

Ajna-Chakra

Synonym

- Stirnzentrum
- Drittes Auge

Lokalisation

- Zwischen beiden Augenbrauen

Farbe

- blau

Blütenblätter

- 2

Körperlicher Bezug

- Kopf
- Denken

Drüse

- Hypophyse

Wahrnehmung

- Bewußtsein

Bezug zu körperlichen Erkrankungen

- Kopfschmerzen
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Erkrankungen des Nervensystems

Aspekte im menschlichen Leben

- Bewusstsein
- Unterscheidungskraft
- Konzentrationsfähigkeit

Bija - Keimsilbe

- OM

Lebensjahrsiebt

- 6. Jahrsiebt, 35 – 42 Jahre

Übungen für das Chakra

- ardha matsyendrasana, halber Drehsitz
- bhujangasana, Kobra
- shirshasana, Kopfstand

Affirmationen

- Ich sehe was nicht gezeigt wird und höre was nicht gesagt wird
- Ich folge dem roten Faden zu meiner Bestimmung
- Ich erkenne meine Aufgabe
- Ich bin mir selbst bewusst

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31 – www.kraftundenergie.com