome:** Probleme im unteren Rücken, Menstruationsbeschwerden, Blasenprobleme und sexuelle Funktionsstörungen.

# Methoden zur Stärkung und Harmonisierung

Es gibt verschiedene Wege, das Sakralchakra zu aktivieren und in Balance zu bringen:

1. **Bewegung und Tanz:** Fließende, kreative Bewegungen wie Tanz helfen, die Energie im Sakralchakra in Fluss zu bringen.
2. **Kreative Aktivitäten:** Malen, Schreiben, Musizieren oder jede andere kreative Ausdrucksform fördern die Entfaltung der Chakrenenergie.
3. **Atemübungen und Meditation:** Meditationen, die sich auf die Entfaltung der Kreativität und das Loslassen von blockierten Emotionen konzentrieren, sind hilfreich.  
[Meditation – Stärkung des Sakralchakras](#)
4. **Yoga-Übungen:** Hier sind einige Yoga-Asanas, die besonders gut geeignet sind, um das Sakralchakra zu unterstützen und zu aktivieren:

- **Göttinnenhaltung (Utkata Konasana):** Diese Haltung öffnet die Hüften und stärkt den Unterleib, wodurch die Energie im Sakralchakra angeregt wird.
- **Schmetterlingspose (Baddha Konasana):** Diese Asana hilft dabei, die Hüften zu öffnen und Spannungen im unteren Rücken abzubauen, was die Energie in der Beckenregion harmonisiert.
- **Taube (Eka Pada Rajakapotasana):** Eine intensive Hüftöffner-Übung, die emotionale Blockaden lösen und den Energiefluss im Sakralchakra fördern kann.
- **Kamel (Ustrasana):** Diese Rückbeuge öffnet die Vorderseite des Körpers, einschließlich des Bauchraums und der Hüften, und aktiviert das Sakralchakra.
- **Kobra (Bhujangasana):** Diese Rückbeuge stärkt den unteren Rücken und öffnet die Beckenregion, was das Sakralchakra stimuliert.
- **Beinhalte an die Wand (Viparita Karani):** Eine sanfte Umkehrhaltung, die hilft, den unteren

Bauchbereich zu entspannen und das Sakralchakra zu beruhigen.

- **Drehsitz (Ardha Matsyendrasana):** Diese Drehung massiert die Bauchorgane und regt den Energiefluss im Bereich des Sakralchakras an.
- **Kreisbewegungen im Sitz (Sufi-Kreise):** Diese sanften Kreisbewegungen im Sitz helfen, die Hüften zu lockern und die Energie im Sakralchakra in Fluss zu bringen.
- Zusätzlich zu diesen Asanas ist es hilfreich, den Atem bewusst in den Beckenbereich zu lenken. Mehr dazu [Yogaübungen für das Sakralchakra](#)

5. **Farbe Orange:** Umgebe dich mit der Farbe Orange, trage Kleidung in dieser Farbe oder dekoriere deinen Raum damit, um die Energie des Sakralchakras zu aktivieren.

6. **Wasser:** Aktivitäten wie Schwimmen, Duschen oder Baden in warmem Wasser helfen, das Element Wasser und damit die Energie des Sakralchakras zu stärken.

Hier sind einige der Edelsteine, die das Sakralchakra besonders gut unterstützen:

7. **Edelsteine:** Hier sind einige Edelsteine die das Sakralchakra besonders gut unterstützen:

- **Karneol:** Dieser orangefarbene Stein ist einer der bekanntesten Heilsteine für das Sakralchakra. Er fördert Vitalität, Kreativität und Selbstbewusstsein und hilft, Ängste und Schuldgefühle zu überwinden.
- **Bernstein:** Als fossiles Harz hat Bernstein eine warme, sonnige Energie, die das Sakralchakra aktiviert. Er hilft, Freude und Optimismus zu steigern und emotionale Blockaden zu lösen.
- **Mondstein:** Besonders der orangefarbene Mondstein unterstützt die emotionale Heilung und bringt die Energie des Sakralchakras in Balance. Er fördert die Intuition und unterstützt den Zugang zu den

eigenen Gefühlen.

