

# Yogaübungen Herzensöffnung

zur

Es gibt verschiedene Yoga-Asanas (Körperhaltungen), die das **Herzchakra** (*Anahata*) aktivieren und stärken. Diese Asanas öffnen den Brustkorb, fördern die Durchblutung und schaffen Raum im Herzbereich, was das Fließen von Energie begünstigt. Hier sind einige besonders wirksame Asanas, die das Herzchakra unterstützen:

## 1. Bhujangasana (Kobra)

Die Kobra-Haltung öffnet den Brustkorb und dehnt die Rückenmuskulatur, was die Energie im Herzchakra anregt.

- **Ausführung:** Lege dich auf den Bauch, die Hände neben den Schultern. Hebe den Oberkörper langsam an, während du die Ellbogen leicht gebeugt hältst. Öffne die Brust und halte den Blick nach oben gerichtet.
- **Wirkung:** Diese Haltung stärkt die Herzenergie, fördert Selbstliebe und Mitgefühl.

## 2. Ustrasana (Kamel)

Das Kamel ist eine tiefgehende Rückbeuge, die das Herz öffnet und den Brustraum dehnt, was eine direkte Stimulation des Herzchakras bewirkt.

- **Ausführung:** Knie dich hin, die Knie hüftbreit auseinander. Greife mit den Händen nach den Fersen und beuge den Rücken langsam nach hinten. Lasse den Kopf leicht nach hinten fallen und öffne die Brust.
- **Wirkung:** Diese Haltung unterstützt das Loslassen von emotionalen Blockaden und öffnet den Raum für Liebe und Verbindung.

### 3. Anahatasana (Herzschmelz-Haltung)

Diese Asana ist speziell auf das Herzchakra ausgerichtet und dehnt den Brustbereich tief, um das Herz zu „schmelzen“ und zu öffnen.

- **Ausführung:** Gehe in den Vierfüßlerstand. Bewege deine Arme nach vorne und bringe die Stirn oder das Kinn auf die Matte, während die Hüften oben bleiben. Der Brustkorb sinkt in Richtung Boden.
- **Wirkung:** Diese sanfte Rückbeuge öffnet das Herzchakra und fördert emotionale Heilung und Mitgefühl.

### 4. Setu Bandhasana (Schulterbrücke)

Die Schulterbrücke öffnet den Brustkorb und dehnt die Vorderseite des Körpers, wodurch das Herzchakra angeregt wird.

- **Ausführung:** Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und stelle die Füße hüftbreit auf den Boden. Hebe das Becken und den Brustkorb an, während du die Arme unter dem Körper verschränkst.
- **Wirkung:** Diese Haltung hilft, das Herzchakra zu öffnen und den Energiefluss zu verstärken, was Harmonie und Selbstakzeptanz fördert.

### 5. Virabhadrasana I (Krieger I)

Der Krieger I kräftigt und öffnet den Brustraum, was das Herzchakra aktiviert. Diese Haltung symbolisiert Mut und Stärke.

- **Ausführung:** Stehe aufrecht, mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne. Beuge das vordere Knie, halte das hintere Bein gestreckt, und strecke die Arme nach oben. Öffne den Brustkorb, indem du dich leicht zurücklehnst.

- **Wirkung:** Diese kraftvolle Haltung öffnet das Herz und stärkt die Verbindung zu Selbstvertrauen und innerer Balance.

## 6. Dhanurasana (Bogen)

Der Bogen ist eine intensive Rückbeuge, die den gesamten Vorderkörper dehnt, einschließlich des Brustkorbs, und dadurch das Herzchakra stimuliert.

- **Ausführung:** Lege dich auf den Bauch, beuge die Knie und greife mit den Händen die Knöchel. Hebe Kopf, Brust und Beine gleichzeitig an, sodass der Körper eine Bogenform bildet.
- **Wirkung:** Diese Asana fördert die Öffnung des Herzchakras und unterstützt emotionale Freiheit und Ausdruck.

## 7. Garudasana (Adler)

Diese Haltung fördert das Gleichgewicht und stärkt das Herzchakra, indem sie auf emotionale Blockaden im Herzbereich abzielt.

- **Ausführung:** Stelle dich auf ein Bein, wickle das andere Bein um das Standbein. Überkreuze die Arme vor dem Gesicht und verschränke die Handflächen. Halte die Haltung und konzentriere dich auf deine Mitte.
- **Wirkung:** Diese Haltung fördert emotionale Klarheit und ermutigt zur Befreiung von festgehaltenem emotionalen Schmerz.

## 8. Matsyasana (Fisch)

Der Fisch ist eine tiefgehende Herzöffner-Position, die den Brustkorb weitet und das Herzchakra direkt aktiviert.

