

Herzchakra

Anahata-Chakra (Anahata = nicht angeschlagen, unbeschädigt)

Zuordnung

Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte

Physisch

Herz, Lunge, Bronchien, Blutkreislauf, Blutdruck, Haut, Arme + Hände, oberer Rücken, Schultern, Thymusdrüse (Immunsystem)

Störungsfrei

Mitgefühl, tiefes Verständnis und sich hineinversetzen können, Überwindung von eigennützigem Denken und Handeln, umfassende uneigennützig Liebe, Toleranz gegenüber Andersdenkenden und fremden Kulturen, es fällt leicht für andere Verantwortung zu übernehmen, auch sich selbst trotz Schwächen und Fehler liebevoll annehmen, Herzenswärme

Störungen und Blockaden

Liebslosigkeit, Herzenskälte, Verbitterung, Kontaktschwierigkeiten, Einsamkeit, Probleme Liebe anzunehmen, Beziehungsprobleme, Koronare Herzerkrankungen + Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, hoher oder niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, Asthma, Atembeschwerden, häufige Erkältungen, Allergien, Schmerzen in der Brustwirbelsäule und Schultern, Rheuma in Armen und Händen, Hauterkrankungen

Aroma

Rose, Jasmin, Estragon, Kardamom (Duftlampe, Rosenbäder, Brustmassagen)

Kräuter

Weißdorn, Thymian, Melisse

Bachblüten

Red Chestnut, Willow, Chicory (Zichorie)

Im Alltag

Sich selbst verwöhnen und Geschenke machen, viel in die Natur gehen und das Grün von Wiesen und Wäldern auf sich wirken lassen, sich um andere kümmern, offen sein für die Probleme anderer, anderen Lebewesen (auch Tieren) Mitgefühl entgegenbringen, grüne Kleidung, Tapeten, Gegenstände, viele Grünpflanzen in der Wohnung, andere Menschen berühren und umarmen, Shiatsu-o. Massagekurs besuchen / Reiki lernen (Hände)

Im Yogaunterricht

Alle Rückbeugen, Drehungen, Übungen für Schultern, Brustwirbelsäule, Arme + Hände, alles was auf das Herz-Kreislaufsystem wirkt z. B. Surya Namaskar (Sonnengruß)

Vokaltönen: A

Pranayama: Einatmung in Verbindung mit dem Ausbreiten der Arme (Herzraumöffnung)

