

Die Pflanzenkraft und die Wirkung auf die sieben Chakren.

Wie ich zu den Heilkräutern gekommen bin.

Ich durfte meine Kindheit in einem 3000qm großen Garten erleben, mit viel Wiese, Obstgarten und Gemüsegarten.
Als Kind saß ich schon gerne in der Blumenwiese und flechtete Ketten, band Kränzchen und kochte mit den Pflanzen und Blumen.
An diese Zeit erinnere ich mich gerne und stelle mir diese Momente oft vor, wenn ich ein unruhige Nacht habe.

Da wir vier Kinder waren und somit eine große Familie, mein Vater ein leidenschaftlicher Gärtner, durften wir das ernten und einkochen von Obst und Gemüse aktiv miterleben.
Das Sammeln von Waldpilzen und die Natur erkunden wurde zum Familienevent.

Nach meiner Ausbildung zog ich schon bald mit meinem Mann nach Passau, ohne Garten und da wurde mir bereits bewußt, wie mir die Natur und der große Garten fehlt.
Schon bald haben wir uns eine neue Wohnung gesucht, diesmal mit Garten und begannen zu gärtnern.
Anfangs war es der Aspekt Geld zu sparen, jedoch mit den Jahren erkannten wir, dass unser angebautes Gemüse viel besser schmeckt und unseren Körper mit viel mehr positiven Inhaltsstoffe unterstützt.

Wir kamen schon sehr früh zu der Erkenntnis, es gibt Lebensmittel,Nahrungsmittel und Füllmittel. Lebensmittel schenken dem Körper viele gute Inhaltsstoffe und Füllmittel machen momentan satt, jedoch den Körper irgendwann krank und Nahrungsmittel sind irgendwo dazwischen.

Die Natur war uns schon immer wichtig und die Waldspaziergänge um Pilze zu sammeln selbstverständlich. Wir wurden immer mutiger und verkosteten immer mehr in der Natur, sowie beispielweise die Samen des Springkrauts und andere Samen, Knospen, Blüten und Kräuter.

Später kam das Interesse an Yoga und nach ein paar Jahren Yoga-Praxis entschloss ich mich zur Yogalehrerausbildung.
Im laufe meines Lebens entwickle ich immer mehr den Wunsch mit der Natur verbunden zu sein und so begann ich diese wunderbare Kräuterausbildung.

Das Thema meiner Abschlußarbeit handelt über die Pflanzenkraft und die Wirkung auf die sieben Chakren in Kombination mit den dazu passenden Asanas.

Das WURZELCHAKRA



1.Chakra
Sicherheitszentrum

Nur wer gut verwurzelt ist, kann innerlich wachsen und dem Leben leichtfüßig gegenübertreten.

Sanskrit: Muhladara
Farbe: Dunkelrot
Symbol: Vier Blütenblätter
Element: Erde
Lage: Am Ende der Wirbelsäule
Aufgabe: Lebensenergie

Dieses Chakra steht für Erdung im Yoga, Sicherheit und Stabilität.

Ist das Chakra gestört, haben wir kein Vertrauen, weder zu uns noch zu anderen und wir leiden unter Ängste und Unsicherheit.
Die Lebensenergie ist schwach.
Symptome sind kalte Füße und Hände, man fühlt sich schwach, ist infektanfällig, ist antriebslos, ist depressiv verstimmt.

Wenn das Wurzelchakra im Einklang ist, fühlen wir uns ausgeglichen und haben in jeder Lebenssituation das Gefühl, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen.

Um dieses Chakra zu aktivieren gibt es folgende Asanas und Heilkräuter.

Asanas:
Berg- Tadasana
Baum- Vrikshasana
Hocke- Malasana

Heilkräuter:
Mohn, Rosmarin, Angelika, Kastanie, Kamille, Steinklee, ...

Ich möchte auf den Mohn näher eingehen, da seine wunderschöne Blütenfarbe mit der Chakrafarbe übereinstimmt.

