



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## Kopf – Vision



### «Über den Horizont hinaus»

Im Kopf befindet sich unser Gehirn. Es kann als „Manager“ definiert werden, der die Mehrheit der Gehirn- und Körperfunktionen kontrolliert und reguliert: vitale Funktionen wie das Atmen, Hunger, Durst und auch höhere Funktionen wie logisches Denken, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Das Gehirn ist dafür verantwortlich, dass all diese bewussten und unbewussten Funktionen richtig ausgeführt werden. Vier von unseren Sinnesorganen sind im Kopf; Augen/ Gesichtssinn, Ohr/Gehörsinn, Zunge/ Geschmackssinn, Nase/Geruchssinn, Innenohr/Gleichgewichtssinn. Die Haut/Tastsinn, als fünfter Sinn, umhüllt den ganzen Körper.

#### 6. Stirnchakra [Ajna «wahrnehmen»]

Das Stirnchakra, oft auch als Drittes Auge bezeichnet, liegt als sechstes Chakra in der Mitte des Kopfes, von der Höhe her leicht über und zwischen den Augenbrauen. Es dient der feinstofflichen Wahrnehmung, der Intuition und damit auch dem vorausschauenden Weitblick.

Das Ajnachakra repräsentiert Augen und den Sehweg im Gehirn und reguliert den Schlaf, unsere Körperuhr und den Biorhythmus.

Themen: Seele, Geist, Intuition, innere Führung, Einsicht, Klarheit, Phantasie, Visionen

Körper: Augen, Gehörsinn, Nase, Hypophyse, Hypothalamus, Vorderhirn, Schädel

Element: Geist

Farbe: indigoblau, violett



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## ÜBUNGEN

### \*Stirnchakra reinigen:

Konzentriere dich auf dein Stirnchakra. Fühle eine leuchtenden Punkt in deinem Kopf auf der Höhe der Stirn. Fühle dein Drittes Auge, fühle seine Kraft. Stelle dir nun vor, wie feine Energien, sanft dein Stirnchakra reinigen. Sie befreien dein Stirnchakra von Staub und lösen fremde Gefühle und Gedankenmuster, die dir nicht dienen heraus. Du spürst den offenen Raum, die Klarheit. Freue dich auf eine klare Sicht, auf Selbstbestimmtheit und geistige Freiheit.

### \*Palming

Reibe deine Hände, bis sie heiss werden. Lege deine Hände über deinen Augen (die Handflächen berühren die Augen nicht) und lege deine Daumen an die Schläfen, überkreuze die kleinen Finger über dem Dritten Auge und lege die restlichen Finger an deinen Haaransatz. Verweile einen Moment in dieser Haltung und atme ruhig ein und aus.





∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞

## AFFIRMATIONEN FÜR DAS STIRNCHAKRA



«Ich öffne mich für meine innere Weisheit»

«Ich lasse meine Vergangenheit los»

«Ich bin machtvoll und weise»

«Ich erhalte Weisheit und Führung in allen Situationen»

«Ich bin die Quelle der Wahrheit und  
der Liebe in meinem Leben»





## YOGA



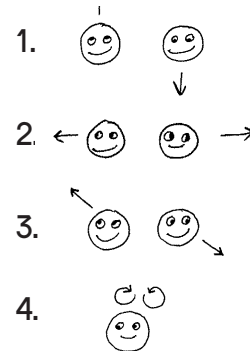
### SUKHASANA – Schneidersitz

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. Nehme das feine Pulsieren in der Kopfkrohn wahr.



### BALASANA – Kind

Dies ist eine besonders beruhigende und erdende Übung: Die Asana entlastet deine Augen und Nerven, dein Hirn, deinen Atem, Geist, Rücken und deine Schultern. Lege die Stirn auf den Boden und die Arme locker neben deinen Körper. Stelle dir vor wie warmes Wasser über deinen Rücken fließt und Rücken und Schultern weich werden lässt und die Muskeln vollkommen entspannt.



### AUGEN YOGA

Lasse deinen Blick entlang einer gedachten Linie mit deiner Einatmung nach oben fließen, und ausatmend nach unten. Wandere zehn Mal im Fluss deines Atems entlang der Linie hinauf und hinunter und schließe dann deine Augen. Wiederhole die Übung mit einer gedachten Linie von links nach rechts sowie in einer Diagonale.

Stelle dir vor deinem geistigen Auge eine Uhr vor und beginne abwechselnd auf 12, 3, 6 und 9 Uhr zu schauen, zuerst im und dann entgegen des Uhrzeigersinns.



### 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 6

Das sechstes Chakra, dein drittes Auge, ist dein Fenster in den nicht-physischen Bereich des Lebens. Es ist das Zuhause deiner Einsicht und Vorstellungskraft. Seine Mission besteht darin, das kosmische Bewusstsein mit deiner physischen Erfahrung zu verbinden.

Traust du deiner Intuition?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ist eine Einsicht, die du kürzlich hattest?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

In welches Wissen würdest du dich gerne vertiefen und mehr lernen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## REFLEXION CHAKRA 6

Weisst du, dass du dich, egal was auch immer, lieben und selbst akzeptieren kannst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kannst du an/in Menschen sehen, dass man nicht von blossem Auge sichtbar ist? Was siehst du in dir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst du dich an deine Träume erinnern? Wenn ja, was machst du damit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## REFLEXION CHAKRA 6

Wie weisst du, was du weisst? Ist dein Zugang zu deinem innern Wissen offen, sodass du weisst, was das Beste ist für dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ende Woche 6:

Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Stirnchakra?

Was hat sich für dich gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



∞ CONNECT – A journey to your inner wisdom ∞