

Yogaübungen für das Manipura Chakra

Das **Manipura-Chakra** (drittes Chakra), auch Solarplexuschakra genannt, steht für Selbstbewusstsein, Willenskraft und persönliche Stärke. Um dieses Chakra zu aktivieren und zu stärken, eignen sich bestimmte **Yoga-Asanas**, die den Bereich des Bauches, des Solarplexus und der Körpermitte gezielt ansprechen. Diese Posen fördern die Verdauung, stärken das innere Feuer (Agni) und helfen, das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Hier sind einige Yoga-Asanas, die besonders hilfreich sind, um das Manipura-Chakra zu stärken:



1. Navasana (Bootsstellung)

- **Beschreibung:** In dieser Haltung sitzt man auf dem Boden, hebt die Beine und den Oberkörper an, sodass der Körper eine V-Form bildet.
- **Wirkung:** Diese Pose aktiviert die Bauchmuskulatur, stärkt die Körpermitte und fördert das innere Feuer (Agni), das direkt mit dem Manipura-Chakra verbunden ist. Navasana hilft dabei, Willenskraft und Durchhaltevermögen zu entwickeln.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich auf den Boden und strecke die Beine aus.

2. Hebe die Beine und den Oberkörper gleichzeitig an, sodass dein Körper ein V formt.
3. Halte die Hände parallel zum Boden oder greife nach den Schienbeinen.
4. Halte die Pose für 5-10 Atemzüge.

2. Virabhadrasana I (Krieger I)

- **Beschreibung:** Dies ist eine kraftvolle stehende Pose, bei der man einen Ausfallschritt macht und die Arme über den Kopf hebt.
- **Wirkung:** Virabhadrasana I stärkt das Selbstvertrauen und die Standfestigkeit, beides wichtige Aspekte des dritten Chakras. Diese Haltung öffnet auch den Brust- und Bauchbereich, wodurch das Solarplexuschakra stimuliert wird.
- **Anleitung:**
 1. Stehe aufrecht in Tadasana (Berghaltung).
 2. Mache einen großen Schritt nach hinten mit dem rechten Fuß, beuge das vordere Bein, und strecke das hintere Bein gerade aus.
 3. Hebe die Arme über den Kopf und halte den Rücken gerade.
 4. Verweile für 5-10 Atemzüge und wechsle dann die Seite.

3. Virabhadrasana III (Krieger III)

- **Beschreibung:** Eine Balancehaltung, bei der der Körper parallel zum Boden gehalten wird, während ein Bein angehoben und die Arme nach vorne ausgestreckt werden.
- **Wirkung:** Diese Pose erfordert Fokus und Balance, was das

Selbstbewusstsein und die innere Stärke fördert. Sie aktiviert die Bauchmuskulatur und stärkt den Solarplexusbereich.

▪ **Anleitung:**

1. Stehe aufrecht und verlagere dein Gewicht auf das linke Bein.
2. Strecke das rechte Bein nach hinten aus und neige den Oberkörper nach vorne, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet.
3. Strecke die Arme nach vorne und halte die Pose für 5-10 Atemzüge.
4. Wechsle die Seite.

4. Dhanurasana (Bogenstellung)

▪ **Beschreibung:** In dieser Pose liegt man auf dem Bauch und greift mit den Händen die Knöchel, während der Oberkörper und die Beine gleichzeitig nach oben gezogen werden.

▪ **Wirkung:** Dhanurasana öffnet den Brust- und Bauchraum und aktiviert das Verdauungssystem. Sie stärkt die Bauchmuskulatur und fördert das innere Feuer, was das Manipura-Chakra energetisiert.

▪ **Anleitung:**

1. Lege dich auf den Bauch und beuge die Knie, sodass die Fersen in Richtung Gesäß zeigen.
2. Greife die Knöchel mit den Händen und hebe gleichzeitig den Oberkörper und die Beine an.
3. Halte die Position für 5-10 Atemzüge und atme tief in den Bauchbereich.

5. Utkatasana (Stuhlstellung)

- **Beschreibung:** In dieser Haltung beugt man die Knie, als würde man sich auf einen Stuhl setzen, während die Arme über den Kopf gehoben werden.
- **Wirkung:** Utkatasana stärkt die Körpermitte und die Beinmuskulatur, fördert das innere Feuer und entwickelt Willenskraft, Mut und Durchhaltevermögen – wichtige Qualitäten des Manipura-Chakras.
- **Anleitung:**
 1. Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen.
 2. Beuge die Knie, als würdest du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen.
 3. Hebe die Arme über den Kopf und halte den Rücken gerade.
 4. Verweile für 5-10 Atemzüge.

6. Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)

- **Beschreibung:** Dies ist eine Drehhaltung, bei der man das Bein über das gegenüberliegende Knie schwingt und den Oberkörper zur Seite dreht.
- **Wirkung:** Drehhaltungen stimulieren den Bauchraum und das Verdauungssystem, was das Solarplexuschakra aktiviert. Sie helfen, Blockaden im Manipura-Chakra zu lösen und die innere Energie ins Fließen zu bringen.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.
 2. Beuge das rechte Knie und stelle den Fuß über das linke Bein auf den Boden.
 3. Drehe den Oberkörper nach rechts und bringe den linken Ellbogen gegen das rechte Knie.
 4. Verweile in der Drehung für 5-10 Atemzüge und

wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

7. Paripurna Navasana (Volles Boot)

- **Beschreibung:** Ähnlich wie Navasana, aber mit voller Streckung von Beinen und Armen.
- **Wirkung:** Diese intensivere Version der Bootsstellung aktiviert die Bauchmuskeln noch stärker und erhöht das innere Feuer. Sie hilft, das Solarplexuschakra zu reinigen und mit Energie zu versorgen.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich auf den Boden und strecke die Beine aus.
 2. Hebe die Beine an und strecke gleichzeitig die Arme nach vorne.
 3. Halte die Position für 5-10 Atemzüge.

8. Surya Namaskar (Sonnengruß)

- **Beschreibung:** Der Sonnengruß ist eine Abfolge von zwölf dynamischen Bewegungen, die den gesamten Körper dehnen und stärken.
- **Wirkung:** Da Surya Namaskar dem Element **Feuer** und der Sonne gewidmet ist, aktiviert er das innere Feuer und stärkt das Manipura-Chakra. Er fördert den Energiefluss im Körper und sorgt für physische und mentale Balance.
- **Anleitung:**
 1. Folge der traditionellen Abfolge von Asanas im Sonnengruß (einschließlich Tadasana, Uttanasana, Bhujangasana und Adho Mukha Svanasana).
 2. Wiederhole die Sequenz mindestens 3-5 Mal, um die Energie zu aktivieren.

Die genannten Yoga-Asanas – insbesondere **Navasana**, **Virabhadrasana I und III**, **Dhanurasana** und der **Sonnengruß** – fördern das innere Feuer, stärken die Bauchmuskulatur und unterstützen die Aktivierung des **Manipura-Chakras**. Regelmäßige Praxis dieser Haltungen hilft, das dritte Chakra auszugleichen und mehr Selbstbewusstsein, Willenskraft und persönliche Stärke zu entwickeln.

Pranayama

Atemtechniken (Pranayama) können eine kraftvolle Möglichkeit sein, das **Manipura-Chakra** (drittes Chakra) zu aktivieren und zu stärken. Da das Manipura-Chakra mit dem Element **Feuer** und dem Solarplexus, dem Zentrum der persönlichen Kraft, verbunden ist, sind Atemübungen, die Hitze, Energie und innere Klarheit fördern, besonders wirksam.

Hier sind einige der besten Pranayama-Techniken, um das Manipura-Chakra zu stärken:

1. Kapalabhati (Schädelglanz-Atem)

- **Beschreibung:** Kapalabhati ist eine kraftvolle Atemübung, bei der durch aktive Ausatmungen die Lungen schnell entleert werden, während die Einatmung passiv erfolgt. Es gilt als eine der effektivsten Techniken, um das innere Feuer (Agni) zu entfachen.
- **Wirkung:** Kapalabhati stimuliert die Bauchmuskeln und den Solarplexus, erhöht die Energie im Körper und klärt den Geist. Es stärkt die Willenskraft und das Selbstbewusstsein, was das Manipura-Chakra direkt unterstützt.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich bequem in eine aufrechte Position.
 2. Atme tief ein und beginne dann mit schnellen, kraftvollen Ausatmungen durch die Nase, indem du die Bauchmuskeln aktiv einziehst. Die Einatmungen

geschehen passiv.