Der Klatschmohn (Papaver rhoeas)



Pflanzenart:
Mohngewächse

Inhaltsstoffe:
Alkaloide (Rhoeadin), Schleimstoffe, Bitterstoffe, Anthocyane (roter Blütenfarbstoff), Gerbstoffe

Volksmedizin:
Bronchialkatarrh, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Beruhigungsmittel, Hautprobleme wie Hautreizungen oder leichte Verbrennungen, Magenkrämpfen

Chakra:
Die tiefrote Farbe der Mohnblüte korrespondiert direkt mit dem Wurzelchakra und die leuchtende Farbe strahlt eine immense Lebenskraft aus.
Der Klatschmohn wirkt sanft beruhigend auf das Nervensystem, baut Anspannungen ab und hilft Ängste und Sorgen loszulassen.
Wenn der Geist zur Ruhe kommt, sinkt die Energie wieder nach unten in den Körper und er kann sich wieder erden.

Um das Chakra zu harmonisieren kann man Mohnöl, Mohnblüten, Mohntinktur, Tee oder Mohnsamen verwenden.

Fußbad mit Blütenblätter:
Man nimmt eine handvoll getrocknete Blüten und gibt sie in heißes Wasser und lässt es 10 Minuten ziehen. Während dem Fußbad soll man ganz bewußt den Kontakt der Füße zum Boden spüren.

Klatschmohntee:
1-2 Teelöffel getrocknete Klatschmohnblüten mit 250ml heißem Wasser übergießen, 5-10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Fußsohlenmassage mit Mohnblütenöl.

Mohnblütenölherstellung:
Die Blüten werden bereits beim Sammeln in ein Glas mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl gegeben, da sie so zart sind und man sie sonst beim transportieren verletzen würde.
Man lässt sie dann vier Wochen auf der Fensterbank in der Sonne stehen und schüttelt sie jeden Tag.

Das SAKRALCHAKRA



2.Chakra
Empfindungszentrum

Warte, bis du in dich selber blickst – erkenne, was dort wächst.

Sanskrit: Swadisthana
Farbe: Orange
Symbol: Sechs orange Blütenblätter
Element: Wasser
Lage: Unterhalb des Bauchnabels, Kreuzbein
Aufgabe: Emotionalkörper

Dieses Chakra steht im Yoga für Kreativität, Sinnlichkeit, Sexualität und sprudelnde Quelle der Lebensfreude. In diesem Chakra ist der Ursprung für eigene Ideen und unserer Kreativität.

Alle Themen zwischenmenschlicher Verbindungen sowie Beziehungen und Freundschaften und es steht zudem für die Fortpflanzung, Sinnlichkeit und das Körperbewußtsein.
„Ist das Sakralchakra im Gleichgewicht, fühlst du dich lebendig, leidenschaftlich und offen für schöne Sachen, du kannst Gefühle zu lassen, genießt Nähe und Berührung, für Veränderungen bist du offen, du bist kreativ beim malen, tanzen, schreiben und kochen.“

Ist dieses Chakra in Ungleichgewicht neigen wir zu Kontaktschwierigkeiten, es fehlt uns an Freude, kreative Energie und der Zugang zu unserem eigenen Körper. Beschwerdebilder können sein im unteren Bauch an Eierstöcken, Uterus, Gebärmutter, Hoden, Samenleiter, Harnwegen, Nieren, steife Hüften und Rückenbereich.

Um dieses Chakra zu aktivieren und zu unterstützen gibt es folgende Asanas und Heilkräuter.
Asanas:
Das Krokodil – Nakrasana
Schulterbrücke
Wasserfall
Kobra
Pflanzen:
Ringelblume, Frauenmantel, Liebstöckel, Beifuß, Schafgarbe, Zimt, Süßholz, Tagetes, …

Da die Ringelblume so wunderschöne orange Blüten hat und durch die Farbe mit dem Sakralchakra harmoniert, habe ich sie mir näher angeschaut.

Die Ringelblume (Calendula officinalis)



Pflanzenart:
Korbblütler

Inhaltsstoffe:
Bitterstoffe, Säuren, Saponine, Glykoside, Flavonoide, Fermente, Triterpene, Calendulin, ätherisches Öl, Schleim, Gummin, Farbstoffe

Eigenschaften:
wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend, wurmtreibend, schweißtreibend, menstruationsregulierend

Volksmedizin:
Magen- Darm- Beschwerden, Hautreizungen, Ekzemen, Verbrennungen, Mund und Rachenraum, Venenbeschwerden, Regelschmerzen, Gallen und Leberbeschwerden

Chakra:
Die orange- gelbe Farbe der Ringelblüte korrespondiert direkt mit dem Sakralchakra und ihre wärmende, heilende Kraft.
Auf seelischer Ebene gilt die Ringelblume als Sonnenpflaster, das emotionale Verletzungen, Groll und Entzündungen sanft durchwärmt.
Da das Sakralchakra den Sitz der Gefühle, der Lebensfreude und des inneren Flusses bildet, hilft die Pflanze dabei, seelische Blockaden im Unterleibsbereich zu lösen.

