



GUIDE TIL DINE 7 CHAKRAS

I syv tidligere udgivelser af Prana har jeg beskrevet dine syv hovedenergichakras. Her får du en samlet oversigt med de vigtigste informationer samt en yogaøvelse, der stimulerer hvert chakra.

Din krops chakraer er dit indre anatomiske kompas, som dine knogler og muskler er det for din fysiske krop. Chakra er en betegnelse for syv centre langs kroppens midterlinje. De er placeret i nærheden af kroppens midtlinje, langs rygsøjlen, i energimæssig forbindelse med meridianer og kroppens organer. Hvert enkelt chakra står samtidig også i forbindelse med de større endokrine kirtler, som udskiller vores livshormoner. Disse kirtler er med til at opretholde hømostasen i kroppens kemi og det autonome nervesystem.

Hvis chakraerne frekvensmæssigt kommer indbyrdes ud af balance, hæmmer det livsenergien. En måde at genoprette balancen på er at tilpasse de enkelte chakraer til en over-

ordnet rytme, som koordinerer chakraernes rotation, så de harmoniseres og fordeler livsenergi til det endokrine system samt til kroppens øvrige processer. Når dine chakraer er i balance og roterer i den overordnede rytme, der passer til dig, så ligner de hjul af levende ild. Chakraerne er forbindelsesleddet mellem krop, sind og sjæl.

CHAKRA – DIN KROPS ENERGIHJUL

Du har således syv hovedenergichakraer: rodchakra (Muladhara), harachakra (Svadhithana), solar plexuschakra (Manipura), hjertechakra (Anahata), halschakra (Vishudda), øjenbrynschakra (Aghnya) og kronechakra (Sahasrara). Navnene i parentes er chakraernes benævnelse på sanskrit. Derudover har du mindst 350 sekundære, små chakraer rundt omkring i kroppen.

Ordet chakra er sanskrit og betyder energihjul og er som elektromagnetiske energimønstre, der består af lys, lyd samt en bestemt farve, og de rummer hver især forskellige egenskaber. Normalt kan de ikke ses med det blotte øje, men de beskrives af dem, der kan se dem, som hvirvler eller spiraler, udgående fra chakraområdet centrum.

Filosofien bag chakra-systemet stammer fra yoga. Det er dog mindre væsentligt, om du kan acceptere yoga-filosofiens mere esoteriske og astrale dimensioner. Det vigtigste er, at du nu har læst og forhåbentlig er blevet mere bevidst om, hvad denne flere årtusinder gamle disciplin kan tilbyde.

KORT OVER BEVIDSTHEDEN

Chakraernes udseende er som en tragt af blomsterblade, som ligner lotusblomsten, hvorfor de undertiden benævnes som lotusblomster. Når man illustrerer dem som lotusblomster, udstyrer man dem hver især med

