

REIKI MEISTER

# SakralChakra

WOCHE 2



[WWW.ANITA-STERN.COM](http://WWW.ANITA-STERN.COM)

# ich fühle...



Das Sakralchakra ist das Zentrum Deiner Emotionen...  
es repräsentiert Ausgeglichenheit, Lebensfreude, Zufriedenheit und Genuss...  
das zweite Chakra symbolisiert Leidenschaft und das Vergnügen in Deinem Leben ...

Als Quelle der schöpferischen Lebenskraft verleiht es unserer Kreativität,  
Sinnlichkeit und Sexualität ihren Ausdruck ...  
darum wird es auch oft Sexualchakra genannt...

Das Sakralchakra ist von Attributen der Flexibilität, Vielseitigkeit und  
Anpassungsfähigkeit geprägt ... es ist für den Fluss der Lebensenergie in  
unserem energetischen Körper verantwortlich ...



WOCHE 2

# Zentrale Themen des Sakralchakras



Als Zentrum Deiner Emotionen und Leidenschaft drückt sich das  
Sakralchakra insbesondere durch Deine Bedürfnisse und  
Verlangen aus ...

Wehalb es mit folgenden Themen und Eigenschaften  
in einer engen Verbindung steht ...

- Ausgeglichenheit und Lebensfreude
- Sinnlichkeit und Begierde
- Sexualität und Liebesleben
- Fortpflanzung und Wiedergeburt
- Kreativität und Schöpfungskraft
- Erotik und Lust
- Genuss und Vergnügen
- Begeisterung und Leidenschaftlichkeit
- Enthusiasmus und Dynamik



WOCHE 2

# Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?



Das Sakralchakra entwickelt sich vor allem zwischen  
dem 8. und 14. Lebensjahr ...  
genau in der Zeit, in der sich erst unser Selbstbewusstsein  
und anschließend die Anfänge unserer Sexualität entwickeln ...

wir leben in einer Welt in der Gefühlsausbrüche ein Tabu-Thema sind ...  
sprich - Gefühle zu zeigen ist mit Scham und Angst behaftet ...  
von klein auf wird uns beigebracht, dass Wut eine „schlechte“  
Emotion ist und dass wir sie unter Kontrolle halten müssen ...  
denn wer sich „gehen lässt“, die Fassung verliert oder weint -  
wird als schwach gesehen ...

Ebenso verhält es sich in der Gesellschaft mit dem Thema Sexualität ...  
einerseits gilt es als „Schönste Sache der Welt“ -  
andererseits ist es vielerorts immer noch ein Tabu-Thema  
über das nicht gerne offen geredet wird ...



## WOCHE 2

# Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Sakralchakra?



Das Sakralchakra ist im Ungleichgewicht ...  
das kann folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Beschwerden im Unterleib, Harnleiter, Blasenentzündungen
- Erkrankungen der Gebärmutter, Eierstöcke, Prostata und Hoden
- Beschwerden mit der Lymphe, Mund und Zunge
- geschwollene Beine und Füße
- Essstörungen, Appetitmangel
- Störung des weiblichen Zyklus, PMS
- mangelnde Libido, Orgasmusprobleme
- Unfruchtbarkeit

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- Beziehungsprobleme
- Kreativitätsblockaden
- Mangel an Lebensfreude
- Schuldgefühle
- Scham, Hemmungen, Neid, Eifersucht
- Zwanghaftes sexuelles Verhalten
- sexuelle Lustlosigkeit



WOCHE 2

# Wichtigkeit der Heilung des Sakralchakra?



Die Antwort ist relativ kurz ...

Durch die Verbindung mit den Keimdrüsen beeinflusst das Sexualchakra  
Deinen Hormonhaushalt und die Ausschüttung von Geschlechtshormonen

wie Östrogenen, Testosteron und Progesteron...

eine Störung der hormonellen Verhältnisse kann immer einen direkten  
Einfluss auf Dein körperliches und psychisches Wohlbefinden haben ...

Ein leidenschaftliches und erfülltes Leben entsteht vor allem und ganz

besonders in einem harmonischen Sakralchakra ...

ist das zweite Chakra gesund, dann ist es Dir möglich,

Dein Leben in vollen Zügen zu genießen, Deine eigenen Emotionen und  
Bedürfnisse zuzulassen, gesunde Beziehungen zu führen und

Dich offen mit Deiner Umwelt auseinander zu setzen...



WOCHE 2

# Heile DEIN Sakralchakra?



Für das Sakralchakra gibt es noch einen wichtigen Grundsatz,  
den Du noch vor allen anderen beherzigen solltest ...

**DU KOMMST AN ERSTER STELLE !!!**

Lerne Dich selbst zur obersten Priorität in Deinem Leben zu machen ...  
Die Basis dafür stellt die Selbstliebe dar ...

Kommt Dir dann gleich in den Sinn ...  
es ist aber egoistisch, sich selbst immer an allererste Stelle zu setzen?  
Und wer möchte schon gerne als selbstverliebt bezeichnet werden?  
Es wird uns ja schließlich auch von Klein auf beigebracht, dass wir  
uns immer erst um andere kümmern sollten, bevor wir uns um  
uns selbst kümmern ... wir sind ja schon fast stolz darauf,  
dass wir unsere eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellen und  
unser eigenes Wohlbefinden, dem der anderen unterordnen ...  
doch wer seine ganze Energie darauf aufwendet,  
es immer erst den anderen recht zu machen, der läuft Gefahr,  
sein persönliches Glück von Anerkennung und Bestätigung seiner  
Außenwelt abhängig zu machen ...



