

**Solarplexus chakrat – Manipura (tredje chakrat)**

**Färg**

Gul

**Affirmation**

Jag kan (I can)

**Beskrivning**

Solarplexus chakrat är belägen precis ovanför naveln och upp till revbenen börjar. Balans i detta chakra visar sig genom att man har god självkänsla och självdiciplin. Vi tar också ansvar för vårat liv och emotionella hälsa. Vi känner livslust och passion till livet och människorna omkring oss. Solarplexus chakrat är det kraftcentra i vår kropp där alla våra känslor är samlade, det är också här energin flödas ifrån ut till hela kroppen. Ordet ”magkänsla” kommer från detta chakra, känslan att veta vad som är bra för oss och inte. Chakrat tillhör elementet eld så en promenad i solen, sitta framför en brasa eller basta bra sätt att hålla detta chakra i balans.

**Kroppsdelar**

Kroppsdelar som hör till solarplexus chakrat är lever, binjurar, tarmar, magsäcken, gallblåsa och ryggraden.

**Kroppsliga/psykiska tecken vid obalans**

Problem med matsmältningen, diabetes, ätstörningar, magsår, illamående och ont i leder. Även känslor som skam, lågt självförtroende, överkänslig för ”kritik”, självkritisk kring sitt utseende samt rädsla för att bli avvisad kan upplevas vid obalans av detta chakra.

**Överaktivt solarplexus chakra**

Ett överaktivt chakra kan ge överkänslighet, lätt för att kritisera andra, ha ett behov av att alltid vara perfekt och överprestera. Man vill också ha saker gjorda på sitt sätt och har svårt att ta in andras synsätt.

**Underaktivt solarplexus chakra**

Man kan ha svårt att ha tillit till andra människor, vara passiv och inte kunna fatta egna beslut. Känna att man inte har något självvärde, dåligt självförtroende och självkänsla samt oroa sig mycket för vad andra kan tycka och tänka.