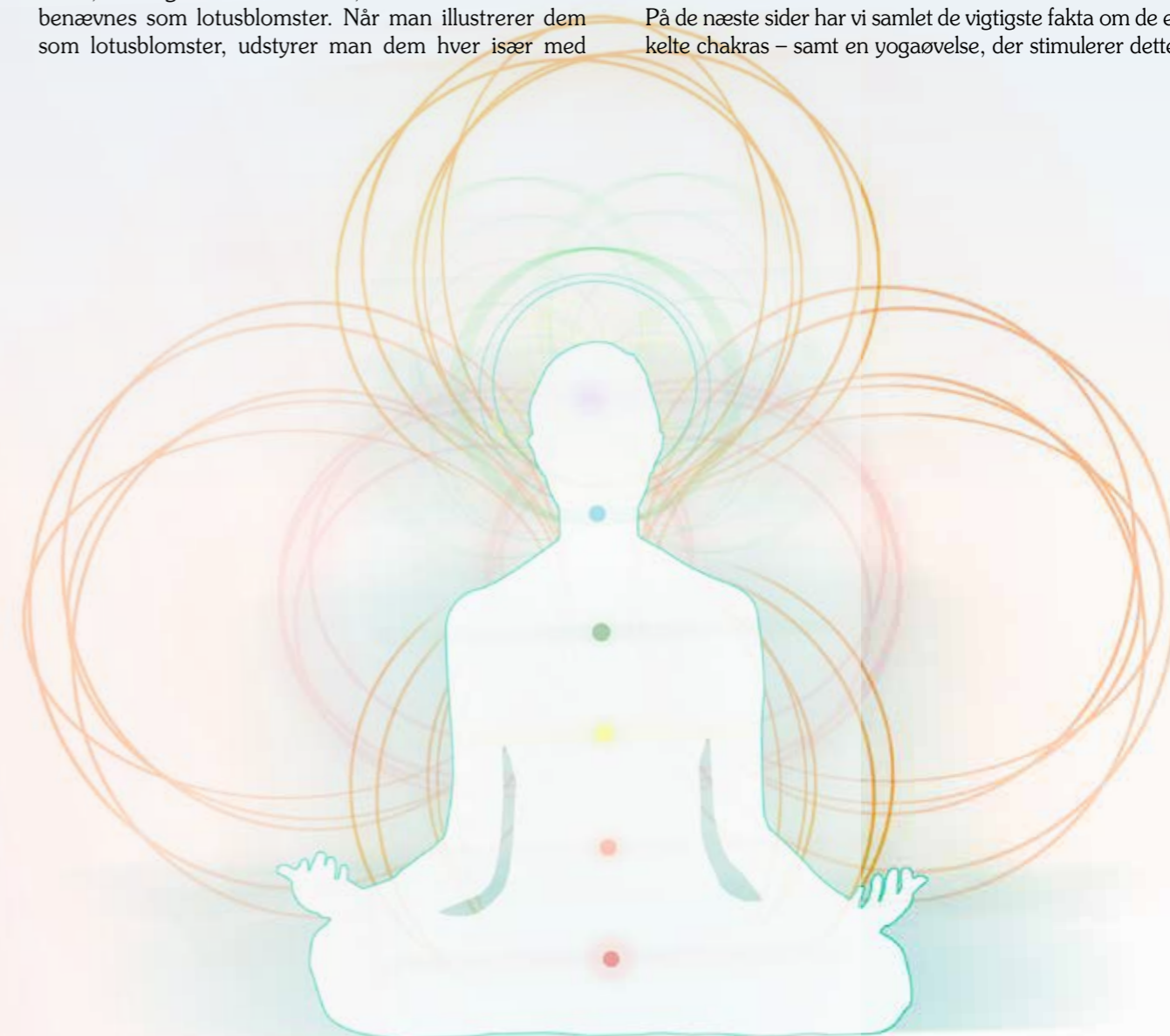
det antal kronblade, der svarer til det antal nadier, der strømmer ind i chakraerne. Deres antal svinger fra fire i rodchakraet til tusind i kronechakraet.

Chakrasystemet ses som et helt præcist kort over bevidstheden, og derved kan spændinger i kroppen relateres til spændinger i bevidstheden.

Hvert chakra relateres og står i forbindelse med en af kroppens større endokrine kirtler og en gruppe af nerver. Når du oplever en spænding i en specifik del af din bevidsthed, er det således det chakra, som er knyttet til den del af din bevidsthed, der reagerer.

Når dine chakraer er i komplet balance og roterer i den overordnede rytme, som passer til dig, så er der harmoni mellem din krop, sindet og sjælen.

På de næste sider har vi samlet de vigtigste fakta om de enkelte chakras – samt en yogaøvelse, der stimulerer dette.



1

RODCHAKRA (Muladhara)

Dit første hovedenergichakra er dit rodchakra, dit basischakra, hvis sanskritnavn er Muladhara, som betyder rod eller fundament. Dette chakra er det fundament, du bygger dit liv på, og ud fra dette chakra udspringer også de tre vigtigste nadier: Ida, Pingala og Sushumman samt Kundalini-energien. Dette chakra er som en cirkel med fire ydre, røde kronblade, som hver især står for glæde, nydelse, lidenskab og koncentration. Det ligner som symbolen en 4-bladet lotus.

Dette chakra er vores center for forplantning, overlevelse og grundlæggende instinkter, og det er for de fleste mennesker et meget pulserende og levende chakra til forskel fra nogle af de højreliggende chakraer. Det repræsenterer vores mest basale behov og fortæller, hvor praktisk orienteret og fysisk velfungerende vi er.

Rodchakraet repræsenterer vores mest basale behov og fortæller, hvor praktisk orienterede og fysisk velfungerende vi er. Det rummer vores evne til at manifestere ønsker, tanker og idéer. Rodchakraets udstråling er bagud- og nedadrettet. Rodchakra er knyttet til fysisk sikkerhed og påvirkes af dine tanker og følelser om finans, karriere, hjemmet, fysisk sikkerhed, behov og ejendele.

HOLDER JORDFORBINDELSEN

Det rummer vores evne til at manifestere ønsker, tanker og idéer og er knyttet til fysisk sikkerhed og påvirkes konstant af dine tanker og følelser. Rodchakraet er utrolig vigtigt for, at du kan leve et lykkeligt liv, og dets primære opgave er at give dig jordforbindelse og holde den.

