Yogaübungen für das Sakralchakra

Das Sakralchakra (Svadhisthana) ist das zweite der sieben Hauptchakren und steht für Kreativität, Emotionen, Sinnlichkeit und Freude. Yoga-Asanas, die das Sakralchakra aktivieren und stärken, konzentrieren sich hauptsächlich auf die Hüften, den unteren Rücken und den Bauchraum. Hier sind einige Asanas, die besonders hilfreich sind, um das Sakralchakra zu öffnen und zu stärken:

1. Malasana (Yogahocke)

- **Wirkung**: Öffnet die Hüften und fördert die Flexibilität in der Beckenregion, was den Energiefluss im Sakralchakra anregt.
- **Ausführung**: Du gehst in die Hocke, die Füße stehen flach auf dem Boden, die Ellbogen drücken gegen die Innenseiten der Knie, die Hände befinden sich in Namaste-Haltung.

2. Baddha Konasana (Schmetterlingshaltung)

- **Wirkung**: Öffnet die Hüften und den Leistenbereich, was die Verbindung zum Sakralchakra stärkt.
- **Ausführung**: Im Sitzen werden die Fußsohlen zusammengeführt, und die Knie fallen zur Seite, während der Rücken gerade bleibt.

3. Upavistha Konasana (Sitzende Grätsche)

- **Wirkung**: Dehnt die Innenseiten der Oberschenkel und öffnet den Beckenbereich.
- **Ausführung**: Setze dich mit gespreizten Beinen auf den

Boden, halte den Rücken gerade und beuge dich nach vorne.

4. Bhujangasana (Kobra)

- **Wirkung**: Diese Rückbeuge öffnet den unteren Rücken und aktiviert den Bereich des Sakralchakras.
- **Ausführung**: Lege dich auf den Bauch, hebe den Oberkörper an und achte darauf, dass dein Becken auf dem Boden bleibt.

5. Utkata Konasana (Göttinnenhaltung)

- **Wirkung**: Kräftigt die Hüften, Beine und den unteren Rücken, was das Sakralchakra stärkt.
- **Ausführung**: Stehe mit gespreizten Beinen, beuge die Knie und bringe die Arme nach oben oder in Kaktusform.

6. Supta Baddha Konasana (Liegender Schmetterling)

- **Wirkung**: Entspannt die Hüften und den unteren Rücken, öffnet das Becken und fördert den Energiefluss im Sakralchakra.
- **Ausführung**: Lege dich auf den Rücken, führe die Fußsohlen zusammen und lass die Knie zur Seite fallen.

7. Virabhadrasana II (Krieger II)

- **Wirkung**: Stärkt den gesamten Unterkörper und fördert Stabilität und Selbstbewusstsein, was dem Sakralchakra hilft, in Balance zu bleiben.
- **Ausführung**: Stehe mit gespreizten Beinen, beuge ein Knie und strecke die Arme parallel zum Boden aus.

8. Setu Bandhasana (Schulterbrücke)

- **Wirkung**: Aktiviert den unteren Rücken und die Hüften und fördert die Durchblutung in diesem Bereich.
- **Ausführung**: Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße nah an das Gesäß und hebe das Becken an.

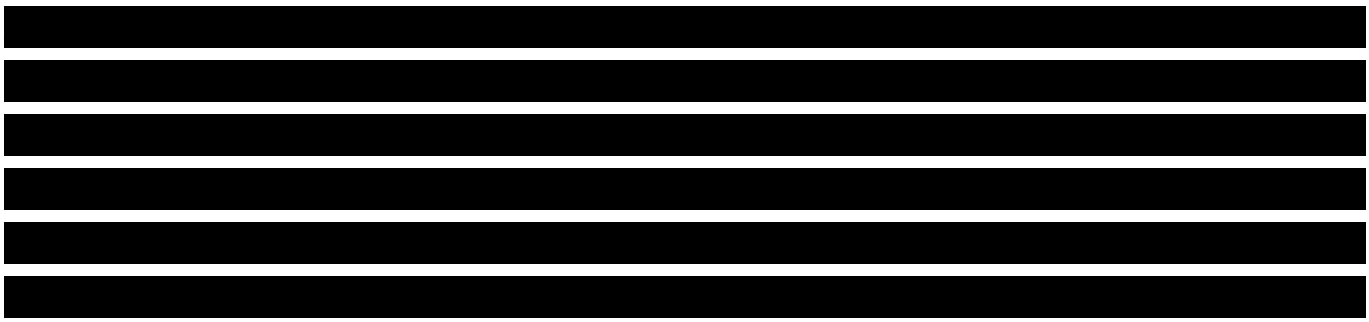
9. Dhanurasana (Bogen)

- **Wirkung**: Diese intensive Rückbeuge stärkt den unteren Rücken und öffnet den Hüftbereich.
- **Ausführung**: Lege dich auf den Bauch, beuge die Knie und greife nach den Knöcheln, während du den Brustkorb anhebst.

10. Anjaneyasana (Tiefe Ausfallschritt-Variation)

- **Wirkung**: Dehnt die Hüftbeuger und stärkt die Beinmuskulatur, wodurch das Sakralchakra in Balance bleibt.
- **Ausführung**: Gehe in einen Ausfallschritt und senke das hintere Knie ab. Strecke die Arme nach oben.

Diese Asanas helfen dabei, Blockaden im Sakralchakra zu lösen und den Energiefluss in diesem Bereich zu unterstützen. Es ist hilfreich, diese Übungen achtsam und mit einem Fokus auf die Atmung durchzuführen, um die Wirkung auf das Sakralchakra zu maximieren.



