Aktivierung des Stirn Chakras

Das leuchtende Stirn Chakra ist der Sitz des 3. Auges. Der Sitz der Intuition, Im Alter ab 36 beginnt es meist, gerade bei Frauen mit Beginn der Wechseljahre, dass diese Intuition sich meldet und Energien frei setzt, um Klarheit über das eigenen Leben, den Seelenweg zu bringen.

Das 6. Chakra zwischen den Augen, steuert das gesmate feinstoffliche Energiesystem. Es ist die Schaltzentrale für alle anderen Chakren. Ich bin davon überzeugt, dass die Zirbeldrüse, die im Alter mehr und mehr verkalkt, nun wieder erwachen will und sich öffnen will. Gerade Kinder, bei denen die Zirbeldrüse noch sehr gross und aktiv ist, haben einen 6. Sinn, eine Intuition, feine Antennen, was wir im Laufe der Zeit als Erwachsene leider verlernen.

Die Zirbeldrüse wurde bisher oft missverstanden und in ihrer Wirkung und Bedeutung unterschätzt. Sie spielt eine zentrale Rolle, nicht nur im Hormon System. Ausserdem bildet sie die Brücke zwischen der körperlichen und geistigen Gesundheit und hat eine Sonderstellung im zentralen Nervensystem. Darüber hinaus, hat sie einen gewaltigen Einfluss auf unser körpereigenes Energiesystem der Mitochondrien, wie auch unsere körpereigene Immunabwehr.

Die Zirbeldrüse ist verantwortlich für die Ausschüttung von Serotonin und Melatonin über den Tag-Nacht Rhytmus. Sie ist jedoch auch beteiligt an der Regeneration der Zellen. Störungen und eine Verkalkung der Zirbeldrüse durch Fluoride, Schwermetalle, Aluminium und weitere Umweltgifte, führen zu einem schnelleren Zellverfall und einem schnelleren Alterungsprozess. Es macht uns ausserdem anfälliger für jegliche Art von Erkrankungen, Erschöpfungszustände, hormonelle Disbalancen, virale Erkrankungen bis hin zu Krebs.

Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, deine Zirbeldrüse zu entkalken. Du kannst das mit folgenden Mitteln tun:

Entgiftung über Heilerde (zum Beispiel von Luvos) oder Zeolith, sowie auch Chlorella Algen. Um die Zirbeldrüse zu aktivieren kann dir das ätherische Ôl Neroli (Orangenblüte) helfen sowie Meditationen.

