

## **Kehlchakra**

Vishuddha-Chakra (Vishuddhi = reinigen)

### **Zuordnung:**

Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit, mentale Kraft, Ausdruck der Kreativität, Musikalität

### **Physisch**

Hals, Kehlkopf, Kiefer, Speise- und Luftröhre, Atmung, Stimme, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Ohren, Schilddrüse (Stoffwechsel, Nervensystem)

### **Störungsfrei**

Verbale und kreative Ausdrucksfähigkeit, Sprachgewandtheit, Kommunikationsfähigkeit, bewusster Umgang mit Worten (Wahrhaftigkeit), schöne Stimme, Musikalität,

### **Störungen und Blockaden**

Schwierigkeiten Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen, Angst seine eigene Meinung zu vertreten, Hemmungen, Schüchternheit, kein Zugang zur inneren Stimme, Halsschmerzen, Hals- und Mandelentzündungen, Heiserkeit, Sprachstörungen z. B. Stottern, Mundhöhlen-, Zahnfleisch- Kieferentzündungen, Schmerzen in Halswirbelsäule, Nacken + Schultern, Über- / Unterfunktion der Schilddrüse und damit einhergehende Störungen wie z. B. Nervosität/Antriebsschwäche

### **Aroma**

Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminze, römische Kamille, Manuka (Duftlampe, Dampfbäder mit Pfefferminze, Massage von Hals + Nacken)

### **Kräuter**

Pfefferminze, Huflattich, Salbei

### **Bachblüten**

Agrimony, Cerato, Mimulus

### **Im Alltag**

Fremdsprachen lernen, Rhetorikkurs besuchen, Tagebuch schreiben, Himmelblau, Urlaub am Meer oder einem (blauen) See, hellblaue Kleidung, Tücher, Tapeten und Gegenstände, Stimmübungen mit Vokalen und Mantras, Musikunterricht + Gesangsstunden, im Chor mitsingen, seine Meinung sagen.

### **Im Yogaunterricht**

Rückbeugen und Umkehrhaltungen, alle Übungen für Halswirbelsäule + Nacken

Vokaltöne: E

Pranayama: Einatmung, in der Anhaltephase Jalandhara-bandha, mit der Ausatmung lösen

---

## **Stirnchakra**

Das Stirnchakra (esoterisch das *drittes Auge*) wird auch Ajna-Chakra genannt. (Ajna = wahrnehmen)

## **Zuordnung**

Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Phantasie, Vorstellungskraft, Selbsterkenntnis

**Physisch Sinnesorgane:** Augen, Ohren + Nase, Tastsinn, Nebenhöhlen, Gehirn, Hypophyse (das gesamte Hormon- und Nervensystem), Hypothalamus

## **Störungsfrei**

Gutes Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, gute Intuition und Erkenntnis höherer Wirklichkeiten über das Alltagsbewusstsein hinaus, übersinnliche Wahrnehmung (Telepathie), gute Vorstellungskraft und viel Phantasie, geistige Klarheit, Selbsterkenntnis

## **Störungen und Blockaden**

Konzentrations- und Lernschwächen, fehlende Einsicht und Phantasie, ein unruhiger Geist, Schizophrenie, Ängste + Wahnvorstellungen, Aberglauben + geistige Verwirrung, Stimmungstiefs (Sinnlosigkeit), Kopfschmerzen, Migräne, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Ohrenleiden, chron. Schnupfen + Nebenhöhlenentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems + neurologische Störungen.

## **Aroma**

Jasmin, Minze, Zitronengras, Veilchen, Weihrauch, Basilikum(süß) (Duftlampe, Bäder mit Veilchenöl, Massage des „dritten Auges“)

## **Kräuter**

Johanniskraut, Fichte, Augentrost

## **Bachblüten**

Crab Apple, Vine, Walnut

## **Im Alltag**

Beschäftigung mit philosophischen Schriften, Auseinandersetzung mit seinen Träumen, Meditationen (aber nicht bei völlig blockiertem Ajna-Chakra), Märchen Literatur lesen, blaue Kleidung, Tücher, Wände und Gegenstände

## **Im Yogaunterricht**

Alle Umkehrhaltungen, Augenübungen, Visualisationsübungen, Phantasiereisen

Vokaltönen: I

Pranayama: Kapalabhati

---

## **Kronenchakra**

Sahasrara-Chakra (Sahasrara = tausendfältig, tausendfach)

## **Zuordnung**

Spiritualität, Gotterkenntnis / Gottvertrauen (Ishvarapranidhana), Erleuchtung, Religiosität, Vollendung

## **Physisch**

Mittelhirn, Zirbeldrüse (Epiphyse) (Schlaf-Wach-Rhythmus), ist nicht einzelnen Organen zugeordnet

sondern hat eine schützende Wirkung auf den gesamten Organismus. In der Zirbeldrüse kommt das endogene Psychedelikum N,N-Dimethyltryptamin in den höchsten Konzentrationen im Körper vor. Es ist wahrscheinlich einer der Haupt-Neurotransmitter, die für den REM-Traum verantwortlich sind, und wird vor allem beim Tod in extremen Dosen ausgeschüttet.

### **Störungsfrei**

Spirituelles Verständnis, Selbstverwirklichung, tieferer innerer Frieden, und (vorausgesetzt, auch alle anderen Chakras sind voll entwickelt und frei von Störungen) Erleuchtung, Vollendung

### **Störungen und Blockaden**

Verhaftung in der materiellen Welt, ein Gefühl von Mangel, Leere und Unzufriedenheit, Weltschmerz, Dumpfheit, geistige Erschöpfung, Verneinung der Schöpferkraft, Immunschwäche, Nervenleiden, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen, Ein- und Durchschlafstörungen

### **Aroma**

Weihrauch, Rosenholz, Neroli. (Duftlampe, Vollbad mit Rosenholzöl)

### **Bachblüten**

Wild Rose, White Chestnut

### **Im Alltag**

Berggipfel ersteigen, weite Ausblicke/weiter Horizont, weiße und violette Kleidung, Tücher, Gegenstände, Blumen

### **Im Yogaunterricht**

Umkehrhaltungen, vor allem aber Stilleübungen, Meditationen

Übungen zur Wahrnehmung und Energetisierung der Aura

Mantra: OM