Pranayama zur Stärkung des Sakralchakras

Atemtechniken (Pranayama) spielen eine wichtige Rolle, um das Sakralchakra (Svadhisthana) zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen. Da das Sakralchakra mit Emotionen, Kreativität und dem Fluss von Energie im unteren Bauchbereich in Verbindung steht, sind Atemtechniken, die den Energiefluss in der Region des Beckens aktivieren, besonders wirkungsvoll.

Hier sind einige Atemtechniken, die speziell das Sakralchakra stärken:

1. Sitali Pranayama (Kühlende Atmung)

- **Wirkung**: Diese Atemtechnik beruhigt die Emotionen, fördert Gelassenheit und Ausgeglichenheit, was dem Sakralchakra hilft, in Harmonie zu bleiben.
- **Ausführung**: Rolle deine Zunge wie ein Röhrchen (wenn du das nicht kannst, forme die Lippen zu einem „O“). Atme durch den gerollten Zungen- oder Mundbereich langsam ein, und atme durch die Nase aus. Spüre die kühlende Wirkung im Bauchbereich.

2. Nadi Shodhana (Wechselatmung)

- **Wirkung**: Diese Atemtechnik balanciert die Energiekanäle (Nadis) im Körper und sorgt für ein harmonisches Fließen der Energie, was das Sakralchakra stärkt.
- **Ausführung**: Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch ein. Schließe dann das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus. Fahre in umgekehrter Reihenfolge fort.

3. Kapalabhati Pranayama (Feueratmung)

- **Wirkung**: Kapalabhati aktiviert die Bauchmuskulatur und die Energie im unteren Bauchbereich, wo das Sakralchakra sitzt. Diese kraftvolle Atemtechnik hilft, Blockaden zu lösen und das Chakra zu stärken.
- **Ausführung**: Setze dich aufrecht hin, atme tief ein und beginne dann mit kraftvollen Ausatmungen durch die Nase, wobei die Bauchdecke rhythmisch nach innen gezogen wird. Die Einatmung geschieht passiv, während die Ausatmung aktiv ist.

4. Bhramari Pranayama (Bienenatmung)

- **Wirkung**: Bhramari beruhigt den Geist, lindert emotionalen Stress und bringt das Sakralchakra in Einklang, indem es die innere Ruhe und Entspannung fördert.
- **Ausführung**: Setze dich bequem hin, atme tief ein, schließe die Ohren mit den Daumen, platziere die Finger leicht auf Augen und Gesicht und mache beim Ausatmen einen summenden Klang (wie eine Biene). Die Vibration wirkt beruhigend auf die Emotionen.

5. Ujjayi Pranayama (Siegreiche Atmung)

- **Wirkung**: Ujjayi fördert einen gleichmäßigen Fluss von Prana (Lebensenergie) durch den Körper und ist besonders hilfreich, um den unteren Rücken und das Becken zu entspannen, was dem Sakralchakra zugutekommt.
- **Ausführung**: Atme tief ein und lasse dabei ein leichtes Rauschen im Rachen entstehen. Dieses Geräusch entsteht durch die leichte Verengung der Stimmritze. Atme ebenso langsam und gleichmäßig aus, während das Rauschen bestehen bleibt.

6. Surya Bhedana Pranayama (Sonnenatmung)

- **Wirkung**: Diese Technik fördert die Energie, die mit der Sonnenkraft (männliche, aktive Energie) verbunden ist, und hilft, das Sakralchakra zu stimulieren, indem sie den Energiefluss anregt.
- **Ausführung**: Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und atme durch das rechte Nasenloch ein. Schließe danach das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus. Wiederhole diese Abfolge für mehrere Atemzüge.

7. Dirgha Pranayama (Dreiteilige Atmung)

- **Wirkung**: Diese Atemtechnik beruhigt das Nervensystem und fördert die bewusste Verbindung mit dem unteren Bauchraum, wo das Sakralchakra sitzt. Sie ist ideal, um den Atem tief in den Bauchraum zu bringen und die dortige Energie zu aktivieren.
- **Ausführung**: Atme tief in drei Phasen ein – zuerst in den Bauch, dann in den Brustkorb und schließlich in den oberen Brustbereich. Atme auf gleiche Weise in drei Phasen aus. Konzentriere dich dabei besonders auf die tiefe Bauchatmung.

8. Pelvic Breath (Beckenatmung)

- **Wirkung**: Diese Technik ist spezifisch auf das Sakralchakra und das Becken ausgerichtet. Sie fördert den Energiefluss im Beckenbereich und hilft, Stauungen und emotionale Blockaden zu lösen.
- **Ausführung**: Lege die Hände auf den unteren Bauch (auf Höhe des Sakralchakras) und atme bewusst tief in diesen Bereich ein. Stelle dir vor, wie sich dein Becken mit jeder Einatmung mit Energie füllt und sich mit jeder

Ausatmung entspannt.

Anwendung und Wirkung:

Atemtechniken (Pranayama) spielen eine wichtige Rolle, um das Sakralchakra (Svadhisthana) zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen. Da das Sakralchakra mit Emotionen, Kreativität und dem Fluss von Energie im unteren Bauchbereich in Verbindung steht, sind Atemtechniken, die den Energiefluss in der Region des Beckens aktivieren, besonders wirkungsvoll.

Erfahre mehr:
Das Sakralchakra (Svadhistana) – seine Bedeutung und wie du es stärken kannst
Meditation – Stärkung des Sakralchakras