WOCHE 2

# Heile DEIN Sakralchakra?



Selbstliebe ist keineswegs ein Zeichen von Egoismus,  
sondern die Basis für persönliches Glück, Zufriedenheit und  
gesunde Beziehungen ...

es ist genau das, wonach es schon klingt - DICH SELBST ZU LIEBEN ...

und zwar uneingeschränkt und bedingungslos ...

es bedeutet, dass Du Dich um die eigenen Bedürfnisse kümmerst  
und das eigene Wohlbefinden nicht opferst, um anderen zu gefallen ...

es bedeutet, deine Schwächen zu akzeptieren ...

es bedeutet, nicht zu hart mit Dir selbst ins Gericht zu gehen,  
wenn Dir ein Fehler passiert ...

es bedeutet, Dich im Angesicht Deiner Ängste und Unsicherheiten  
nicht zu verurteilen - sondern daraus zu lernen und zu wachsen ...

Wer diese Liebe für sich selbst im Überfluss hat,  
kann sie auch anderen Menschen in seinem Leben schenken ...



WOCHE 2

# Lebensfragen



Stehst Du selbst an erster Stelle oder versuchst Du es immer  
anderen recht zu machen?

Fehlt Dir Sinnlichkeit in Deinem Leben?

Hast Du Probleme damit, Deine kreative Seite auszuleben?

Bist Du überaus streng und unnachgiebig mit Dir?

Forderst Du übermäßig viel Disziplin und Leistung von Dir?  
Setzt Du Dich dadurch unter großen Druck?

Versuchst Du immer die Erwartungen von anderen zu erfüllen?

Leidest Du unter sexuellen Problemen oder fühlst Du dich sexuell  
unbefriedigt?

Hast Du das Gefühl, immer Du selbst sein zu können?

Hast Du das Gefühl, dass Du Dein Leben in vollen Zügen genießt?

Bist Du oft eifersüchtig und kannst Menschen in Deinem Leben  
nur schlecht etwas gönnen?



WOCHE 2

# Selbstreflexion



Wie zufrieden bist Du mit Deinem Ernährungsstil?

Begehst Du Deinen Alltag mit Lebensfreude oder erledigst Du alles,  
weil Du musst?

Hast du täglich genug Kraft und Energie, um Deinen Alltag zu meistern?

Bist Du neugierig und experimentierfreudig?  
Wenn Ja - in welchen Bereichen Deines Lebens?

Wie würdest Du leben, wenn Du Dich an keine Regeln  
oder Einschränkungen halten müsstest?

Wie wichtig ist ein erfülltes Sexualleben für Dich?

Welche Situationen erzeugen bei Dir Nervenkitzel?

Vermeidest Du bestimmte Dinge aus Furcht, oder gehst Du sie trotzdem an?

Lässt Du Deinen Emotionen freien Lauf oder unterdrückst Du sie?

Wieviel Raum hat Kreativität in Deinem Leben und  
wie drückst Du sie am liebsten aus?



WOCHE 2

# Selbstreflexion Journal





WOCHE 2

# Selbstreflexion Journal





WOCHE 2

# Meditation Sakralchakra



Die Brustatmung aktiviert besonders das Sakralchakra ...  
setze Dich auf den Boden - sitze im Schneidersitz -  
richte Deinen Oberkörper auf - nimm die Schultern etwas zurück -  
öffne den Brustkorb -  
verbinde Dich mit Reiki ... lasse Reiki durch Dich fließen  
richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Sakralchakra ...  
gern kannst Du Deine Hände davor legen  
lass Reiki in Dein Sakralchakra fließen  
während Reiki fließt - konzentriere Dich auf Deinen Atem  
atme bewusst erst in Deinen Bauch... spüre, wie sich Deine Bauchdecke  
bei der Einatmung hebt ... atme nun noch tiefer ...  
bis sich auch dein Brustkorb mit Luft füllt ...  
Bei der Ausatmung lässt Du zuerst die Luft aus Deinem Brustkorb  
entweichen und dann aus Deinem Bauch ...  
Finde Deinen Rhythmus ...  
konzentriere Dich nun wieder auf Dein Sakralchakra  
stell Dir eine orangefarbene Sonne im Bereich zwischen  
Geschlechtsorganen und Bauchnabel vor ...  
stell Dir vor wie die orangefarbene Sonne dort  
hell leuchtet und pulsiert ...  
wenn Du den Impuls verspürst Dich zu bewegen,  
kannst Du deinen Oberkörper gern kreisen...  
Bleibe für 5-10 Minuten erstrahlt von dieser orangen Sonne ...  
Du kannst folgende Affirmationen einfließen lassen ...  
ich lasse meine Energie frei fließen ... ich fühle ...  
ich verdiene es geliebt zu werden ... ich bin genau so wie ich sein soll ...  
ich liebe meinen Körper mit all seinen Ecken und Kanten ...  
ich genieße mein Leben in vollen Zügen ...  
wenn Du so weit bist ... bedanke Dich für Reiki und  
komme langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt



WOCHE 2

Übung ...



Dinge, die ich mir  
für mich noch wünsche...



WOCHE 2

Übung ...



Dinge,  
die ich an mir mag...



Tag 8

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 9

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 10

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 11

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 12

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 13

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 14

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" - "Herabschauender Hund"  
Affirmation - ich bin geliebt - ich genieße

Morgens

Abends



Heute erschaffe ich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---