3. Führe 20-30 schnelle Atemstöße durch und mache dann eine Pause.
4. Wiederhole dies für 3-5 Runden.

2. Bhastrika (Blasebalg-Atem)

- **Beschreibung:** Bhastrika ist eine intensive Atemübung, bei der sowohl Ein- als auch Ausatmung kraftvoll und energisch erfolgen, ähnlich wie das Aufpumpen eines Blasebalgs.
- **Wirkung:** Bhastrika erzeugt Wärme und aktiviert das innere Feuer, das mit dem Manipura-Chakra in Verbindung steht. Es belebt den Körper, fördert die Durchblutung und stärkt den Willen sowie die Vitalität.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich aufrecht hin und atme tief ein.
 2. Atme schnell und kräftig ein und aus, indem du den Bauch aktiv nach vorne und hinten bewegst.
 3. Beginne langsam und steigere das Tempo auf 20-30 Atemzüge.
 4. Führe 3-5 Runden durch, jeweils gefolgt von einer Pause und tiefer Atmung.

3. Agnisara Kriya (Feueratemreinigung)

- **Beschreibung:** Agnisara ist eine dynamische Technik, bei der der Bauch bei angehaltener Atmung wiederholt nach innen und außen gezogen wird, um das Verdauungsfeuer (Agni) zu aktivieren.
- **Wirkung:** Diese Technik stimuliert direkt das Manipura-Chakra und das Verdauungssystem, reinigt den Körper und

stärkt das innere Feuer, das für die Willenskraft und die persönliche Kraft verantwortlich ist.

▪ **Anleitung:**

1. Stehe oder setze dich bequem hin und atme tief ein.
2. Atme vollständig aus, halte die Luft an, und beginne, den Bauch schnell und rhythmisch nach innen und außen zu ziehen.
3. Wiederhole dies für 10-20 Zyklen und atme dann langsam ein.
4. Führe 3-5 Runden durch.

4. Surya Bhedana Pranayama (Sonnenatem)

▪ **Beschreibung:** Surya Bhedana bedeutet „Sonnenatmung“ und wird ausgeführt, indem ausschließlich durch das rechte Nasenloch (die sonnenbezogene Seite) eingeatmet und durch das linke Nasenloch ausgeatmet wird.

▪ **Wirkung:** Diese Technik aktiviert die Sonnenenergie im Körper und erhöht die Vitalität und das innere Feuer. Surya Bhedana belebt den Solarplexus und fördert das Selbstbewusstsein, Mut und innere Stärke, allesamt Qualitäten des Manipura-Chakras.

▪ **Anleitung:**

1. Setze dich bequem in eine aufrechte Position.
2. Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und atme tief und langsam durch das rechte Nasenloch ein.
3. Halte den Atem für ein paar Sekunden an, dann schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme langsam durch das linke Nasenloch aus.
4. Wiederhole dies für 5-10 Minuten.

5. Nadi Shodhana (Wechselatmung)

- **Beschreibung:** Diese Technik ist eine beruhigende Atemübung, bei der abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch geatmet wird. Nadi Shodhana reinigt die Energiekanäle (Nadis) im Körper.
- **Wirkung:** Nadi Shodhana balanciert die Energie zwischen der rechten (Sonne) und linken (Mond) Seite des Körpers und hilft, Blockaden im Manipura-Chakra aufzulösen. Sie fördert innere Ruhe, Klarheit und geistiges Gleichgewicht.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich in eine bequeme Meditationshaltung.
 2. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch ein.
 3. Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und atme durch das rechte Nasenloch aus.
 4. Atme dann durch das rechte Nasenloch ein und wechsle die Seite wieder, indem du das linke Nasenloch öffnest.
 5. Wiederhole diesen Wechsel 5-10 Minuten lang.

6. Ujjayi Pranayama (Siegreiche Atmung)

- **Beschreibung:** Bei dieser Technik wird tief und gleichmäßig durch die Nase geatmet, während ein leises, rauschendes Geräusch im Rachen erzeugt wird. Ujjayi wird oft in Verbindung mit Asanas verwendet.
- **Wirkung:** Ujjayi aktiviert das innere Feuer und beruhigt den Geist, was das Manipura-Chakra harmonisiert. Diese Technik verbessert den Energiefluss und hilft, Willenskraft und Konzentration zu stärken.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich in eine bequeme Haltung und atme tief

- ein.
2. Erzeuge beim Ein- und Ausatmen ein sanftes, rauschendes Geräusch im hinteren Rachen, indem du die Stimmritze leicht verengst.
 3. Atme langsam und gleichmäßig durch die Nase, während du dich auf das Geräusch und die Atembewegungen konzentrierst.
 4. Übe Ujjayi 5-10 Minuten lang.