Um das Sakralchakra zu harmonisieren kann man Ringelblumenöl, Ringelblumensalbe, Tee, Tinktur oder frische Blüten verwenden.

Ringelblumentee: getrocknete Blüten mit heißem Wasser übergießen und beim achtsamen trinken ein warmes orangefarbenes Licht visualisieren.

Ringelblumenöl: getrocknete Blüten mit Mandel oder Olivenöl ansetzten und vier Wochen bei Sonnenlicht ausziehen lassen. „Masiere den Unterbauch (unterhalb des Nabels) um das Sakralchakra zu stimulieren.“

Bad mit Blüten: Ein Vollbad mit Ringelblüten harmonisiert das Svadhisthana Chakra.

Das SOLARPLEXUSCHAKRA



3. Chakra
Kraftzentrum

Meine Kraft ist die Reflexion des in mir strahlenden Sonnenlichts.

Sanskrit: Manipura
Farbe: gelb
Symbol: zehn Blütenblätter
Element: Feuerelement
Lage: oberhalb des Nabels
Aufgabe: Lebensenergie

Dieses Chakra steht für das innere Feuer, persönliche Macht und Mut.

Ist das Sonnengeflecht blockiert, kann dies zur Unsicherheit, mangelndem Selbstvertrauen, Minderwertigkeitsgefühle, Entscheidungsschwäche, Kontrollzwang oder Machtlosigkeit führen

Wenn das Manipura Chakra gesund ist, kann der Mensch sehr viel in der Welt bewirken, weil er sehr viel Energie/Prana zur Verfügung hat und dadurch sehr durchsetzungsstark, mutig und charismatisch ist.
Der Mensch ist kraftvoll und motiviert, kann gut Entscheidungen treffen und kann auch gut nein sagen.

Um dieses Chakra zu unterstützen kann man folgende Asanas und Heilkräuter verwenden.

Asanas:
Bogen – Dhamurasana
Heuschrecke – Shalaba
Kind – Balasana

Pflanzen:
Johanniskraut, Brennnessel, Schöllkraut, Löwenzahn, Thymian, Ingwer und Kurkuma, ...

Da das Johanniskraut von allen Pflanzen die stärkste Verbindung zur Sonne hat und sehr mit dem Solarplexus verbunden ist, habe ich es mir näher angeschaut.

Das Johanniskraut (Hypericum perforatum)



Das Johanniskraut ist auch bekannt als Seelenbalsam oder Lichtblume.
Das Wesen dieser Blume ist es, die Seele zu erwärmen und Krankheitsgeschehen mit Licht zu fluten.

Pflanzenart:
Johanniskrautgewächs

Inhaltsstoffe:
Hypericin, Phytosterin, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Rutin, Quercitin, Cholin, Flavonoide, roter Farbstoff (mach Hautzellen lichtempfindlich)

Eigenschaften:
entzündungshemmend, nervenstärkend, blutverbessernd, beruhigend, schmerzlindernd

Volksmedizin:
Stimmungsaufhellend, bei Schlaflosigkeit, entzündlichen und nervöse Erkrankungen, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, verbesserte Wundheilung, Muskel und Gelenkschmerzen, Hautausschläge

Chakra:
Das Johanniskraut wirkt durch seine wärmende, nervenstärkende und krampflösende Wirkung positiv auf das Solarplexus.

Sammeltipp: Johanniskrautblätter und Blüten sind um die Sommersonnenwende herum am wirkstoffreichsten. Traditionell pflückt man es ab Johanni (24.Juni), zur Verwendung von Rotöl verwendet man die noch ungeöffneten Blütentriebe. Zur Harmonisierung können wir Tee, Salbe, Rotöl, Johanniskrauttinktur verwenden.