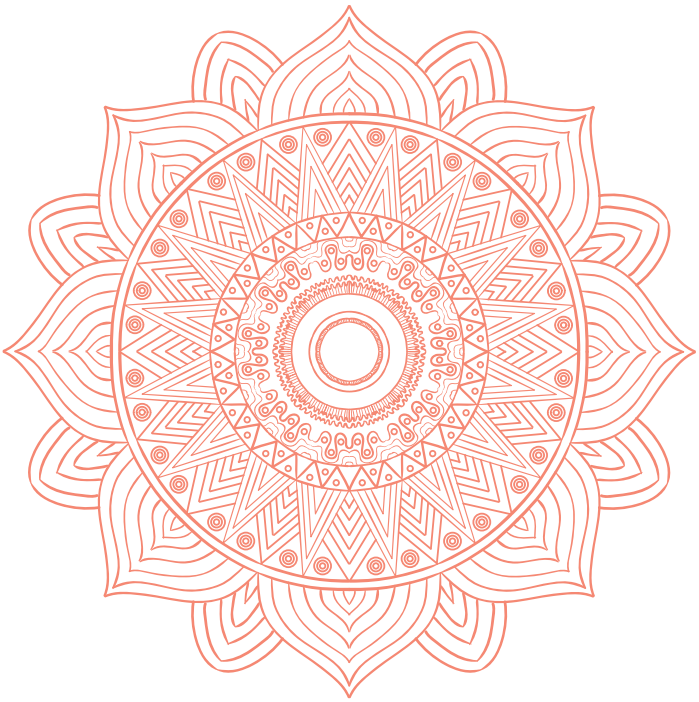
Das unausgeglichene Stirn Chakras

Da das Stirn Chakra dafür zuständig ist, all die Informationen der restlichen Chakren zu verarbeiten, kann ein Ungleichgewicht zu wahrem inneren Chaos führen. So gehen auch die Zirbeldrüse mit ihrem Tag-Nacht Rhythmus, was zu weiterem Hormon Chaos führt. Wenn das Stirn Chakra unausgeglichen ist, strömen alle Eindrückew ungefilter auf dich ein. Du fühlst dich wie vom Sturm innerlich zerrissen und leidest unter dem permanten Durcheinander. Du drehst dich im Kreis und kommst nicht mehr voran. Du bist von deiner Intuiotion abgeschnitten und versuchst nur noch rational zu denken und die inneren Stimmen abzuwägen. Du bist nur noch am Funktionieren und kannst das Leben nicht mehr richtig geniessen. Es fehlt dir auch der Sinn des Lebens. Vielleicht möchtest du sogar noch mal von vorne anfangen. Im Job, in der Beziehung, in einem anderen Land. Vielleicht ist es jetzt Zeit wieder Kontakt mit deiner Seele aufzunehmen und ihrem Plan zu folgen. Denn jeder von uns hat einen Seelenweg, der für uns bestimmt ist zu gehen. Mit einem unausgeglichenen Stirn Chakra jedoch, haben wir den Kontakt zur Seele im Alltag verloren und können ihn somit auch nicht verfolgen. Dies zeigt uns die Seele oft mit körplerlichen Symptomen und Krankheiten, um uns wieder auf den richtigen Pfad zu bringen. Bist du bereit deinem Seelenplan nun zu folgen?

Das ausgeglichene Stirn Chakras

Wenn das Stirn Chakra ausgeglichen ist schaffst du die Verbindung zu deinem Kronen Chakra und lebst mit einer starken Intuition und bist bereit deinen Seelenweg zu gehen. Du schaffst es die Dinge, die sich in deinem Leben zeigen, ohne Projektion und Konditionierung wahrzunehmen. Dein Geist ist klar und stark. Du erkennst, dass es nicht nur eine Wahrheit gibt, dass es nicht nur schwarz und weiss gibt. Das dass Universum viel grösser ist, als wir uns vorstellen können. Das wir eins sind mit dem Universum. Dein Spirituelles Ich erwacht. Du bist bereit auch den nächsten Schritt das Kronen Chakra zu öffnen. Du gehst in Verbindung mit deinem höheren Selbst. Deine Intuition wird zunehmend stärker, wenn auch deine Zirbeldrüse erwacht, gereinigt und wieder geöffnet wird.

Viele Menschen suchen im Leben nach ihrem Sinn und bleiben antriebslos und deprimiert, wenn er sich nicht zeigt. Wenn sie ihr inneres Auge aktivieren, werden sie den Weg jedoch erkennen. Dies kannst du mit Meditation, Atemübungen, Waldbaden und Stille unterstützen. Um auf die Metaebene zu wechseln und damit du deiner Intuition folgen kannst, musst du den Lärm im Aussen erstmal abdrehen. Alle Einflüsse wie Social Media und News minimieren, damit du innerlich wieder sehen und hören kannst.



Übung

Das Stirn Chakra braucht vor allem eins: RUHE (was übrigens auch deinen Nebennieren zu Gute kommt) und Konzentration. Wenn es sich ständig mit den Gedanken im Kreis dreht blockiert es und wird abgeschaltet. Es hilft dir, hier die Vogelperspektive zu übernehmen und dich abzugrenzen, um das Gedanken Karussell zu stoppen. Fokussiere dich auf die Dinge, die wirklich im Leben zählen. Was ist JETZT wichtig: Atmen. Konzentriere dich auf deinen Atem, mache eine Gehmeditation und sei ganz bewusst in diesem Moment. Sehe den Vögeln zu, den Wellen im Meer, summe mit den Bienen, verbinde dich mit der Natur, singe dein Lieblingslied.

Im Journaling kannst du dir, oder auch deiner Seele, folgende Fragen stellen, um deinem Seelenplan zu erkennen:

Lebe ich mein Leben oder funktioniere ich nur?

Lebe ich eher im Aussen und lasse ich mich von Aussen beeinflussen?

Welche destruktiven (negativen) Verbindungen kann ich lösen, um meinen eigenen Weg zu gehen?

Was erfüllt mich? Wie würde ich mein Leben eigentlich gerne leben?

Was würde ich bereuen nicht getan, erlebt zu haben, falls ich morgen sterbe.

Yogaübung

Auch hier geht es wieder um RUHE und Focus. Es geht auch um Hingabe und eintauchen in die liebevolle Stille. Damit öffnest du den Raum für deine übersinnliche Wahrnehmung und Intuition. Es beruhigt zudem auch dein Nervensystem. Die folgenden Yogaübungen leben von deiner Hingabe und der Fähigkeit alles los zu lassen, Grenzen zu öffnen und alles fliessen zu lassen.

Die Kindhaltung - Balsana

Die Haltung des Kindes ist eine wunderschöne Übung, die dich zurückführt in die Geborgenheit und Sicherheit eines schlafendes Kindes. Oft wird sie empfohlen, um den Atem zieder zu beruhigen. Da in der Kindhaltung die Stirn auf dem Boden aufliegt, wird das Stirn Chakra direkt angesprochen. Somit kannst du auch deine Konzentrationsfähigkeit auch erhöhen.

Die Kopf-zum-Knie Haltung -Janu Sirasana

Diese Übung ist ebenso gut für deinen Geist und ist eine sehr schöne Haltung vor dem Schlafen, da es das Nervensystem sehr beruhigt. Hier kannst du dich der Schwerkraft deines Oberkörpers hingeben und die wohltuende Dehnung im Rücken geniessen.