- **Ausführung:** Lege dich auf den Rücken, stütze dich auf die Unterarme und öffne den Brustkorb, indem du den Kopf leicht nach hinten sinken lässt. Der Scheitel des Kopfes kann den Boden berühren.
- **Wirkung:** Diese Asana wirkt direkt auf das Herzchakra und fördert ein Gefühl der Leichtigkeit und Offenheit.

## 9. Tadasana (Berghaltung) mit geöffneten Armen

Eine einfache, aber kraftvolle Asana, die das Herz öffnet und den Brustkorb weitet.

- **Ausführung:** Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Strecke die Arme nach oben und öffne sie dann nach hinten, sodass der Brustkorb weitet.
- **Wirkung:** Diese Haltung hilft dabei, sich mit den Energien des Himmels und der Erde zu verbinden, wodurch das Herzchakra ausgeglichen wird.

## 10. Savasana (Totenstellung) mit Fokus auf das Herzchakra

Zum Abschluss einer Yoga-Praxis ist Savasana ideal, um den Energiefluss im Herzchakra zu integrieren.

- **Ausführung:** Lege dich flach auf den Rücken, die Beine entspannt und die Arme neben dem Körper. Konzentriere dich auf den Atem und visualisiere, wie dein Herz von einem warmen, grünen Licht durchströmt wird.
- **Wirkung:** Diese tiefe Entspannungsposition hilft dabei, die positive Energie, die während der Praxis im Herzchakra aufgebaut wurde, zu speichern.

Die besten Yoga-Asanas zur Stärkung des Herzchakras sind vor allem solche, die den Brustbereich öffnen, den Rücken dehnen und die Atemwege befreien. Rückbeugen wie **Kobra**, **Kamel** und

**Bogen** sind besonders wirkungsvoll, da sie den Herzraum erweitern und emotionale Blockaden auflösen können.

## Pranayama

Atemübungen, auch **Pranayama** genannt, sind eine wirkungsvolle Methode, um das **Herzchakra (Anahata)** zu stärken. Das Herzchakra steht in Verbindung mit dem Element Luft und ist somit eng mit dem Atem verknüpft. Durch bewusstes Atmen kannst du die Energie des Herzchakras aktivieren, den Brustbereich öffnen und emotionale Blockaden lösen.

Hier sind einige der besten Atemübungen, um das Herzchakra zu stärken und in Balance zu bringen:

### 1. Nadi Shodhana (Wechselatmung)

Diese Atemtechnik hilft, die Energiekanäle (Nadis) zu reinigen und Harmonie zwischen den linken und rechten Energiebahnen herzustellen. Sie wirkt beruhigend, öffnet den Brustbereich und bringt Balance ins Herzchakra.

#### ▪ Anleitung:

1. Setze dich in eine bequeme, aufrechte Position.
2. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand.
3. Atme tief und langsam durch das linke Nasenloch ein.
4. Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand und öffne gleichzeitig das rechte Nasenloch.
5. Atme durch das rechte Nasenloch aus.
6. Atme durch das rechte Nasenloch wieder ein.
7. Schließe das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus.
8. Wiederhole diesen Zyklus für 5–10 Minuten.

- **Wirkung:** Nadi Shodhana beruhigt den Geist, reduziert Stress und fördert die emotionale Balance, was direkt auf das Herzchakra wirkt.

## 2. Anahata Pranayama (Herz-Atem)

Diese Atemtechnik konzentriert sich speziell auf das Herzchakra und die Öffnung des Herzraums. Sie fördert die Verbindung zum Herzraum und hilft, Blockaden zu lösen.

### ▪ **Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin, lege die Hände sanft auf den Brustkorb, sodass du die Herzregion berührst.
2. Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein, stelle dir vor, wie der Atem in deinen Herzraum strömt.
3. Beim Ausatmen visualisiere, wie du negative Energien und emotionale Blockaden loslässt.
4. Atme langsam und tief, während du den Fokus auf den Herzbereich richtest.
5. Wiederhole den Atemfluss für 5–10 Minuten.

- **Wirkung:** Diese Übung öffnet das Herzchakra und hilft, Liebe, Mitgefühl und emotionale Heilung zu fördern.

## 3. Ujjayi Pranayama (Ozeanatmung)

Ujjayi, auch als „Ozeanatmung“ bekannt, erzeugt durch die sanfte Verengung des Kehlrums ein beruhigendes Atemgeräusch, das den Geist fokussiert und das Herz beruhigt.

### ▪ **Anleitung:**

1. Setze dich in eine bequeme Meditationshaltung.
2. Schließe den Mund und atme durch die Nase ein und aus.
3. Verenge leicht die Rückseite des Rachens, sodass

beim Ein- und Ausatmen ein sanftes, rauschendes Geräusch entsteht (ähnlich einem leisen Meeresrauschen).

