



Herzchakra

Anāhata

- **Sanskrit-Name:** Anāhata (अनाहत)
- **Bedeutung:** Unübertroffener Klang
- **Chakra-Position:** 4. Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Ich bin Liebe und werde geliebt.
- **Lage im Körper:** Zentrum der Brust
- **Repräsentative Farbe:** Grün
- **Herrschendes Element:** Luft
- **Zugehöriger Planet:** Venus
- **Betroffene Körperregionen:** Herz, Lunge, Arme, Herz-Kreislauf-System
- **Primärsinn:** Berührungssinn
- **Verbundene Drüse:** Thymusdrüse
- **Energie-Klang:** YAM

MÖGLICHKEITEN ZUM ÖFFNEN UND NÄHREN

- **Verbinde dich mit der Natur:** Verbringe Zeit im Freien, atme tief ein und genieße das Grün.
- **Praktiziere Freundlichkeit:** Zeige Liebe und Dankbarkeit dir selbst und anderen gegenüber.
- **Herzorientierte Atmung:** Fokussiere dich auf langsame, tiefe Atemzüge, um dein Gleichgewicht zurückzugewinnen.
- **Yoga-Übungen für Offenheit:** Brücke, Kobra und Kamel zur Erweiterung des Herzens.
- **Herzgesunde Ernährung:** Konsumiere grüne Lebensmittel wie Avocados, Spinat, Basilikum und grüne Äpfel.

WENN DEIN HERZCHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Tiefes emotionales Gleichgewicht, Zuneigung und innerer Frieden
- Offenheit, die Liebe zu geben und zu empfangen
- Gesunde Beziehungen und ein starkes Einfühlungsvermögen

WENN DEIN HERZCHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERATEN IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen oder das Empfinden emotionaler Distanz
- An vergangenem Schmerz, Trauer oder Groll festhalten.
- Körperliche Symptome wie ein Engegefühl in der Brust, Durchblutungsstörungen oder Atembeschwerden.

KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN

- Ich gebe und empfangen Liebe mit Leichtigkeit.
- Mein Herz ist offen, und ich lebe in Frieden.
- Die Liebe strömt ungehindert durch mich und umgibt mich.

ÄTHERISCHE ÖLE

Rose, Jasmin, Lavendel,
Eukalyptus

HEILIGES MANTRA

„YAM“ – Der Klang der
Schwingung für
bedingungslose Liebe und
emotionale Heilung

Energie stabilisierende Kristalle

	Rosenquarz	Der Liebesstein und die emotionale Heilung
	Grüner Aventurin	Bringt Harmonie und Empathie
	Smaragd	Stärkt die bedingungslose Liebe sowie die Energie des Herzens.
	Rhodonit	Heilt emotionale Wunden und begünstigt Vergebung.
	Malachit	Beseitigt frühere Herzschmerzen und fördert die Selbstliebe.

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG



Kamelstellung
(Ustrasana)



Kobra-Haltung
(Bhujangasana)



Brückenhaltung
(Setu Bandhasana)



Fischhaltung (Matsyasana)



Kindhaltung (Balasana)