Rodchakraet befinder sig i mellemkødet mellem endetarmen og genitalierne og har farven varm rød. Det er tilknyttet vores lugtesans og jorden samt urinveje, nyrer og binyrer. Chakraet påvirker blodet og celleopbygning, hele rygsøjlen, ben, nervesystem, tænder, negle og endetarm.

Ved et harmonisk rodchakra, hvor energien er i balance, vil du opleve, at din fysiske krop er fuld af vitalitet, du har jordforbindelse, du er fokuseret og føler, at du har styr på dig selv.

En måde at skabe kontakt til sit rodchakra på er ved at være tæt på naturen – og ikke mindst træerne med deres kæmpe rødder.

FAKTA OM DIT RODCHAKRA

Tilknyttet jord-elementet og tonen C

Farve: Chakraet har farven varm rød, når det er i balance. Det betyder, at farven rød er god til at hjælpe med at få mere energi til chakraet. Få derfor meget rødt ind i din tilværelse, f.eks. ved at gå i rødt tøj, spise røde grøntsager, sove i rødt sengetøj og sæt få røde blomster omkring dig.

Placering: Rodchakraet befinder sig for enden af rygsøjlen i midten af skambenet, stråler bagud og nedad. Rodchakraets energi er som en hale.

Ugedag: Tirsdag

Planet: Mars

Element: Jord

Rotationsretning: Venstre for kvinder, højre for mænd

Mantra: At meditere og chante på mantraet LAM og på sætningen "Jeg er" vil harmonisere dit rodchakra. At chante involverer hele dig – krop, sind, sjæl og tale. Den opbygger en 'lyd-krop' af tone og vibration, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, du chanter, påvirker det enkelte chakra som her, hvor mantraet "lam" påvirker dit rodchakra.

Knyttet til: Vores lugtesans og jorden samt urinveje, nyrer og binyrer. Chakraet påvirker blodet og celleopbygning, hele rygsøjlen, ben, nervesystem, tænder, negle, endetarm og alle knogler i skelettet. Det vil sige, at du f.eks. kan forebygge slidigt ved at stimulere dit rodchakra.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er dem, der findes i naturen. Ophold og bevæg dig så meget som muligt i naturen. Omfavn et træ. Det er, fordi de energivibrationer, som er i dette chakra, er tæt på de energivibrationer, der findes i naturen, hvorfor det antages, at kontakt med naturen kan styrke energierne i rodchakraet.

Ædelsten og krystaller: F.eks.: agatskiver, tigerøje, rød jaspis (poppy og rød), røgvarts, rosenkvarts, blodsten (hæmatit), granat og rubin.

Dufte: De dufte, der påvirker dit rodchakra, er: cedertræ, musk, lavendel, patchouli og myrra. Tænd f.eks. en olie-lampe, duftlys eller røgelsespinde med disse dufte.

ØVELSE

Du er et træ med stærke rødder. En god øvelse at starte med, som er fantastisk for dit rodchakra, er en groundingsøvelse, hvor du føler dig som et træ. Du skal forestille dig at have rødder dybt nede i jorden og stå fast og urokkeligt. En simpel øvelse her er også at stå med bare fødder på jorden og helst på den bare jord udenfor. Tæl til fem under hver indånding og hver udånding. Ret fokus mod dine fødder og visualiser rødder, der gror op gennem jorden og op gennem dine fødder, mens du roligt og dybt trækker vejret. På indånding gror rødderne op gennem dine fødder, benene og rodchakraet, og på udånding ned til Moder Jord igen og bliver

forankret til hende. Gør gerne dette i fem til ti minutter, mens du mærker rødderne blive stærkere og stærkere.

YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT RODCHAKRA

Sammenkædning af arme og ben. Sid på jorden/gulvet med helt ret ryg. Bøj knæene op og sæt fødderne mod hinanden med luft imellem sålerne. Før armene ned mellem benene og ind under knæene. Tag en dyb indånding, og på udånding læner du overkroppen let bagover, så du har balancen på ballererne. Åbn dine knæ så meget som muligt. Sid i stillingen, mens du dybt og roligt trækker vejret og visualiserer, at dit rodchakras energi udvider sig og trækker sig sammen i rytme med dit åndedræt.

GAVNLIGE EFFEKTER

Denne øvelse strækker inderlår og arme, styrker dine mavemuskler, fremmer din balance og kroppens ligevægt samt træner dig op til at kunne sidde i fuld lotusstilling.

