

Anahata-Chakra

Synonym

- Herzzentrum

Lokalisation

- Auf Höhe des Herzens

Farbe

- grün

Blütenblätter

- 12

Körperlicher Bezug

- Atemrhythmus
- Herzrhythmus
- Blutdruck

Drüse

- Thymus

Wahrnehmung

- Tastsinn

Bezug zu körperlichen Erkrankungen

- Herz- und Kreislauferkrankungen

Aspekte im menschlichen Leben

- Liebe
- Offenheit
- Mitgefühl

Bija - Keimsilbe

- YAM

Lebensjahrsiebt

- 4. Jahrsiebt, 21 – 28 Jahre

Übungen für das Chakra

- vrikshasana, Baum
- sarvangasana, Schulterstand
- samdhisthana, Andreaskreuz

Affirmationen

- Ich liebe das Leben
- Ich liebe die Menschen
- Ich werde von allen geliebt
- Ich heile mit meinem Herzen
- Mitgefühl

Zentrum für Yoga

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