



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## Herz & Brustkorb – Liebe



### «Verbinde dich mit deinem Herzen»

Das Herz ist ein faustgrosser Hohlmuskel mit der Aufgabe, Blut durch den Körper zu pumpen. Geschützt vor Stößen und Verletzungen, sitzt das Herz etwas links von der Körpermitte direkt hinter dem Brustbein und den Rippen. Das Herz ist aber auch ein Sinnesorgan mit einem eigenen Nervensystem, welches ebenso wie das Gehirn auf Erfahrungen reagiert und seine Wahrnehmungsweise an das Gehirn meldet.

4. Herzchakra [Anahata «unbeschädigt, heil» Nach vedischem Denken ist die Seele göttlich, vollkommen und nicht veränderbar.]

Das Herzchakra liegt als zentrales Chakra in der Mitte der sieben Hauptchakras. Es befindet sich auf der Höhe des Herzens, in der Brustmitte, direkt hinter dem Brustbein.

Es bildet einen wichtigen Knotenpunkt – die Verbindung der himmlischen und der irdischen Energieströme. Die Erde verbindet sich also im Herzchakra durch die Kraft der Liebe symbolisch mit dem Himmel.

Themen: Universelle Liebe, Selbstliebe, Sensibilität, Akzeptanz, Mitgefühl, Geborgenheit, Vergebung

Körper: Herz, Perikardium, Thymusdrüse, Lungen, Schultern und Arme, Brüste

Element: Luft

Farbe: grün

Alles, was mit Liebe zu tun hat, aktiviert das Herzchakra: Liebe geben, Liebe empfangen, bedingungslose Wertschätzung und Menschlichkeit.



## ÜBUNGEN

### **\* Herzatemung:**

Finde ein schönes ruhiges Plätzchen und mach es dir in einer aufrechten Sitzhaltung bequem. Lass dich langsam zur Ruhe kommen und nimm ein paar tiefe Atemzüge ein und aus. Lass dann deinen Atem natürlich fließen.

Richte nun die Aufmerksamkeit auf deine Herzregion – du kannst dazu eine oder beide Hände aufs Herz legen – und stelle dir nun vor durch das Herz zu atmen. Atme langsam und sanft durch dein Herz ein und langsam durch dein Herz aus.

Erinnere dich nun an ein positives Gefühl und versuche dieses erneut zu *erleben*. Lass zu, dass dieses Gefühl den ganzen Brustraum einnimmt und atme weiterhin durch diese Region hindurch.

*Du kannst diese Übung in einer Minute machen oder dir dafür auch länger Zeit nehmen.*

### **\* Herzöffnung – Übung aus dem Kundalini Yoga:**

Komme in eine bequeme Sitzposition, sodass du deinen Rücken gut längen kannst.

1. Strecke deine Arme lang nach vorne. Deine Handflächen berühren sich, die Ellbogen sind gestreckt, die Arme sind parallel zum Boden.
2. Bei der Einatmung durch die Nase, öffne deine Arme auf die Seite soweit es geht, bringe die Schulterblätter zueinander.
3. Bringe deine Aufmerksamkeit bei dieser Öffnung zu deinem Herz. Stelle dir vor wie dein Herz sich öffnet und ausweitet. Du kannst dir deine Arme auch als grosse weite Flügel vorstellen, die sich ausbreiten.
4. Bringe bei der Ausatmung durch die Nase die Arme wieder zusammen. Die Handflächen pressen sanft aufeinander.
5. Bei jeder Öffnung sage stil zu dir:  
„ICH ÖFFNE MICH VOLLKOMMEN UM LIEBE ZU GEBEN UND ZU EMPFANGEN.“
6. Wiederhole diese Übung mit geschlossenen Augen mehrmals. (Empfehlung 26x)
7. Bringe zum Abschluss deine Hände auf dein Herz und spüre nach.



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## AFFIRMATIONEN FÜR DAS HERZCHAKRA



«Mein Herz ist leicht und froh»

«Ich vertraue auf die Weisheit meines Herzens»

«Mitgefühl durchströmt mich»

«Ich vergebe mir, und ich vergebe anderen»

«Ich liebe und achte mich»

«Ich bin mit allem und mit jedem Menschen verbunden»





## YOGA



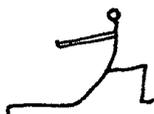
### SUKHASANA – Schneidersitz

Sitze mit gekreuzten Beinen auf einer bequemen Unterlage. Spüre die Verbindung von deinen Sitzhöckern und Füßen mit der Erde. Sinke langsam und weich in dein Fundament und wachse lang und leicht nach oben. Halte beide Hände auf dein Brustbein. Spüre in dein Herz. > Herzatmung



### UTTANA SHISHOSANA – Gestreckte Welpenhaltung

Von allen Vieren gehe mit den Händen ein paar Zentimeter vorwärts. Stelle die Zehen auf und lasse die Hüften halbwegs nach hinten zu den Fersen gleiten. Lass deine Stirn auf den Boden sinken, Schulterblätter mit leichtem Druck gegen den Boden und zueinander bringen.



### ANJANEYASANA – Halbmond

Ausgangsstellung ist die kniende Sitzhaltung. Nimm das rechte Bein nach hinten. Beide Hände liegen auf dem vorderen Knie. Falte die Hände hinter dem Rücken und öffne den Brustkorb.



### SPHINX

Platziere die Ellbogen unter den Schultern und die Unterarme sind auf dem Boden nach vorne ausgerichtet. Die Beine liegen locker und schwer auf der Erde. Richte nun den Oberkörper mit der Einatmung auf und verweile einige Atemzüge in dieser Position.



### PURVOTTHANASANA – Schiefe Ebene

Vom Sitzen mit gestreckten Beinen hebe bei einer Ausatmung dein Gesäss und länge deine gesamte Vorderseite des Körpers bis die Leisten vollständig gestreckt sind. Steissbein und Scheitelpunkt streben auseinander, die Schultern nach aussen.



### SUPTA BADDHA KONASANA – Liegender Schmetterling mit Kissen

Lege dich auf ein grosses Kissen. Achte auf deinen unteren Rücken – lege evt. eine Decke unter dein Gesäss. Bringe die Fusssohlen zueinander. Lass die Arme seitlich auf die Erde sinken und verweile einen Moment in dieser Position.



## REFLEXION CHAKRA 4

Im Herzchakra geht es um Liebe, Mitgefühl und Verbindung. Es befasst sich mit der Fähigkeit Liebe zu empfangen und zu geben, in einem liebevollen Austausch zu stehen mit sich selbst, mit anderen und mit der Natur.

Fühlst du Liebe für dich und die Menschen in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fühlst du dich mit einem grösseren Ganzen verbunden? Was bedeutet das für dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was lässt dein Herz hüpfen und bringt dir Freude?

.....

.....

.....

.....

.....



## REFLEXION CHAKRA 4

Was bringt dir inneren Frieden? Wie zeigt es sich, wenn du in diesem Zustand bist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kreierst du Frieden in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche emotionalen Erinnerungen müssen bei dir noch heilen? Was kannst du dafür tun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## REFLEXION CHAKRA 4

Welchen Menschen musst du vergeben, und was hält dich davon ab, den Schmerz, den du mit ihnen in Verbindung bringst, loszulassen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ende Woche 5:  
Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Herzchakra?  
Was hat sich für dich gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Montag \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dienstag \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mittwoch \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Woche 5

∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

Donnerstag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Freitag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samstag / Sonntag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....