



MODUL 1

HVAD ER CHAKRA

FILOSOFIEN BAG CHAKRA-SYSTEMET

Chakrasystemet har været kendt og beskrevet gennem tusinder af år, og opfattes i bl.a. yoga som kroppens energicentre, hvori livskraften opfanges og videregives. Selve ordet chakra er Sanskrit og betyder hjul.

Fra gammel tid er det flere steder beskrevet hvordan ubalance og blokeringer i chakrasystemets energistrøm forårsager sygdomme.

Ifølge yogafilosofien dækker chakraer over bestemte områder i kroppen og psyken, der kan blive påvirket på forskellige måder og derved have indflydelse på en persons liv og velvære. I gamle Indiske og Tibetanske tekster næves der, at der findes op mod 72.000 chakraer, men som oftest arbejdes der med syv hovedchakraer.

LOTUS BLOMSTEN SOM SYMBOL

Chakraerne afbildedes ofte som lotusblomster.

Lotusblomsten gror en lang stilk gennem mudret vand og bliver til en blomst i den frie luft, hvilket skal symbolisere en menneskelig udvikling som ender i oplysthed og et rent sind.

Man kan betragte de forskellige chakraer som en blomst, hvis blade vender udad, mens roden hæfter på ryggraden.



Mani pura



Swadhistana



Muladhara



Sahasrara



Ajna



Vishuddha



Anahata

FORMÅLET

Chakraernes overordnede formål er at skabe forbindelser, både mellem det bevidste og det ubevidste og mellem din krop og dit sind.

Hvert chakra har både et fysiologisk område i kroppen som det dækker over, men det hænger også sammen med nogle specifikke emotionelle og psykiske kvaliteter.

DE 7 HOVED CHAKRA

Rod	Muladhara	Farve -rød
Hara	Svadhithana	Farve -orange
SolarPlexus	Manipura	Farve -gul
Hjerte	Anahata	Farve -grøn
Hals	Vishudda	Farve -blå
Pineal / 3. øje	Agnya	Farve -indigo
Krone	Sahasrara	Farve -violet



UBALANCER I CHAKRA

Når et chakra kommer i ubalance påvirker det hele energisystemet. Det kan vise sig ved en fysiske smerter og lidelse eller komme til udtryk ved ubalancerede følelser og reaktioner.

Der er forskellige måder at balancere chakraerne på.

Man kan blandt andet arbejde med:

- æteriske olier
- farver
- yoga
- meditation
- lyd
- spise bestemte fødevarer



HVORDAN FINDER MAN UBALANCER ELLER BLOKERINGER I SINE CHAKRA

Der er flere metoder til at finde ud af, om man har en eller flere ubalancer, i et eller flere chakra.

1) Mærk godt efter, når du læser om chakraerne i denne manual og når du ser videoerne. Mærk efter om du har fysiske eller psykiske symptomer, som beskriver charaet.

2) Mærk efter i din krop, hvor du får det skidt, hvis du bliver udsat for chok eller stress. Det område hvor du får smerter, har du udfordringer med.

3) Mediter og lav en kropsscanning, hvor du gennemgår hvert eneste område, kropsdel og organ, for at mærke om et eller flere steder har brug for særlig positiv opmærksomhed.

4) Mærk i dine følelser. Hvad føler du lige? Hvordan har du det? Find ud af hvor de følelser hører hjemme og arbejd med det chakra. Fx. problemer med familie relationer, lyst til livet, en tung skygge fuld af depressive tanker, modstand på livet, mangler overblik og troen på livet.

5) Den Kinesiologiske muskel test "Touch for Health"-metoden. Anbring højre hånd på et chakra og stræk samtidig venstre arm ud fra kroppen i en ret vinkel. Den person der tester dig giver nu ordren "hold fast" og mens du nu prøver at beholde din arm i dens oprindelige stilling, forsøger din partner at trykke den ned, ved at lægge sit tryk i området omkring håndleddet.

Hvis chakraet er i harmoni, vil armen frembyde en tydelig, stærk modstand. Er chakraet i ubalance, vil armen let og tydeligt blive trykket ned. Det er ikke nødvendigt at bruges kraftanstrengelse, da resultatet er tydeligt. Træk vejret roligt.

CHAKRA ÅBNER OG FORBINDER ALLE LIVSPROCESSER

Regelmæssig afbalancering af dine chakras vil støtte dig i, at være i naturligt flow med din fysiske og mentale trivsel og tilværelsen som helhed, hvor du er åben for livet, dets foranderlighed og de muligheder det indebærer.

Chakras åbner og forbinder alle livsprocesser og influerer på din trivsel uden, at du nogensinde mærker det direkte.

Det kan virke diffust at forholde sig til, men kan du forlige dig med tanken om, at alt er energi og at energi ikke er til at se og føle på, vil det måske hjælpe til en fornemmelse af disse chakras funktion som usynlige energicentre, der står for modtagelse og distribution af energi, til alle livsvigtige aspekter af din eksistens.

Dine chakras og deres indbyrdes samspil er afgørende for din formåen for, at holde din kropsdrift, din psyke og dine følelser sundt kørende og for, at holde dig i flow med tilværelsen og dens aspekter som helhed. Dine chakras individuelle og indbyrdes balance og sundhedstilstand, danner således energimæssig baggrund for dit fysiske og psykiske velvære, og assisterer dig til et velfungerende samspil mellem krop, sind, følelser og fornemmelsen af meningsfylde.

De udgør fundamentet for personlig balance og personlig vækst, og forebygger samtidig mistrivsel, sygdom, stress m.v..

Med afsæt i et velfungerende flow og god personlig balance, vil du selv fungere optimalt i tilværelsen, og samtidig kunne bidrage til dine omgivers trivsel og udvikling i et større perspektiv, der rækker langt udover dig selv og underbygger fornemmelsen for, hvordan alt indgår i en indbyrdes sammenhæng, og influerer på hinanden indbyrdes

– fordi alt er energi.

ØVELSE

For at kunne bringe dine chakras i balance, bør du lave en undersøgende meditation, for at kunne finde ud af og dermed forstå, hvilke chakras der er i ubalance.

- *Find et roligt sted, hvor du kan meditere. Det skal være et sted hvor du kan sidde uforstyrret.*
- *Sæt noget roligt meditationsmusik på, hvis du ønsker det som baggrund*
- *Lyt evt. til en guidet meditation, så du holder dit fokus.*
- *Mærk ind i hvert chakra, mærk de følelser der ligger deri. Mærk både positive og negative.*
- *Hold gerne små skrive pauser undervejs, så du fastholder de følelser og tanker du får, som du kan arbejde med bagefter.*
- *Scan din krop systematisk under meditationen, så du får mærket ind i alle dine organer og alle centre.*
- *Læg gerne ca. 20-30 minutter efter din meditation og slap helt af. Nyd følelsen af ro i kroppen.*
- *Drik gerne et stort glas vand efterfølgende med en dråbe valgfri citrusolie i. Vandet stimulerer dine chakra hjul og citrus olien udrenser og opløfter.*