**Alternativ øvelse for rodchakraet:
Bjergets stilling (kan ses på side 49)**

HARACHAKRA (Svadhithana)

Dit andet hovedenergichakra er dit harachakra, hvis sanskritnavn er Svadhithana, som betyder "ens bolig". Harachakraet benævnes ofte som dit sakralchakra. Til forskel fra dit rodchakra, hvis hovedansvar er din jordforbindelse, selvopholdelse og overlevelse, er dette chakra mere knyttet til nydelse i livet. I dit harachakra udspringer din seksualitet samt nydelse i mad, drikke og fysisk aktivitet, hvor disse nydelser er i harmoni med både din fysiske krop og akkurat lige så meget med dit sind og din sjæl. Dette chakra er en cirkel med seks ydre, orange kronblade, som symboliserer væremåder og dette chakras kreative og seksuelle energi.

HVOR DIN LIVSGLÆDE OG SPONTANITET UDSPRINGER FRA

Dette chakra er kilden til både din fysiske krops samt din indre vitalitet og styrer forhold vedrørende kærlighed og had. Dets modsatrettede kræfter er tiltrækning og frastødning, alle følelser, som styrer og er styret af begær. Til forskel fra rodchakraets kraftigt virkende maskuline energi er dette chakras energi blidere og mere feminin og komplementært til den mandlige energi. Harachakraets funktion er at sørge for din sanselighed og lystfølelse til f.eks. mad, sex, fysisk aktivitet og kreativitet og at bevare disse lystbetonede følelser gennem hele livet.

Harachakraet befinder sig en håndsbredde under navlen og har farven varm orange. Det er knyttet til vores smag og fordøjelse i form af indtryk. Ligeledes påvirker chakraet kønskirtler, hvis funktion er at udvikle de mandlige og kvindelige køns karakteristika samt at regulere den kvindelige cyklus. Ved et harmonisk harachakra, hvor energien er i balance, vil du være i kontakt med dine følelser, være tillidsfuld over for andre og have et sundt forhold til din seksualitet.

FAKTA OM DIT HARACHAKRA

Tilknyttet vand-elementet og tonen D

Farve: Chakraet har farven varm, stærk orange, når chakraet er i balance. Det betyder således også, at farven orange skaber mere energi i og til chakraet. Hvis chakraet er i ubalance, er det en god idé at få meget orange ind i din tilværelse, f.eks. ved at

bære orange tøj, spise orange frugt eller grønt, sove i orange sengetøj og have orange ting og blomster omkring dig.

Placering: Harachakraet befinder sig en håndbredde under navlen og i forbindelse med kroppens midtlinje, rygsøjlen.

Ugedag: Onsdag

Planet: Merkur

Element: Vand

Rotationsretning: Højre for kvinder, venstre for mænd

Mantra: At meditere og chante på mantraet VAM og på sætningen "Jeg er her" vil stimulere og harmonisere dit harachakra. At chante involverer hele dig – krop, sind og sjæl. Det opbygger inden i dig en "lyd-krop" af tone og vibration, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, som du chanter, påvirker således det enkelte chakra, som her, hvor dit mantra, "vam", påvirker dit harachakra.

Knyttet til: Din smagssans og vand samt fordøjelse i form af indtryk. Ligeledes påvirker chakraet nyrer, binyrer, blære samt dine kønskirtler, hvis funktion er at udvikle de kvindelige og mandlige køns karakteristika samt at regulere den kvindelige cyklus gennem hele livet. Det betyder derved også, at dine forplantningsorganer og fertilitet er meget afhængige af et harmonisk og afbalanceret harachakra.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er dem, der findes i vand og i forbindelse med vand. For at stimulere dit harachakra kan du opholde og bevæge dig så meget som muligt i og tæt på vandelementer – kig på vand, lyt til vand, bad i vandet og drik helt rent vand.

Ædelsten, sten og krystaller: f.eks.: citrin, rutilkvart, karneol, gylden topas, månesten m.fl.

Dufte: De dufte, der påvirker dit harachakra, er f.eks.: jasmin, rose og sandeltræ. Tænd f.eks. en olielampe, duftlys eller røgelsespinde med disse dufte.

Musik: Den musik, som har indflydelse på harachakraet, er musik, som du har det godt med, gerne meditationsmusik, og aldrig for højt.

ØVELSE

Brug dit åndedræt. Find et sted, som er varmt og stille, og hvor du føler, at der er rart at være. Vælg en behagelig stilling for dig. Dette kan være på en stol med ret ryglæn med begge fødder hvilende på gulvet og hænderne hvilende på lårene eller på gulvet med korslagte ben.