Rotöl: Johanniskrautblüten in Olivenöl eingelegen und ca. 4 Wochen in die Sonne stellen.
Das Öl ist mit Sonnenlicht gefüllt, wirkt bei Einreibung auf dem Bauch wärmend und entspannend.
Das Johanniskraut füttert die eigene Sonne und löst dunkle Gedanken, Ängste und Ohnmachtsgefühle.

Tee: getrocknete Blüte mit heißem Wasser aufgießen

Bad mit Johanniskrautöl: 2-3 EL Johanniskrautöl, 20-30ml Sahne (alternativ Milch oder Honig als Emulgator)Öl und Sahne mit einem Shaker kräftig vermischen bis eine homogene Mischung entsteht. Heißes Wasser in die Wanne füllen, Mischung dazugeben und verrühren.
15-20 Minuten bei wohlfühlender Temperatur baden. Während des Badens ist es verstärkend, wenn man sich im Bauch vorstellt wie das eigene Sonnenlicht leuchtet.

Das HERKZCHAKRA



4. Chakra
Zentrum der Liebe

Finde das Schöne in deinem Herzen, auf dass du es in jedem Herzen entdeckst.

Sanskrit: Anahata
Farbe: grün
Symbol: zwölf Blütenblätter
Element: Luft
Lage: Brustmitte
Aufgabe: Eigenliebe, Mitgefühl

Dieses Chakra steht für Liebe, Empathie und Mitgefühl.

Ist das Herzchakra blockiert, entstehen Ängste vor Nähe, innere Kälte, Schwierigkeiten Liebe anzunehmen, ständige Eifersucht, Neid, das Gefühl von anderen getrennt zu sein oder keinen Wert zu haben.

Bei einem ausgeglichenem Herzchakra fühlt man sich ausgeglichen, friedlich, frei von Groll oder Verbitterung.
Man begegnet Menschen mit Empathie, Vergebung und Freundlichkeit.

Um dieses Chakra zu unterstützen kann man folgende Asanas und Pflanzen verwenden.

Asanas:
Kobra – Bhujangasana
Dreieck – Trikonasana
Fisch – Matsyasana

Pflanzen:
Melisse, Weißdorn, Rose, Galgant, Nachtkerze, ...

Im Folgenden habe ich mir die Melisse näher angeschaut.

Die Melisse (Melissa officinalis)



Die Melisse wird in der Aromatherapie und Pflanzenheilkunde eng mit dem Herzchakra verbunden. Melisse hat eine tief beruhigende, tröstende und herzöffnende Wirkung.

Pflanzenart:
Lippenblütler

Inhaltsstoffe:
Citral, Citronellai, Linalool, Geraniol, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Schleim, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium

Eigenschaften:
belebend, krampflösend, beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leberanregend, galleanregend, kräftigend.

Volksmedizin:
Überarbeitung, Reizüberflutung, Stress oder psychische Probleme zu Herzneurosen, Heilwirkung auf das Nervensystem, Herzbeschwerden, Darm und Unterleibskrämpfen, reguliert den Blutdruck, Krämpfe während der Tage und in den Wechseljahren, entspannt in allen Lebensjahren, in der Antike fand die Melisse Anwendung bei Milzleiden und Tierbissen.

Chakra:
Die Melisse beruhigt das nervöse Herz bei Kummer und Sorgen, die sich im Brustraum festgesetzt haben. Ihr warmer zitroniger Duft hilft, verletzte Gefühle im Bereich der Brust zu umschmeicheln und das Herzchakra wieder für Liebe und Vertrauen durchlässig zu machen.
Melissenextrakte können nervöses Herzklopfen oder Herzrasen spürbar lindern.

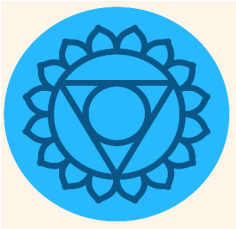
Zur Harmonisierung des Herzchakras kann man Tinktur, Melissenöl, Melissengeist, Tee und Melissensirup verwenden.

