DIE SIEBEN CHAKREN

TEIL 3:

DAS SOLARPLEXUS-CHAKRA: UNSER FEINSTOFFLICHES IMMUNSYSTEM

Von Shai Tubali PhD
Übersetzung: Carlos Stickel
YOGA AKTUELL / Aug-Sep 2024

Das Solarplexus-Chakra, im Sanskrit als *Manipura* bekannt, wird häufig missverstanden und übersehen. Während viele Menschen sich darauf fokussieren, ihr Wurzelchakra, ihr Herzchakra oder ihr Drittes-Auge-Chakra ins Gleichgewicht zu bringen, wird das Solarplexus-Chakra eher vernachlässigt.

Dieses Chakra wird mit Qualitäten wie Willenskraft, Ehrgeiz, Kraft und Macht in Verbindung gebracht – Eigenschaften, die zum Teil negativ und als Quellen von Stress, Kontrolle und Zwang wahrgenommen werden. Aber das Solarplexus-Chakra spielt auch für unsere Fähigkeit, durchzuhalten und resilient zu sein, eine entscheidende Rolle.

Die Quelle wahrer innerer Kraft

Das Solarplexus-Chakra befindet sich im Oberbauch und ist die Quelle dessen, was als wahre innere Kraft bezeichnet werden kann. Wenn dieses Chakra aus dem Gleichgewicht gerät, fühlen wir uns machtlos. Energetisch manifestiert sich diese innere Kraft als eine gelbe, brennende und strahlende innere Sonne. Mit diesem Chakra wird die Farbe Gelb assoziiert, und es wird treffend als Solarplexus bezeichnet, was auf seine sonnenähnlichen Eigenschaften hinweist.

So wie die Sonne die alles erhaltende Quelle der Energie aller Lebewesen auf der Erde ist, so dient unser Solarplexus-Chakra als unsere innere Energie- und Kraftquelle.

Wenn dieses Chakra vollständig strahlt,
gibt es uns Kraft und stärkt unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen.

Dieses innere Strahlen ermöglicht es uns, die Herausforderungen des Lebens
mit Resilienz und Entschlossenheit zu meistern.

Das energetische Immunsystem

Das Solarplexus-Chakra fungiert als energetisches Immunsystem,
das uns hilft, Druck und Erwartungen standzuhalten, und negative Energien davon abhält,
in unser Körper-Geist-System einzudringen.

Während jeder mit dem physischen Immunsystem vertraut ist, das Krankheiten abwehrt, kennen nur wenige das feinstoffliche und energetische Immunsystem, das sich im Solarplexus-Chakra befindet. Dieses feinstoffliche Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle dabei, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Das energetische Immunsystem hat drei primäre Rollen:

1. Druck abwehren

Die erste Aufgabe des feinstofflichen Immunsystems ist es, mentalen, emotionalen, energetischen und körperlichen Druck abzuwehren. Dieses System unterscheidet nicht zwischen verschiedenen Arten von Einflüssen; es will verhindern, dass feindliche und übergriffige Elemente in das Körper-Geist-System eindringen.

Es kann zum Beispiel Meinungen, Erwartungen, Manipulationen
oder auch die negative Energie der Menschen um uns herum abwehren.

Bei diesem Widerstand geht es nicht darum, stur gegen die Realität anzukämpfen,
sondern darum, gesunde Grenzen und unsere Individualität zu wahren.

Ein feindliches mentales Element können starke Meinungen von anderen sein, die versuchen, deine Gedanken zu beeinflussen. Ein emotionales „Bakterium“ können beispielsweise Erwartungen und Anforderungen deiner Mitmenschen sein, während ein energetischer „Virus“ negative Emotionen sein können, die von Menschen in deinem Umfeld übertragen werden.

Unser feinstoffliches Immunsystem arbeitet hart daran, diese unerwünschten Einflüsse fernzuhalten.

2. Verdauen und Ausscheiden von Druck

Die zweite Aufgabe ist es, Druck zu „verdauen“ und auszustoßen, der bereits in das Körper-Geist-System eingedrungen ist. Dieser Prozess ist vergleichbar mit dem körperlichen Verdauungssystem, welches Nährstoffe aufnimmt und Abfälle ausscheidet.

Mental und emotional müssen wir starke Eindrücke und Erfahrungen verdauen, ohne sie in unseren physischen Körpern zu unterdrücken. Wir können die Verdauung ungewollter Eindrücke unterstützen und vermeiden, dass sie körperliche Probleme verursachen, indem wir in den Solarplexus hineinatmen und die Sonne visualisieren.

Wenn unser Solarplexus-Chakra stark ist, hilft es uns,
negative Energien zu verarbeiten und loszulassen.

Deswegen reagiert unser Verdauungssystem häufig, wenn wir übermäßig gestresst sind. Durch das Kultivieren eines gesunden Solarplexus-Chakras können wir besser mit den Belastungen des Lebens umgehen, ohne dass sie sich auf unsere körperliche Gesundheit auswirken.

