

4. Chakra, Anahata-Chakra, Herz-Chakra

Entwicklung 21-28 Jahre

Lage auf Herzhöhe, in der Brustmitte

Drüse Thymusdrüse (Immunsystem)

Hormone Thymohormon (wissenschaftlich ungeklärt)

Ebene psychisch

Frequenz 85

Farbe grün, pink, gold

Element Luft

Anzahl der Blütenblätter 12

Düfte Rose, Rosenholz, Jasmin etc.

Bachblüten Chicory, Centaury etc.

Aura-Soma B3, B88, B101, erweitert: B91, B94, B103, Pomander grün, pink, gold, Quintessenzen Djwal Khul, Hilarion, Lady Nada, Farbessenzen grün, pink, gold

Edelsteine Smaragd, Aventurin, grüne Jade, Rosenquarz, rosa oder grüner Turmalin etc.

Metall Gold, Kupfer

Musik klassische Musik, New Age Musik etc.

Astrologie Löwe / Sonne

Symbol-/Krafttiere Vögel, Rehe etc.

Sinn und Sinnesorgan Tasten, Fühlen etc.

Entsprechung in der Natur / Bilder für Meditation Wald, (rosa) Blüten etc.

körperlicher Einflußbereich Herz, Kreislauf, Arme, oberer Rücken, Brustkorb, Lunge etc.

körperliche Hinweise auf Störungen Herzbeschwerden, Lungenerkrankungen etc.

Positive seelische Aspekte / Themen Liebe, Mitgefühl, gesunde Abgrenzung etc.

Negative seelische Aspekte, seelische Hinweise auf Störungen Lieblosigkeit, Verbitterung, Gefühlskälte, Einsamkeit, keine Lebensfreude etc.

Lernaufgaben Herzlichkeit, Freundlichkeit, Liebe, Mitgefühl, verzeihen können etc.

Anwendungen Bachblüten, Massagen, Berührung, Pranic Healing, Reiki etc.

Affirmationen Ich liebe mich selbst so wie ich bin

Quellen: Atlas der Chakras / K. Govinda ; Chakra-Handbuch / S. Sharamon ; B. J. Baginski
Weitere Informationen zu Chakren und Möglichkeiten der Chakren-Balance erfahren Sie im Workshop Mehr Energie – Aktivierung und Balance der Chakren

Regina Herhoff, Dolfosan Coaching, Web www.dolfosan.de, Blog blog.dolfosan.de