Melissenöl: Man verwende frische Melissenblätter und gebe diese in ein hochwertiges Basisöl, lasse diese Mischung ca. 4 Wochen ziehen. Nach dieser Zeit seiht man dies ab und verwendet das Öl.
Herzsalbung: „Massiere das Öl im Uhrzeigersinn sanft auf die Mitte deiner Brust.“

Melissenbad: 50-60 Gramm frische Melissenblätter werden in einem Liter Wasser für etwa 10 Minuten gekocht. Dann seiht man den Sud ab und gibt ihn direkt ins Badewasser.

Räuchern mit Melisse: Reinigt die Aura und den Raum von schweren Energien.

Das HALSCHAKRA



5. Chakra
Zentrum des Ausdrucks

Wenn ich sage, was ich meine, ist das, was ich sage , auch das, was ich meine?

Sanskrit: Vishuddha
Farbe: himmelblau
Symbol: sechzehn Blütenblätter
Element: Äther, Raum
Lage: Hals, Kehlkopf
Aufgabe: Wahrhaftige, reine Kommunikation

Dieses Chakra steht für Kommunikation, Selbstausdruck und die eigene Wahrheit.

Ist das Chakra blockiert, hindert es einem die eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren und die ehrliche Meinung frei auszudrücken. Die Auswirkungen sind Traurigkeit, Unerfülltheit, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen.

Bei einem gut schwingenden Halschakra wird die Wahrheit klar und authentisch ausgedrückt. Auf körperlicher Ebene ist die Schilddrüse und der Nacken- und Kehlbereich im freien Fluss.

Dieses Chakra kann man mit folgenden Asanas und Pflanzen unterstützen.

Asanas:
Schulterstand – Sarvangasana
Pflug – Halasana
Fisch – Matsyasana

Pflanzen:
Vergissmeinnicht, Eisenkraut, Wolfstrapp, Salbei, Isländisches Moos, ...

Zu dem 5. Chakra habe ich mir das Sumpfvergissmeinnicht näher angeschaut.

Das Sumpfvergissmeinnicht (Myosotis palustris)



Das Sumpfvergissmeinnicht steht durch die blaue Farbe in enger Verbindung mit dem Halschakra und die Themen Ausdruck und Wahrheit.

Pflanzenart:
Raublattgewächse

Inhaltsstoffe:
Alkaloide, Kalium

Eigenschaften:
entzündungshemmend, tonisch, blutstillend, adstringierend, angstlösend.

Volksmedizin:
bei bakteriellen und viralen Infekten, Bronchitis, hemmt Blutungen bei Wunden, Ohrenschmerzen, Augenbindehautentzündungen, Hautentzündungen, Magen- Darm- Beschwerden.

Chakra:
In der feinstofflichen Arbeit wird das Vergissmeinnicht genutzt, um die geistige Verbindung zu stärken und Klarheit zu finden, was wiederum den sprachlichen Ausdruck erleichtert.
Eine Erinnerung daran, sich selbst nicht zu vergessen. Oft passen wir uns aus Angst vor Ablehnung zu sehr an. Das Vergissmeinnicht symbolisiert hier den Mut zur eigenen Identität zu stehen.

Zum harmonisieren des Kehlkopfchakras kann man Umschläge, Hydrolat oder Räucherwerk verwenden.
Achtung, bei innerlicher Anwendung. Das Vergissmeinnicht enthält curareartige Alkoloide die leicht giftig sind.

Kühlender Umschlag:
bei leichten Verspannungen im Hals oder Nackenbereich.
„Übergieße 1-2 Teelöffel des blühenden Krauts mit heißem Wasser und lasse den Sud 10 Minuten ziehen. Nach abkühlen tränke das Tuch darin und lege es als Umschlag sanft auf den Nacken.“

Räuchern:
Da die Vergissmeinnichtblüten so fein sind, empfiehlt sich das sanfte räuchern über einem Räucherstövchen.
Idealer Partner zum räuchern wäre der Salbei für Reinigung und Klarheit.

Das STIRNCHAKRA



6. Chakra
Bewusstseinszentrum

Wenn du den Klag der Stille hören kannst,
ertönt das Lied deines Lebens

Sanskrit: Ajna
Farbe: indigoblau
Symbol: zwei Blütenblätter
Sinn: Alle Sinne
Aufgabe: Intuition

Dieses Chakra steht für Intuition, Zentrum für Weisheit und Klarheit und wird auch als drittes Auge oder das Tor zur Seele bezeichnet.