7. Sitali Pranayama (Kühlender Atem)

- **Beschreibung:** Sitali ist eine kühlende Atemtechnik, bei der die Luft durch den Mund eingeatmet und durch die Nase ausgeatmet wird. Diese Technik balanciert überschüssige Hitze im Körper aus.
- **Wirkung:** Sitali hilft, überschüssige Hitze oder Überaktivität im Manipura-Chakra zu beruhigen. Obwohl es kühlend wirkt, fördert es dennoch die Klarheit und das Gleichgewicht des Solarplexus, besonders wenn das Chakra überstimuliert ist.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich bequem hin und rolle die Zunge seitlich ein, sodass ein Röhrchen entsteht (falls das nicht möglich ist, atme einfach durch den leicht geöffneten Mund ein).
 2. Atme tief durch den Mund ein, als würdest du die Luft durch die eingerollte Zunge saugen.
 3. Schließe den Mund und atme durch die Nase aus.
 4. Wiederhole dies für 5-10 Minuten.

Atemtechniken wie **Kapalabhati**, **Bhastrika**, **Agnisara Kriya** und **Surya Bhedana** sind besonders kraftvolle Methoden, um das innere Feuer des **Manipura-Chakras** zu entfachen und zu stärken.

Sie helfen dabei, die Energie im Körper zu aktivieren, das Selbstbewusstsein zu steigern und die persönliche Kraft zu fördern. Ergänzt durch balancierende Techniken wie **Nadi Shodhana** und **Ujjayi**, können diese Atemübungen helfen, das dritte Chakra in Harmonie zu bringen und emotionale wie energetische Blockaden zu lösen.

Mudras

Mudras sind Handgesten, die in der Yoga- und Meditationspraxis verwendet werden, um die Energie im Körper zu lenken und das energetische Gleichgewicht zu fördern. Für das **Manipura-Chakra** (Solarplexuschakra) gibt es spezifische Mudras, die dabei helfen, das innere Feuer zu aktivieren, das Selbstbewusstsein zu stärken und das dritte Chakra ins Gleichgewicht zu bringen.

Hier sind einige Mudras, die besonders wirkungsvoll für das Manipura-Chakra sind:

1. Rudra Mudra (Mudra der Macht)

- **Beschreibung:** Rudra bedeutet „Herrscher“ oder „mächtiger Gott“ und symbolisiert Kraft und innere Stärke. Dieses Mudra aktiviert das Manipura-Chakra und stärkt den Solarplexus, der für Selbstvertrauen und persönliche Macht steht.
- **Wirkung:** Rudra Mudra hilft, den Solarplexus und den Verdauungsbereich zu harmonisieren. Es fördert das innere Feuer, gibt Energie und Selbstbewusstsein und stärkt den Willen. Es unterstützt auch die Verdauung und bringt emotionale Stabilität.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich bequem in eine Meditationshaltung.
 2. Lege Zeigefinger und Ringfinger an die Basis des Daumens.
 3. Halte die anderen Finger ausgestreckt.
 4. Halte die Hände in dieser Position und

- konzentriere dich auf das Solarplexus-Chakra.
5. Übe das Mudra für 10-15 Minuten.

2. Surya Mudra (Mudra der Sonne)

- **Beschreibung:** Surya bedeutet „Sonne“, und dieses Mudra steht in Verbindung mit dem Feuerelement, das im Manipura-Chakra dominiert.
- **Wirkung:** Surya Mudra erhöht das innere Feuer, was das Verdauungssystem aktiviert und die Energie des Solarplexus stärkt. Es hilft auch dabei, Trägheit zu überwinden und den Stoffwechsel zu aktivieren, was das innere Feuer symbolisiert.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich bequem hin, die Wirbelsäule aufrecht.
 2. Beuge den Ringfinger zur Handfläche und drücke ihn sanft mit dem Daumen.
 3. Halte die anderen Finger gestreckt.
 4. Übe das Mudra mit beiden Händen und konzentriere dich auf die Energie im Solarplexus.
 5. Halte das Mudra für 10-15 Minuten täglich.

