



# Manípara - Sonnengeflecht

## CHAKRA Ausgleich



**Leitbild:** Mut, Selbstwert, Willenskraft

**Schatten:** Wut, Gier, Neid

**Farbe:** Gelb





### Das 3. Chakra

befindet sich im Bereich des Magens und hat Einfluss auf alle Verdauungsvorgänge.

Es bildet die Basis für eine gute Verdauung von allem was ist und somit auch unser **BAUCHGEFÜHL**.

Stress und Nervosität schlagen uns auf den Magen. Im Bauchbereich ist unser Bauchgefühl angesiedelt. Dieses Chakra hat einen großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl und die Durchsetzungskraft.

Hier entsteht das Gefühl: JA ich schaff das!

#### Körperlicher Störungen:

- Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme
- Milz und Gallenblase
- Rückenschmerzen an der Lendenwirbelsäule
- Nervenerkrankungen
- Übergewicht

#### Mentale Störungen:

- Selbstmitleid
- Ängste
- Schlafstörungen
- Gereiztheit
- Unsicherheit

*„Wenn ich mein Selbstvertrauen verliere, habe ich das gesamte  
Universum gegen mich“*

Ralph Waldo Emerson



Selbstvertrauen aufbauen ist eines der zentralen Themen. Es ist dir hoffentlich klar, dass **Gesundheit – Wohlstand – Liebe – Glück – Erfolg** ein Geburtsrecht eines Jeden von uns ist!

Beginne doch einmal damit, deine Träume zu manifestieren. Sobald du dir darüber klar bist was du willst, kannst du es erreichen.

Es gibt ein universelles Gesetz das besagt: Herzenswünsche werden immer erfüllt.

Ganz egal was du dir wünschst. Lass dich von deinem Bauchgefühl leiten und stelle es dir bildlich vor.

Lass es lebendig werden, nutze alle Sinne – riech es, fühle es, sieh es. Achte dann auf Hinweise, Zufälle oder Eingebungen und dann vertraue und mach es!

Und wenn du erfüllt bist, dann bist du automatisch in deinem Selbstvertrauen.

### **REZEPT - Der Manipura Shake**

Dieser Leckere Drink fördert die Verdauung und sorgt für eine gute Ausscheidung.



Kokosmilch 1:1 Wasser, 3 getrocknete Feigen,  
2 Datteln und eine Prise Zimt – alles kurz mixen und fertig.

*Umrühren und leidenschaftlich genießen!*





## Chakra Ausgleich Therapie täglich

---



*Manipura/Nabel Chakra*

### **Yogaübung:**

Wechselatmung, Katze/Kuh Übung, schiefe Ebene, Bauchmuskel Übungen

### **Affirmation:**

Ich treffe meine Entscheidungen kraftvoll und bewusst!

### **Tonen:**

aufrecht sitzend den Vokal **A**

- Sonnenbäder wohldosiert
- Gelbe Kleidung tragen oder Bettwäsche, Tapeten
- Sonnenblumen
- Am Lagerfeuer sitzen
- Im Winter Wärme (Fußbad, Heizkissen)
- Soulmusik hören und tanzen

Viel Erfolg!