Aktivierung des Kronen Chakras

Das Kronen Chakra ist das siebte feinstoffliche Energiezentrum. Es ist das Tor zu deinem höheren Selbst, dein wahres ICH. Hier gibt es keine Grenzen mehr. Du erkennst, dass du mit ALLEM verbunden bist. Du erkennst deine Mission, deinen Seelenplan. Du erkennst, dass du Teil des GANZEN bist. Wenn du mit deinem höheren Selbst verbunden bist, bist du völlig authentisch und frei von emotionalen Bewertungen oder auch frei von Angst, Trauer und Unzufriedenheit. Es stellt sich mehr Ruhe und Gelassenheit in dein Leben. Du darfst und kannst einfach nur SEIN. Es gibt kein MUSS mehr, keine Erwartungen. Das Kronen Chakra wird der Hyphohyse zugeordnet, die Schaltzentrale, der Dirigent des gesamten Hormonsystems. Von hier aus kommt alles in Fluss. Es steuert ALLES, nicht nur das gesamte Hormonsystem und das vegetative Nervensystem, sondern hat auch Einfluss auf deine Organe.

Es wird davon ausgegangen, dass man im Alter von etwa 43 bis 49 Jahren einen Chakrenkreislauf durchlaufen ist und sich durch das Erwachen des Kronen Chakras nun immer verbundener fühlt mit seinem universellen ICH.

Das unausgeglichene Kronen Chakra

Bei einem unausgeglichenen Kronen Chakra fehlt die Verbindung mit der Seele und zu deinem höheren Selbst, zu deinem spirituellen ICH. Menschen. die sich ablenken mit Einflüssen von Aussen, mit Süchten und materiellem Besitz, mit Leistungsansruch und Perfektionismus, Menschen die in Angst und Gedankenkarusell leben oder in der Opferrolle sind, haben ein unausgeglichenes Kronen Chakra. Um dein Kronen Chakra wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist es wichtig zu erkenne, dass du JETZT lebst und grenzenlos bist.

Das ausgeglichene Kronen Chakra

Hier entdeckst du die Göttin in Dir, die Lichtarbeiterin, die Hohepriester. Meditationen und Yoga bringen dich immer mehr in die Harmonie und dein spirituelles Leben. Du spürst nicht nur, dass es mehr auf dieser Welt gibt, als das du wahrnehmen kannst, Du weisst und lebst es. Vielleicht entdeckst du auch spirituelle Talente von dir wie Hellsehen, Hellhòhren oder ja auch Hellriechen. Du machst dich mehr und mehr auf den Weg dieses höhere Bewusstsein zu erforschen. Du definierst dich selbst nicht mehr über Âußerlichkeiten oder Status. Eine tiefe Freude, Dankbarkeit, Ehrfurcht, Entspannung und Stolz wächst in dir (Mehr zu diesen Super Ressourcen und wie du diese aktivieren kannst lernst du in meinem Happy.Me - Kurs)

Das Gefühl des Friedens und der Liebe erfüllt dein ganzes SEIN.

Wichtig: Das Kronen Chakra ist eng verbunden mit dem Wurzel Chakra, um die Bodenhaftung nicht zu verlieren.

Übung

Das Kronen Chakra liebt spirituelle Praktiken. Überlege dir welche dich vielleicht neben Yoga und Meditation interessieren. Interessierst du dich für deinen Seelenplan und willst vielleicht mehr darüber erfahren (zum Beispiel Be.You - Soulplan Reading). Oder findest du den Bereich von Kartenlesen ganz spannend mit täglichen Inspirationen für dich und dein Leben. Oder die Astrologie.

Welche übernatürliche Erfahrung hast du schon mal erlebt und richtig Ehrfurcht erfahren. Glaubst du an Gott oder andere Religionen und wie kannst du dich hier vielleicht mehr belesen?

Praktiziere auch meine Meditation für die Hypophyse und Zirbeldrüse regelmässig, um dein Kronen Chakra zu aktivieren . Mantras singen ist auch eine schöne Methode um das Kronen Chakra zu öffnen.

Yogaübung

Übungen, die denen die Welt Kopf steht und sich das Herz über dem Kopf befinden harmonisieren und aktivieren das Kronen Chakra. Wie zum Beispiel der Kopfstand (für Geübte) Es gibt aber auch andere Yogaübungen für dein Kronen Chakra

Die Totenhaltung - Shavasana

Die Totenhaltung ist die Rückenentspannungslage am Schluss einer jeden Yogastunde, in der du deinen Körper nicht mehr bewegst und in Still ruhst. Es hilft dir den Atem wieder in seinen natürlichen Rhythmus zu bringen.

Der herabschauende Hund-Janu Sirasana

Hier kommt das Herz etwas über den Kopf. Diese Übung beruhigt dein Gehirn, das Nevernsystem und energetisiert deinen ganzen Körper.