3. Matangi Mudra (Mudra der inneren Harmonie)

- **Beschreibung:** Matangi ist die Göttin der inneren Harmonie und Transformation. Dieses Mudra hilft, innere Stärke und Harmonie zu fördern, und gleicht das Manipura-Chakra aus.
- **Wirkung:** Matangi Mudra beruhigt und harmonisiert den Solarplexus, stärkt das innere Selbst und fördert die Verdauung. Es unterstützt die emotionale Balance, was

besonders hilfreich ist, wenn das Manipura-Chakra aus dem Gleichgewicht geraten ist.

▪ **Anleitung:**

1. Führe die Hände vor dem Solarplexus zusammen.
2. Verflechte die Finger beider Hände und strecke nur die Mittelfinger nach oben, sodass sie sich berühren.
3. Drücke die Daumen sanft gegeneinander.
4. Halte das Mudra in der Nähe des Solarplexus und konzentriere dich auf deine innere Mitte.
5. Übe das Mudra für 5-10 Minuten.

4. Vajrapradama Mudra (Mudra des unerschütterlichen Vertrauens)

▪ **Beschreibung:** Dieses Mudra stärkt das Vertrauen in sich selbst und das Universum. Es hilft, Zweifel und Unsicherheiten zu überwinden, die mit einem blockierten Manipura-Chakra in Verbindung stehen können.

▪ **Wirkung:** Vajrapradama Mudra stärkt das Selbstvertrauen, die Willenskraft und den Glauben an die eigene Stärke. Es hilft, emotionale Blockaden im Solarplexus zu lösen und das Manipura-Chakra zu öffnen.

▪ **Anleitung:**

1. Lege die Hände vor dem Brustkorb zusammen.
2. Verschlinge die Finger beider Hände ineinander, sodass die Daumen aufeinander liegen.
3. Drücke die Handflächen leicht gegen den Brustkorb und spüre die Verbindung zu deinem Herzen und Solarplexus.
4. Übe das Mudra für 5-10 Minuten und visualisiere dabei, wie dein Selbstvertrauen gestärkt wird.

5. Apana Mudra (Mudra der Reinigung)

- **Beschreibung:** Apana Mudra unterstützt den Energiefluss nach unten und hilft, das Verdauungssystem zu harmonisieren und den Körper zu reinigen.
- **Wirkung:** Apana Mudra stärkt das Verdauungsfeuer und hilft, emotionale und physische Blockaden im Solarplexus-Chakra zu lösen. Es fördert den Energiefluss im unteren Körper und trägt dazu bei, das Manipura-Chakra ins Gleichgewicht zu bringen.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich bequem hin.
 2. Verbinde den Daumen mit dem Ring- und Mittelfinger, während der Zeigefinger und der kleine Finger ausgestreckt bleiben.
 3. Übe das Mudra mit beiden Händen und halte es für 10-15 Minuten.

6. Hakini Mudra (Mudra des Geistes)

- **Beschreibung:** Hakini Mudra wird oft verwendet, um die geistige Klarheit und Konzentration zu fördern. Es unterstützt den Energiefluss im ganzen Körper und harmonisiert die Chakren.
- **Wirkung:** Dieses Mudra fördert den Energiefluss in der Körpermitte, was das Manipura-Chakra stärkt. Es hilft, den Geist zu fokussieren und innere Klarheit zu erlangen, was für die Stärkung des dritten Chakras wichtig ist.
- **Anleitung:**
 1. Setze dich bequem hin.
 2. Berühre die Fingerkuppen beider Hände sanft aneinander, sodass die Handflächen leicht voneinander entfernt sind.

3. Halte das Mudra in der Nähe des Solarplexus und atme tief in den Bauch.
4. Übe das Mudra für 5-10 Minuten.

Mudras wie **Rudra Mudra**, **Surya Mudra**, **Matangi Mudra** und **Apana Mudra** sind besonders wirkungsvoll, um das **Manipura-Chakra** zu stärken. Diese Handgesten fördern die Verbindung zur inneren Kraft, erhöhen das Verdauungsfeuer und helfen, Selbstbewusstsein und Willenskraft zu entwickeln. Durch regelmäßige Praxis dieser Mudras in Kombination mit Meditation und Atemübungen kannst du das Manipura-Chakra harmonisieren und deine innere Energie in Balance bringen.

Erfahre mehr über [Das Manipura Chakra – seine Bedeutung und wie du es stärken kannst](#)

[Edelsteine für das Manipura Chakra](#)

[Ernährung zur Stärkung des Manipura Chakras](#)