

## Sakralchakra (Svadhithana) – Kreativität & Lebensfreude

Dein Zentrum der Gefühle. Deiner Lebendigkeit. Deiner Sinnlichkeit.

Das Sakralchakra schenkt dir Zugang zu deinem inneren Fluss – es steht für Lust am Leben, für Intimität, für emotionale Verbundenheit und schöpferische Kraft. Wenn es frei schwingen darf, fühlst du dich lebendig, kreativ und zutiefst verbunden mit dir selbst und anderen.

### Typische Blockaden:

Gefühlskälte, Schuldgefühle, kreative Leere, Antriebslosigkeit, Scham, unterdrückte Sexualität

🌀 Energiearbeit für dein Sakralchakra

### Wasser-Ritual:

Das Sakralchakra ist eng mit dem Element Wasser verbunden. Nimm ein bewusstes Bad oder eine achtsame Dusche. Spüre, wie das Wasser alles reinigt, was sich schwer oder starr anfühlt. Lass los.

💧 Affirmation: „Ich lasse los und fließe im Vertrauen.“

### Kreativer Ausdruck:

Male, tanze, schreibe oder koche – egal wie: Drücke dich ohne Bewertung aus. Alles darf sein. Gib deiner inneren Stimme Raum, sich kreativ zu entfalten.

🌟 Affirmation: „Ich bin Schöpfer:in meines Lebens.“

### Heilsteine:

Karneol, Mondstein und Orangencalcit aktivieren das Sakralchakra. Trage sie als Schmuck oder lege sie beim Meditieren auf den Unterbauch. Sie stärken deinen Ausdruck, deine Weiblichkeit/Männlichkeit und das Vertrauen in deine Gefühle.

### Yoni-/Beckenraum-Atmung:

Atme tief in deinen Unterbauch. Mit jeder Einatmung bringst du Wärme und Lebendigkeit in diesen Bereich, mit jeder Ausatmung lässt du alte Emotionen los. Diese Übung stärkt besonders das Körperbewusstsein.

### Sinnlichkeits-Check-In:

Was nährt deine Sinne? Ein Duft? Musik? Schokolade auf der Zunge? Genieße ganz bewusst. Das Sakralchakra liebt Genuss.

❤️ Affirmation: „Ich erlaube mir Freude und Sinnlichkeit.“

🌟 **Impuls zur Selbstreflexion:** Was darf wieder mehr Freude und Lebendigkeit in mein Leben bringen?