

Was sind die 7 Energiezentren auch „Chakren“ genannt?

Das Wort „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“.

Man kann sie sich als Energiewirbel vorstellen, die sich in ständig kreisender Bewegung befinden. Nach alter asiatischer Lehre durchzieht ein Netz aus unsichtbaren Energiebahnen unseren Körper. Wo viele dieser Wege aufeinander treffen, liegt ein Chakra – ähnlich riesigen Autobahnkreuzen.

Von diesen Chakren haben wir insgesamt sieben, jedem einzelnen sind verschiedene Organe und Körperteile sowie psychische Eigenschaften zugeordnet. Wenn die Chakren frei sind kann die Energie ungehindert fließen, Körper und Seele sind gesund und wir fühlen uns wohl. Kommt es allerdings zum Energiestau, löst dies Beschwerden aus.

III. Chakra – Solarplexus-Chakra

Das Sonnengeflecht liegt entweder in der Mittellinie oder leicht nach links über dem Magen. Seine Farbe ist gelb. An dieser Stelle bildet sich unsere Meinung. Hier liegt das Zentrum der Macht, der Stärke und des Willens.

Das dritte emotionale Zentrum steht in Verbindung mit:

> Verdauungssystem, Gewicht, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Suchtverhalten

Intuition des Körpers

Der menschliche Körper ist erstaunlich und arbeitet wie eine Maschine aber der Körper braucht auch entsprechende Pflege. Es gibt sicher sehr viele Gründe warum der Körper abbaut oder krank wird (Umwelt, Ernährung, Genetik etc.). Doch wie Louise L. Hay in ihrer Arbeit herausgefunden hat – und in ihrem Buch „Gesundheit für Körper und Seele“ dargelegt hat – wird jede Erkrankung im Leben von emotionalen Faktoren beeinflusst. Und Jahrzehnte, nachdem Louise L. Hay ihre Schlussfolgerungen präsentierte, wurden mittlerweile auch wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die ihre Sichtweise bestätigen.

Probleme, Krankheiten, Themen die mit dem dritten Emotionalen Zentrum in Verbindung stehen

Dr. med Mona Lisa Schulz sagt über das dritte emotionale Zentrum:

Die Gesundheit der oben genannten Organe wird von Gedankenmustern beeinflusst, die mit Angst zu tun haben: die qualvolle Angst, die Sie besonders in Situationen erleben, wo Sie sich inadäquat oder überfordert fühlen. Zum Beispiel werden Probleme des Verdauungstraktes generell mit der Angst vor allem Neuen assoziiert. Genauer ausgedrückt leiden Menschen mit Darmproblemen höchstwahrscheinlich unter einem Gefühl der Unsicherheit. Colitis - Entzündung des Dickdarms - ist mit der Angst assoziiert, etwas loszulassen. während Darmprobleme allgemein damit zu tun haben, an der Vergangenheit festzuhalten.

Bei negativen Denkmustern, die mit Gewichtsproblemen verbunden sind, geht es um das Bedürfnis nach Schutz. Generell ist Suchtverhalten ein Weg, Emotionen zu betäuben, wenn man nicht weiß, wie man mit ihnen umgehen soll. Louise Hay nennt es „vor sich selbst weglaufen“.

Und schließlich hängen Blutzuckerprobleme mit der Verantwortung und den Lasten des Lebens zusammen. Unterzuckerung wird mit dem Gefühl assoziiert, von der Last des Lebens überwältigt zu sein, dem verzweifelt Gefühl „Was soll das alles?“.

Die Gesundheit des dritten emotionalen Zentrum ist mit einem ausgeprägten Selbstwertgefühl verbunden, wobei der Mensch es nicht nötig hat, sich mittels Drogenkonsums oder sonstigen Süchten zu betäuben. Die Gesundheit unseres Magen-Darm-Systems, Gewicht und Körperimage hängen von unserer Fähigkeit ab, ein gesundes Verhältnis zu Arbeit und Verantwortung zu entwickeln.