- **Sonnenstein:** Dieser Stein trägt eine positive und erhellende Energie, die das Selbstwertgefühl stärkt und hilft, Selbstzweifel zu überwinden. Er bringt Licht und Freude in das Sakralchakra.
- **Oranger Calcit:** Dieser Stein fördert Kreativität, Motivation und Optimismus. Er hilft, negative Emotionen loszulassen und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen.
- **Pfirsich Selenit:** Ein sanfter Stein, der hilft, das Sakralchakra zu reinigen und auszugleichen. Er unterstützt sanfte emotionale Heilung und die Freisetzung alter Traumata.
- **Koralle:** Koralle hilft dabei, die Emotionen zu stabilisieren und die innere Balance zu fördern. Sie unterstützt das Sakralchakra besonders bei der Stärkung von Lebensfreude und Vitalität.
- **Topas (insbesondere der orangefarbene oder goldene Topas):** Fördert Selbstverwirklichung und hilft, die eigenen Wünsche und Ziele klar zu erkennen und zu verfolgen.
- Um die Wirkung der Edelsteine zu nutzen, können sie während der Meditation, als Schmuck getragen oder direkt auf das Sakralchakra gelegt werden. Es ist auch möglich, Wasser mit den Steinen zu energetisieren (nur bei Steinen, die sich dafür eignen) oder die Steine in der Umgebung zu platzieren, um eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen.

## **Nahrungsmittel zur Stärkung des Sakralchakra:**

Bestimmte Nahrungsmittel können helfen, das Sakralchakra auszugleichen und seine Energie zu stärken, indem sie die nötigen Nährstoffe und Schwingungen liefern. Hier sind einige

Nahrungsmittel, die das Sakralchakra unterstützen:

## 1. Orangene Früchte und Gemüse:

- **Orangen:** Fördern Vitalität und Kreativität, steigern die Energie und stärken die Immunabwehr.
- **Karotten:** Unterstützen die Verdauung und den Energiefluss im unteren Bauchbereich.
- **Süßkartoffeln:** Reich an Beta-Carotin, helfen sie, das Sakralchakra zu nähren und den Körper mit Energie zu versorgen.
- **Kürbis:** Fördert Erdung und emotionale Ausgeglichenheit.
- **Papaya und Mango:** Unterstützen die Verdauung und helfen dabei, emotionale Blockaden zu lösen.

## 2. Wasserreiche Lebensmittel:

- **Gurken:** Hydratisieren den Körper und fördern den Fluss der Lebensenergie.
- **Wassermelone:** Wirkt reinigend und energetisierend, unterstützt das Loslassen von unterdrückten Emotionen.
- **Zucchini:** Wirkt feuchtigkeitsspendend und unterstützt das Element Wasser im Körper.

## 3. Gewürze und Kräuter:

- **Zimt:** Regt den Blutfluss an und bringt Wärme und Bewegung ins Sakralchakra.
- **Vanille:** Fördert Sinnlichkeit und eine sanfte, entspannende Energie.
- **Ingwer:** Unterstützt die Verdauung und bringt eine wärmende Energie ins Sakralchakra.

## 4. Nüsse und Samen:

- **Mandeln:** Stärken die Nerven und fördern das Gefühl von innerer Sicherheit.
- **Sesamsamen:** Unterstützen das Hormonsystem und fördern die Erdung.
- **Chiasamen und Leinsamen:** Reich an Omega-3-Fettsäuren, unterstützen sie die emotionale Balance und die Gesundheit des Verdauungssystems.

## 5. Fette und Öle:

- **Kokosöl:** Unterstützt die Verdauung und bringt sanfte, nährnde Energie.
- **Olivenöl:** Fördert eine gesunde Verdauung und unterstützt die allgemeine Energie des Körpers.

## 6. Fermentierte Lebensmittel:

- **Joghurt und Kefir:** Unterstützen die Darmgesundheit und helfen, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.
- **Sauerkraut und Kimchi:** Fördern eine gesunde Verdauung und stärken das Immunsystem.

## 7. Tee und Getränke:

- **Orangenschalen-Tee:** Fördert das Sakralchakra durch die wärmende, energetisierende Wirkung.
- **Ingwertee:** Unterstützt die Durchblutung und bringt wärmende Energie ins Sakralchakra.

Das Sakralchakra ist das Zentrum für Lebensfreude, Sinnlichkeit und Kreativität. Ein ausgeglichenes Sakralchakra ermöglicht es uns, die Freuden des Lebens zu genießen, in unseren Emotionen frei zu fließen und kreative Ideen zu verwirklichen. Es unterstützt uns dabei, erfüllende Beziehungen aufzubauen und uns mit unseren tiefsten Gefühlen

zu verbinden.

Durch die Pflege und Harmonisierung des Sakralchakras öffnen wir uns für die Fülle des Lebens, nehmen unsere eigenen Bedürfnisse bewusst wahr und fördern unsere Fähigkeit, das Leben mit allen Sinnen zu genießen.