3. Ein geeintes Feld der Gesundheit schaffen

Die dritte Aufgabe ist, ein geeintes Feld zu schaffen, das Krankheit widersteht und Gesundheit fördert. Dazu zählt ein tiefer, unterbewusster Wunsch, gesund zu sein. Ein starker Wille, gesund zu sein, kann unseren Heilungsprozess erheblich beeinflussen.

Geschichten wundersamer Heilungen heben oft die Entschlossenheit und den geeinten Geist von Individuen hervor, die ihre Krankheit überwunden haben. Wenn unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein in dem Wunsch geeint sind, gesund zu sein, wird unser feinstoffliches Immunsystem effektiver darin, Krankheiten standzuhalten.

Es geht nicht nur darum, zu sagen, dass du gesund sein willst – es geht darum, es wirklich tief im Inneren zu fühlen.

Dieses geeinte Feld der Gesundheit
ist eine mentale und emotionale Selbstverpflichtung zum Wohlbefinden.

Indem du eine starke positive Einstellung kultivierst,
stärkst du die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers und erschaffst ein Umfeld,
in dem Krankheit weniger leicht Fuß fassen kann.

Atmung und Visualisierung des Solarplexus-Chakras

Um das feinstoffliche Immunsystem zu stärken, fokussier dich auf dein Solarplexus-Chakra. Stell sicher, dass der Bereich des Oberbauchs voll und tief atmet. Bei dieser Übung, die auch als Zwerchfellatmung bekannt ist, wird der Bereich des Solarplexus mit jedem Atemzug geweitet.

Stell dir eine kleine gelbe Sonne vor, die aus deinem Solarplexus nach außen strahlt – eine feurige Sonne, die kraftvoll und doch kontrolliert ist. Lass das Bild der Sonne und ihr Strahlen nach außen mit jedem Atemzug größer werden und unterstütz diese Bewegung mit den Muskeln und dem Rücken, um diesen Bereich aufzurichten und zu strecken. Vermeide unnötige Verspannungen und streck dich stattdessen auf eine Weise, die Anspannungen löst und mehr Raum zulässt.

Selbst eine kleine Übung wie diese kann ein Schritt zu Stärkung deines feinstofflichen Immunsystems sein. Indem du dich auf den Solarplexus fokussierst und eine strahlende Sonne visualisierst, stärkst du deine innere Resilienz und bereitest dein Körper-Geist-System vorm mit den Herausforderungen des Lebens effektiver umzugehen.

Praktische Schritte zur Stärkung des Solarplexus-Chakras

Praktiziere die folgenden Schritte, um dein feinstoffliches Immunsystem zu stärken:

1. Leite deinen Körper an: Atme in den Solarplexus und weite ihn. Spür den Wunsch, gesund zu sein, wie er sich von deinem Solarplexus auf deinen ganzen Körper ausbreitet. Kläre jeden Teil von dir, der kollabieren und zusammensinken möchte. Nutz deinen Willen, gesund zu sein, um deinen Körper und deinen Geist zu einen.

2. Transformiere überwältigende Gedanken: Wenn du dich überfordert fühlst, dann transformiere den Gedanken „Ich kann das nicht aushalten“ hin zu „Ich kann das bewältigen.“ So verhinderst du, dass Druck zu Stress wird, und förderst deine Resilienz.

3. Nimm dir täglich Zeit für dich allein: Wenn du hochsensibel bist, stell sicher, dass du mindestens eine Stunde am Tag alleine verbringst. Das hilft deinem feinstofflichen Immunsystem, negative Einflüsse zu verdauen und auszuscheiden.

4. Sag Nein zu negativen Einflüssen: Setz gesunde Grenzen, indem du negativen Druck zurückweist. Mach dir mental bewusst, dass die Spannungen und Probleme anderer nicht zu dir gehören.

5. Visualisiere Gesundheit und Stärke: Praktiziere regelmäßig, deinen Solarplexus als strahlende gelbe Sonne zu visualisieren, die Wärme und Energie in deinem Körper verbreitet. Diese Visualisierung fördert deine innere Stärke und Resilienz.

Diese Übungen in deine tägliche Routine zu integrieren, kann dir helfen, ein robustes feinstoffliches Immunsystem aufzubauen. Das Solarplexus-Chakra mit seiner gelben, strahlenden Energie ist ein Kraftwerk innerer Kraft und Resilienz. Wenn du bewusst daran arbeitest, dieses Chakra auszugleichen und zu stärken, kannst die Herausforderungen des Lebens mit mehr Leichtigkeit meistern und ein gesünderes und lebendigeres Leben führen.

Shai Tubali PhD ist Mystiker und Philosoph. Er hat über dreißig Bücher veröffentlicht, die in zwölf Sprachen übersetzt wurden. Seit dem Jahr 2000 hat er in internationalen Workshops tausende von Menschen dazu inspiriert, die Kräfte des Bewusstseins zu aktivieren. Er unterrichtet sowohl traditionelle als auch innovative Techniken, wie seine medizinisch bewährte *Expansions-Methode*. www.shaitubali.com/de