Ist das Stirnchakra blockiert zeigt es sich durch ständiges Grübeln, Verkopftheit, die Verbindung zur eigenen Intuition ist gestört. Auch das anhaften an materiellen Dinge, man glaubt, dass nur das, was man anfassen kann, real ist und man hat eine Ablehnung von Spiritualität.
Körperlich macht es sich häufig mit Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel oder Augen und Sehbeschwerden bemerkbar.

Ein ausgeglichenes Ajna Chakra verleiht geistige Ausgeglichenheit und eine starke Intuition und das Vertrauen, den eigenen Weg zu gehen. Man ist für Spiritualität offen und sieht immer mehr den Zusammenhang des Göttlichen der Seele und der Natur. Die Schönheit des Lebens und die geistige Führung und dass alles miteinander verwoben ist.

Das dritte Auge kann durch folgende Asanas und Pflanzen unterstützt werden.

Asanas:
Hase - Shashankasana
Stellung des Kindes - Balasna
Hocke – Malasana

Pflanzen:
Lavendel, Kapuzingerkresse, Pfefferminze, Grüner Hanf….

Für das 6. Chakra habe ich mich mit dem Lavendel beschäftigt.

Der Lavendel (Lavendula angustifolia)



Lavendel wirkt klärend, beruhigend und öffnet den Geist für tiefere Einsichten.

Pflanzenart: Lippenblütler

Inhaltsstoffe:
Lavanulol, Geraniol, Nerol, Borneol. Cineol, Linalylacetat, Linalool, ätherisches Öl, Kampfer, Harz, Gerbstoffe, Cumarin, Ursolsäure, Flavonoide

Eigenschaften:
beruhigend, schlaffördernd, krampflösend, durchblutend, desinfizierend

Volksmedizin:
Schlafstörung, innere Unruhe, nervöse Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände, Magen- Darm-Beschwerden, Blähungen, Durchfall, Hautausschläge, Insektenstiche, Rheumatische Beschwerden

Chakra:
Der Lavendel hilft das rationale Denken zu beruhigen, wodurch die innere Stimme besser wahrnehmbar wird.
Durch die Entlastung des Geistes öffnet sich der Raum zu unserem Inneren und wir haben mehr Vertrauen und werden intuitiver.

Um das 6. Chakra zu harmonisieren können wir Lavendelöl, Hydrolat, Tinktur, Tee, Lavendelkissen und Salben verwenden.

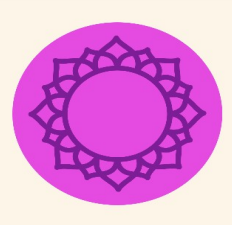
Lavendeltinktur:
mehrmals tgl. 5-10 Tropfen.
Die innere Einnahme der Tinktur wirkt konzentrationsfördernd und entspannend.

Lavendelöl:
Innerlich – 3 -5 mal tgl. 5 Tropfen Lavendelöl in etwas Milch einnehmen.
Äußerlich – das dritte Auge mit dem Öl im Uhrzeigersinn massieren.

Lavendelkissen:
Getrockneten Lavendel in ein Kissen füllen und das Kissen zum einschlafen verwenden.

Lavendelbad:
Man übergießt 1 EL getrockneten Lavendel mit ½ l heißem Wasser und laässt ihn 5-10 Minuten ziehen. Dann gibt man 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl dem Badewasser hinzu.

Das KRONENCHAKRA



7.Chakra
Universelles Bewusstsein

Sahasrara steht für die Unendlichkeit. Vertrauen, Glaube und Liebe sind unsere Weggefährten.

Sanskrit: Sahasrara
Farbe: Lila, weiß
Symbol: fünfzig Blütenblätter
Lage: Am Kopf, oberster Scheitelpunkt
Aufgabe: das innere Licht

Dieses Chakra steht für unser Bewusstsein, die Öffnung und Verbindung nach oben.
In der Einheit gibt es keine Trennung. Wir treten heraus aus dem Ich – Gefühl und fühlen und leben das Wir – Gefühl.

