



### 3e chakra – zonnevlecht

De derde chakra wordt in verband gebracht met wilskracht en de metabolische energieën en is gelegen in de buurt van de Plexus Solaris (maagstreek). Dit chakra is verbonden met het gebied van de plexus Solaris of in het Nederlands de zonnevlecht. Hiermee wordt energie in het lichaam gebracht en uitgestraald die nodig is voor zelfexpressie. Omdat de wil zich door middel van dit centrum uit, wordt het ook wel het machtscentrum genoemd. Dit is de plek van het zelfvertrouwen en doelgericht, maar ook voor angst en woede.

<b>Andere benamingen:</b>	3e chakra, navel chakra, zonnevlechtcentrum of Solarplexus
<b>Plaats in het lichaam:</b>	Boven de navel, maagstreek, tussen de 12e borstwervel en 1e lendewervel
<b>Klieren:</b>	Alvleesklier
<b>Kleur:</b>	Geel en goudgeel
<b>Element:</b>	Vuur
<b>Symbol:</b>	Driehoek
<b>Samenhang met natuur:</b>	Zonlicht, gele graanvelden en open vuur
<b>Planeet:</b>	Mars
<b>Centrale thema</b>	Gevoel, wilskracht, macht, zelfbeheersing, persoonlijkheid, verdeling van de levensenergie in het lichaam
<b>Lichaam:</b>	Alvleesklier, maag, galblaas, lever, milt, dunne darm, buikholte, vegetatief zenuwstelsel
<b>Positieve werking:</b>	ik-gevoel, emotionaliteit, medeleven, inlevingsvermogen, sensibiliteit, verlangen, doorzettingsvermogen en spontaniteit
<b>Negatieve werking:</b>	gevoelsarm, sentimenteel, zelfmedelijden, jaloers, machtsbelust, meedogenloos en agressief
<b>Lichamelijke tekenen van slecht functioneren:</b>	maagklachten, lever-, milt- en galblaasproblemen, verstoorde spijsvertering, pijn in de onderrug, zenuwziekten, suikerziekte, overgewicht, artritis
<b>Geestelijke tekenen van slecht functioneren:</b>	geprikeldheid, woede, slapeloosheid, angsten, nachtmerries, onzekerheid, angst voor autoriteit, gebrek aan zelfwaardering en eetstoornissen
<b>Identiteit</b>	Ego identiteit gericht op zelfbepaling
<b>Affirmatie</b>	Ik ben het waard om te handelen