**Sakralchakrat – Svadhisthana (andra chakrat)**

**Färg**

Orange

**Affirmation**

Jag känner (I feel)

**Beskrivning**

Sacralchakrat är belägen i nedre delen av buken och upp till ca 3 cm nedanför naveln. Sakral- och rotchakrat supporterar och närar varandra och mycket är lika gällande tecken kring balans/obalans. När man har balans i detta chakra är man kreativ, känner livsglädje och passion. Man är i harmoni med sig själv och har också goda relationer till familj, vänner mm. Man finner också glädje och trygghet i sin sexualitet samt lugn i stressade situationer. Eftersom detta chakra tillhör elementet vatten är bada och simma bra sätt bibehålla sin balans på. Det är också här vår intuition ligger, dvs förmågan att känna in andra människor och deras energi.

**Kroppsdelar**

Kroppsdelar som hör till sakralchakrat är urinvägs- och fortplantningsorgan, tjocktarmen, höfter, bäcken, bukspottskörteln, blindtarm och njurar.

**Kroppsliga/psykiska tecken vid obalans**

Värk i ländryggen, oregelbunden menstruation, barnlöshet, urin- och njurproblem och förstoppning. Även känslor som depression, skuldkänslor, låg självkänsla, osäkerhet, aggressivitet, svartsjuka och oro kan upplevas vid obalans av detta chakra.

**Överaktivt sakralchakra**

Ett överaktivt sakralchakra kan ge överkänslighet och humörsvängningar samt en känsla av att inte vara tillsfredställd med sitt liv, man har svårt att komma till ro och ta det lugnt. Man har svårt att sätta egna gränser och kan hamna i mat-, sex- eller drogmissbruk.

**Underaktivt sakralchakra**

Man kan känna sig utanför samhället och ha svårt med sociala relationer som svårigheter att skaffa vänner eller träffa en partner. Även svårigheter att sätta upp mål och följa dessa, dålig självkänsla och självvärde hör också till ett underaktivt sakralchakra.