



Arith Wiggeshoff
Coaching für Körper und Seele

Barsenerstr. 4, 59075 Hamm
Mobil.: 0173 5458958

Mail: h.wiggeshoff@web.de

Das Solar-Plexus Chakra

Zentrales Thema:

Willenskraft, Selbstvertrauen, Mut, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungsvermögen. Friedenschakra – Anbindung an die Sonne

Farbe: Gelb, goldgelb, golden / **Element:** Feuer

Sinnesfunktion: Sehen

Edelsteine:

Citrine, Chrysoberyll, Bernstein, Tigerauge, gelber Jaspis

Ton: O wie Kork **Mantra:** RAM

Lage:

Das Solarplexuschakra, oder auch Sonnengeflecht genannt, liegt oberhalb des Bauchnabels, im Bereich von Magen und Solarplexus.

Das Solarplexuschakra repräsentiert alle Aspekte, die mit der Bildung einer gesunden Persönlichkeit und Durchsetzungskraft zusammenhängen. Aus dem Solarplexuschakra entspringt die Kraft der Gefühle. Menschen mit diesem starken Chakra sind sich ihrer Identität und Individualität bewusst.

Mögliche Beschwerden durch Blockaden:

Magenbeschwerden, Sodbrennen, Erkrankungen von Leber, Milz und Gallenblase, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Magersucht.

Aromaöle:

Lavendel, Echte Kamille, Zitrone und Anis, Wacholder (gut zum Räuchern)

Affirmationen:

- ☀ Ich lasse meinen Gefühlen freien Lauf und vertraue meinen spontanen Entscheidungen und meinem Bauchgefühl
- ☀ Ich nutze meine persönlichen Kräfte, um die Welt positiv zu verändern.
- ☀ Durch die Macht meines Willens arbeite ich aktiv an meinen Zielen und Visionen
- ☀ Ich drücke meine Gefühle frei aus

Du kannst Deinem Solaplexuschakra etwas Gutes tun, indem Du: Angenehme Düfte riechst (siehe oben), Dich warm hältst (z.B. Wärmflasche vor dem Schlafen gehen), gefühlsbetonte Musik hörst und die Bauchatmung immer wieder aktiv nutzt.