4. Halte den Atem tief und gleichmäßig, während du dich auf die beruhigenden Geräusche und die Ausdehnung des Brustkorbs konzentrierst.
5. Übe Ujjayi 5–10 Minuten lang.

- **Wirkung:** Ujjayi beruhigt das Nervensystem, fördert emotionale Ausgeglichenheit und öffnet den Brustraum, was das Herzchakra direkt unterstützt.

#### **4. Bhramari Pranayama (Bienenatmung)**

Bhramari Pranayama erzeugt durch das Summen eines Bienengeräuschs Vibrationen im Kopf- und Brustbereich, die helfen, das Herzchakra zu öffnen und den Geist zu beruhigen.

- **Anleitung:**

1. Setze dich in eine bequeme Sitzposition.
2. Schließe die Augen und lege die Finger sanft auf die Ohren, um sie zu verschließen.
3. Atme tief ein und während du ausatmest, lasse ein sanftes Summgeräusch entstehen (ähnlich dem Summen einer Biene).
4. Spüre die Vibrationen im Brustraum und im Kopf.
5. Wiederhole diesen Vorgang 5–10 Mal.

- **Wirkung:** Diese Atemübung beruhigt den Geist, reduziert Stress und Ängste und öffnet das Herzchakra durch die Vibrationen und die Fokussierung auf den Herzbereich.

#### **5. Kapalabhati (Feueratmung)**

Kapalabhati ist eine kraftvolle Atemtechnik, die den Brustkorb und das Zwerchfell stimuliert, den Geist klärt und die

Energiezentren des Körpers aktiviert. Sie kann helfen, Blockaden im Herzchakra zu lösen.

▪ **Anleitung:**

1. Setze dich in eine aufrechte Sitzposition und lege die Hände auf die Knie.
2. Atme tief durch die Nase ein.
3. Beginne mit schnellen, kraftvollen Ausatmungen durch die Nase, wobei du das Zwerchfell aktivierst (die Einatmung geschieht passiv zwischen den Ausatmungen).
4. Mache 20–30 kraftvolle Ausatmungen, dann atme tief ein und halte den Atem für einige Sekunden, bevor du langsam ausatmest.
5. Wiederhole den Vorgang 2–3 Mal.

▪ **Wirkung:** Kapalabhati reinigt die Lungen, steigert die Durchblutung und hilft, stagnierende Energie im Herzchakra freizusetzen.

## **6. Sukha Pranayama (Einfache, bewusste Atmung)**

Sukha Pranayama ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Atemübung, bei der es darum geht, den Atem bewusst zu verlangsamen und tief in den Brustkorb zu atmen.

▪ **Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne den Körper.
2. Atme tief durch die Nase ein und lasse die Atemluft sanft bis in den Brustbereich strömen.
3. Halte den Atem für einen Moment, bevor du langsam ausatmest.
4. Konzentriere dich auf den gleichmäßigen und ruhigen Fluss des Atems.
5. Setze die Übung für 5–10 Minuten fort.

- **Wirkung:** Diese Atemtechnik hilft, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und das Herzchakra zu öffnen, indem sie einen sanften Atemfluss durch den Brustraum fördert.

## 7. Herz-Kohärenz-Atmung

Die Herz-Kohärenz-Atmung ist eine spezielle Technik, die das Nervensystem beruhigt und die Synchronisation von Herzschlag und Atmung fördert. Sie ist besonders wirksam für das Herzchakra.

- **Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Atme langsam und tief durch die Nase ein, zähle dabei bis 5.
3. Halte den Atem kurz an, dann atme ebenso langsam aus, während du bis 5 zählst.
4. Wiederhole diesen Vorgang und konzentriere dich auf das Gefühl von Frieden und Ausgeglichenheit im Herzen.
5. Übe diese Atmung für 5–10 Minuten.

- **Wirkung:** Diese Atemtechnik schafft eine tiefe Verbindung zwischen Atmung und Herzschlag und hilft, das Herzchakra in Einklang zu bringen.

Die besten Atemübungen zur Stärkung des Herzchakras sind **Nadi Shodhana**, **Anahata Pranayama**, **Ujjayi**, **Bhramari**, **Kapalabhati** und **Sukha Pranayama**. Sie fördern den Energiefluss im Herzbereich, beruhigen den Geist und lösen emotionale Blockaden. Durch regelmäßige Praxis dieser Atemtechniken kannst du das Herzchakra öffnen, Liebe, Mitgefühl und Heilung erfahren und eine tiefere Verbindung zu dir selbst und anderen schaffen.

Mehr zum Herz Chakra:

[Das Herzchakra – seine Bedeutung und wie du es stärken kannst](#)

[Meditation: „Herzchakra“](#)

[Fantasiereise für Erwachsene: „Licht im Herzen“](#)