Ist das Kronenckakra blockiert, so leben wir in unserem eigenen kleinen Universum.
Geistiges und emotionales Wachstum ist dann kaum möglich.
Wir sind in unserem Denken und Tun eingeschränkt, oftmals zeigt sich dies durch Selbstsucht, Intoleranz und Isoliertheit und das Gefühl der Einsamkeit.
Innerlich gefangen kann es zu Depressionen, Erkrankung des Nervensystems, Kopfschmerzen und Vergesslichkeit kommen.

Ist das Kronenchakra in Balance, erkennen wir, dass wir alle miteinander verbunden sind und es keine Konkurrenz, kein besser oder schlechter gibt.
Wir schwingen mit dem Universum entwickeln eine positive Lebenseinstellung und haben ein tiefes Vertrauen auf den Fluss des Lebens.

Das Kronenchakra kann durch folgende Asanas und Pflanzen in Balance gebracht werden.

Asanas:
Herabschauender Hund (alle Chakren werden angeregt)
Meditation

Pflanzen:
Wildrose, Lotusblüte, Mistel, Schlüsselblume, Gingko, ...

Die Wildrose (Rosa Canina)



Eigentlich ist die Lotusblüte die am meisten verwendete Blüte für das Kronenchakra.
Da ich jedoch eine heimische Wildpflanze verwenden möchte und die Wildrose farblich und feinstofflich gut mit dem Kronenchakra harmonisiert, habe ich mich für die Wildrose entschieden.
Die Wildrose steht energetisch für Lebensfreude, Hingabe und geistige Klarheit.

Pflanzenart: Rosengewächs

Inhaltsstoffe:
Gerbstoffe, ätherisches Öl, Geraniol, Linalool, Citronellol, Flavonoide, Vitamin C, A, K und B, Caratinoide, Mineralstoffe

Eigenschaften:
wundheilend, entspannend, stimmungsaufhellend, antiallergisch, entwässernd

Volksmedizin:
Fiebersenkend, Wunden und Verletzungen, Leber und Nierenmittel, Blutreinigend, angstlösend und beruhigend.

Chakra:
Durch die Wildrose spührt man wieder mehr Lebensfreude, die Energie kommt zuück und man spürt die Verbindung zum Universum.
Man nimmt das Schicksal wieder aktiv und freudig in die Hand.

Um das 7. Chakra zu harmonisieren können wir Rosenblütenöl, Rosenräucherung, Rosentee
Rosentee: 1-2 Teelöffel getrocknete Blüten mit 250ml nicht kochendem Wasser aufbrühen und 5-10 Minuten ziehen lassen.

Rosenblütenöl: Rosenblüten zwei Drittel in ein Glas füllen und mit einem neutralen Öl (Jojobaöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl) auffüllen und verschlossen ca. 4 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Nach 4 Wochen abseihen und kühl/dunkel lagern.
Am oberen Punkt des Kopfes einmassieren und folgende Meditation ausführen.
„Stelle dir während der Meditation eine violette Wildrosse vor, die sich auf der Krone deines Kopfes sanft öffnet und dich mir reinem Licht erfüllt.“

Rosenblüten räuchern: Getrocknete Rosenblüten auf ein Räucherstövchen mit Gitter geben, Räucherkohle wäre zu heiß. Während der Räucherung kannst du die oben genannte Meditation auführen.

Zum Abschluß meiner Arbeit möchte ich noch auf den Weißdorn nähereingehen.

Am ersten Tag unserer Ausbildung kam der Weißdorn zu mir und ich habe mich gefragt warum der Weißdorn? Mein Herz ist doch gesund und ich habe keinen Bluthochdruck und sonst auch keine großartigen Herzbeschwerden?

Warum kam der Weißdorn also zu mir? Der Weissdorn stärkt das Herz auf seelischer und körperlicher Ebene und ist ausgleichend. Das habe ich durch die Ausbildung und in dieser Ausbildung dazugelernt und auch gespürt.

Ich denke, dass ich den Weissdorn brauche da ich den Menschen oftmals zu viel von mir gebe und zu wenig auf mich selber schaue. Mich zu wenig schütze.

Resümee: Ich werde mir einen Weißdorn in meinen Garten pflanzen und freue mich heute schon auf die Blüten, Früchte und Blätter.

Vielen Danke für die wunderbare Ausbildung und die schönen Momente, Erinnerungen und die wunderbare Zeit mit Euch.