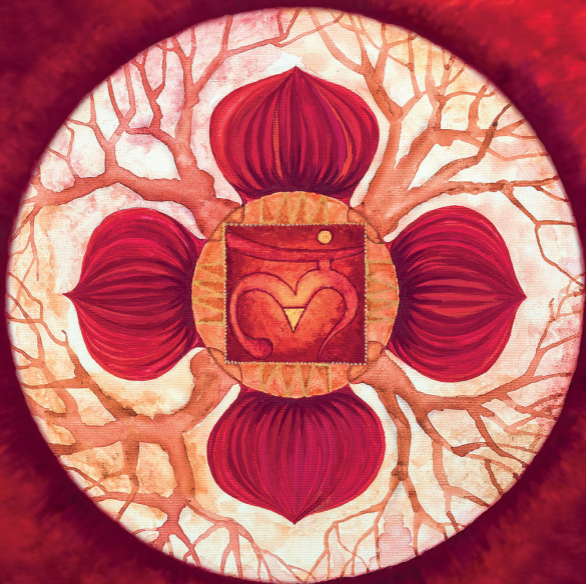


Wurzelchakra



Ich bin

Yoga, Mudra und Mantra

Der Schneidersitz stärkt dein Wurzelchakra

Setze dich auf den Boden, gern auf ein Kissen oder einen Block. Die Beine sind nach vorn gestreckt. Nun begib dich in den Schneidersitz. Richte den Oberkörper auf, nimm die Schultern etwas zurück, und öffne den Brustkorb. Die Hände kannst du entspannt auf den Knien ablegen. Verweile 2–3 Minuten in dieser Haltung, und atme ruhig ein und aus. Dann strecke die Beine wieder, und lockere sie.



Dieses Mudra aktiviert und harmonisiert dein Wurzelchakra

Bilde jeweils mit Daumen und Zeigefinger einer Hand einen Kreis. Lasse die restlichen Finger entspannt gestreckt. Lege die Handrücken auf die Knie. Singe das Mantra LAM (»Lang« gesprochen).



Herzchakra



Ich liebe



Naturheilkunde

... zur Stärkung deines Herzchakras

HEILSTEINE: rosa und grüne Steine, z. B. Rosenquarz, Smaragd, grüne Jade, Turmalin, Malachit, Aventurin, Moosachat, rosa Koralle, Rhodonit

ÄTHERISCHE ÖLE: Rose, Jasmin, Estragon

HEILPFLANZEN: Galgant, Weißdorn, Rosmarin, Kardamom, Melisse, Thymian, Rose, Basilikum, Oregano, Petersilie, Herzgespann, Linde

Thymiancreme lindert Hustenreiz und hilft bei Atembeschwerden und Bronchitis. Reibe die Brust und die Fußsohlen mit Thymiancreme ein, und lasse diese über Nacht wirken.

Weißdortinktur belebt und stärkt das Herz. Weißdorn wirkt durchblutend, stabilisierend und reguliert die Herzaktivität und den Kreislauf.

Rosmarinöl unterstützt die Herzöffnung und das Loslassen von Liebgewonnenem. Vermische 2–3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl mit 1 EL Trägeröl, und verreibe es sanft auf dem Bereich des Herzchakras. Nicht anwenden bei hohem Blutdruck!

Halschakra



Ich spreche



Meditation

... zur Harmonisierung deines Halschakras

Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lasse den Atem für einige Züge etwas langsamer als sonst fließen.

Nimm nun den gesamten Halsbereich wahr, und atme bewusst in ihn hinein. Spüre nach, ob dort etwas festsitzt, dich blockiert. Oder fließt der Atem leicht hinein und hinaus? Erlaube dir einige tiefe Atemzüge mit Seufzern, und lasse damit alles los, was den Hals belastet.

Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit gleichzeitig zum Kopf und zum Herzen. Stelle dir vor, wie das Herz mit dem Kopf durch einen Lichtstrahl verbunden ist und dass das Zentrum dieser Verbindung das Halschakra ist. Spüre, wie die Energien aus dem Herzen und dem Kopf zum Halschakra fließen und sich dort sammeln, damit du ihnen Ausdruck verleihen kannst.

Sprich: »**ICH SPRECHE WAHRHAFTIG.**«



Stirnchakra



Ich sehe



Tipps für den Alltag

... um dein Stirnchakra zu aktivieren

ATME IN DEIN DRITTES AUGE: Atme durch die Nase, und stelle dir vor, wie der Atem durch das Stirnchakra ein- und ausströmt. Mache dies für 2–3 Minuten. Spüre, was sich verändert. Vielleicht kannst du ein Kribbeln oder Pulsieren wahrnehmen.

VISUALISIERE UND MANIFESTIERE: Möchtest du etwas Bestimmtes erreichen? Stelle dir vor, dein Wunsch sei bereits Realität. Male dir die Situation so schön wie möglich aus. Nimm wahr, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Was fühlst du? Was empfindest du? Was siehst du vor deinem inneren Auge? Trage dieses Bild im Herzen, visualisiere es immer wieder, und vertraue darauf, dass es Wirklichkeit wird. Wenn du möchtest, kannst du es auch mit einer Affirmation verbinden.

BESCHÄFTIGE DICH MIT DEINEN TRÄUMEN: Erinnerung dich am Morgen gleich nach dem Aufwachen an deinen Traum. Du kannst ihn in Gedanken noch einmal durchgehen oder ihn schriftlich festhalten.