



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

All-Eins – Spiritualität



«Höheres Bewusstsein»

7. Kronenchakra [Sahasrara «Leere, Wohnsitz ohne Stützen, tausendblättrig»]

Hier verbinden sich die Kräfte, das Weibliche und das Männliche, das universelle Bewusstsein. Es ist unsere Verbindung zur spirituellen Natur. In diesem Chakra löst sich die individuelle Persönlichkeit in der Essenz des Alls auf.

Themen: Spiritualität, Erleuchtung/Erwachen Verbundtheit mit dem Kosmos

Körper: Grosshirnrinde, Zirbeldrüse, Schädeldecke, Fontanelle

Farbe: violett, weiss oder gold

«Where the root chakra can be a pilot light feeding all of the chakras above it, the crown chakra can be like the sun filtering the light of spirit down through all of the chakras beneath it, warming them with oneness of the cosmos.»

Donna Eden



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

ÜBUNGEN

Meditation, Gebete, Rituale und Energiearbeit sind sichere Wege, unser Kronenchakra systematisch zu öffnen und die spirituelle Verbindung zu vertiefen. Wenn wir unsere Chakras klar und im Gleichgewicht halten, verbessert dies nicht nur unsere Fähigkeit unseren Weg auf der Erde zu navigieren, sondern es verbindet uns energetisch mit dem Kosmos.

Du kannst dich für eine Meditation in die Stille setzen oder deine Gebete sprechen. Was auch immer es ist, dass dich in die Verbindung mit der kosmischen Energie bringt.

Wichtig ist, dass du auch immer gut geerdet bist und vor allem deine unteren Chakras gut nährst. Es geht um die Balance, um die Verbindung nach oben, genauso wie nach unten.



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

AFFIRMATIONEN FÜR DAS KRONENCHAKRA



«Ich gehe über meine einschränkenden Überzeugungen hinaus und akzeptiere mich voll und ganz»

«Ich ehre meinen Körper als meinen Tempel, der meine Seele nährt»

«Ich bin göttlich geführt und inspiriert»

«Ich bin unendlich und grenzenlos»



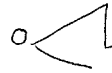


YOGA



SUKHASANA – Schneidersitz

Komme in einen bequemen und aufrechten Sitz – auf einem Meditationskissen oder einer gefalteten Decke – bringe die Hände locker auf den Oberschenkeln zu liegen und schliesse die Augen. Beobachte wie der Atem durch die Nase in deinen Stirn- und Kopfraum fließt und wieder hinaus. Nimm das feine Pulsieren in der Kopfkronne wahr.



SETU BANDHASANA – Schulterbrücke

Aufgerollt bis zu den Schultern sind deine Leisten ganz gestreckt. Drücke deine Füße kraftvoll in die Matte um das Weite zu veriefen. Nimm den harmonischen Bogen deines Rückens und die weite Lende wahr.



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.



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.



SARVANGASANA – Schulterstand

Lege eine Decke unter deine Schultern, bis unterhalb des Nackens. Aus der Rückenlage Beine heben, dann Becken heben. Mache die Bewegung langsam und bewußt, stütze den unteren Rücken mit den Händen. Verweile ein paar Atemzüge oder ein paar Minuten. Wichtig: Kopf nicht drehen.



SAVASANA – Totenstellung

Leg dich bequem auf den Rücken und schließe die Augen. Die Handflächen zeigen dabei nach oben und die Füße fallen leicht nach außen. Versuche nun alle Muskelgruppen loszulassen und zu entspannen. Scanne dich nochmals von Kopf bis Fuss und erlaube alles loszulassen. Bleibe in dieser wachen Ruhe für 5 – 20 Minuten.



REFLEXION CHAKRA 7

Das siebte Chakra ist die Verbindung mit der Quelle allen Seins. Es befasst sich mit dem grossen Bild, dem kosmischen Verständnis, dass alles Leben in seinen manifesten Formen einfach Facetten der einen Lebenskraftenergie ist, die sich auf unendliche Weise ausdrückt.

Was bedeutet für dich Spiritualität?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hast du Vertrauen ins Leben? Was schenkt dir Vertrauen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fühlst du dich mit einem grösseren Ganzen verbunden?

.....

.....

.....

.....

.....



REFLEXION CHAKRA 7

Suchst du Antworten fürs Leben? Wo/bei wem suchst du sie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wovor hast du Angst? Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fühlst du, dass du geliebt, geheilt und wertgeschätzt wirst, indem du einfach du selbst bist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



REFLEXION CHAKRA 7

Was bringt dich in einen Zustand von Glückseligkeit? Was bedeutet Glück für dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ende Woche 7:

Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Kronenchakra?

Was hat sich für dich gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