* Sid stille og koncentrer dig om dit åndedræt og mærk din naturlige åndedrætsrytme. Når du føler dig afslappet og rolig i sindet, så ånder du helt ud, idet du trækker mavemusklerne sammen for at tømme lungerne for så megen luft som muligt.

* Ånd nu langsomt ind, mens du langsomt tæller til 7, idet du lader maven slappe helt af og svulme, og mærk hvordan begge lunger bliver fyldt op med luft fra bunden og helt op.

* Hold nu vejret, mens du langsomt tæller til 2.

* Ånd langsomt ud, mens du igen tæller til 7, og træk til sidst mavemusklerne sammen igen for at presse al luft ud af lungerne.

* Hold vejret på 2 igen, inden du fortsætter i denne åndedrætsrytme.

Når du er fortrolig med denne øvelse, så mærk dens virkning på dit harachakra. Fortsæt med at trække vejret i denne åndedrætsrytme i fem til ti minutter, mens du fokuserer på dit harachakra i den varme, orange farve.

YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT HARACHAKRA

Bredsiddende med foroverbøjning. Sæt dig med ret ryg, åbn benene og spred dem ud til siden, så vidt du kan. Mærk, at du sidder på siddeknoglerne og kan tilte bækkenet let frem og ranke ryggen. Sæt dig evt. på en pude for at gøre dette muligt. Fleks begge dine fødder, så tærerne peger lige op mod loftet. Tag en dyb indånding, og på udånding læn dig fremover gulvet, så langt du kan, og bliv i denne stilling i et par minutter, så du når at falde til ro i stillingen. Brug dit dybe og rolige åndedræt i stillingen.

GAVNLIGE EFFEKTER

Virker stimulerende på mavens organer, strækker din ryg og inder- og bagsiden af dine ben, afspænder lysken og hele underlivsområdet. Kan ofte hjælpe på menstruationssmerter.

Alternativ øvelse for harachakraet: Duen (kan ses på side 48)



SOLAR PLEXUSCHAKRA (Manipura)

Dit tredje hovedenergichakra er dit solar plexuschakra, hvis sanskritnavn er Manipura, som betyder "navlens juvel". Solar plexuschakraets harmoni er selvfølgelig meget afhængig af, at du har skabt jordforbindelse gennem dit rodchakra og har fundet nydelse og dine lidenskaber i livet gennem dit harachakra. I dit solar plexuschakra udspringer den tidlige opbygning af din personlighed. Synssansen, bugspytkirtel, fordøjelsen, leveren og dit nervesystem er meget afhængige af, at dette chakra har det godt og er velfungerende.

Dit solar plexuschakra er knyttet til dit ego og dine følelser og det at være i kontakt med dine følelser. Derfor reagerer dette chakra på tanker vedrørende følelser, og det er alt lige fra lykke, frygt, forelskelse, bekymringer, glæde, ængstelse m.m. Hos langt de fleste kommer dette chakra hele tiden ud af balance på grund af, at vores tanker næsten altid er knyttet til en eller anden form for følelse.

CENTRUM FOR DIN FORDØJELSE

Gennem fordøjelsesprocessen skabes varme og dermed en indre ild, og det er skabelsen af denne indre ild, der forsyner dig med den nødvendige energi til livets opretholdelse. Når denne indre flamme reguleres rigtigt ved hjælp af en afbalanceret og nærende kost, forbliver du sund og bevarer et ensartet energiniveau. Reguleres denne indre flamme derimod forkert, opbruger du din livsenergi, prana, og du kan pådrage dig et dårligt helbred.

FAKTA OM DIT SOLAR PLEXUSCHAKRA

Tilknyttet ild-elementet og tonen E

Farve: Chakraet har farven lys, klar gul, når chakraet er i balance. Det betyder således også, at farven gul vil skabe mere energi til chakraet. Hvis chakraet er i ubalance, er det en god idé at få noget gult ind i din tilværelse, f.eks. ved at bære gult tøj, have gule blomster og ting omkring dig og opholde dig i solen.

Placering: Solar plexuschakraet befinder sig to fingerbredder over navlen og i forbindelse med kroppens midtlinje, rygsøjlen.

Ugedag: Torsdag

Planet: Jupiter

Element: Ild

Rotationsretning: Venstre for kvinder, højre for mænd

Mantra: RAM. At meditere og chante på mantraet RAM og på sætningen "Jeg er den, jeg er" vil stimulere og harmonisere dit solar plexuschakra. At chante involverer hele dig – krop, sind og sjæl. Det opbygger inden i dig en "lydkrop" af tone og vibration, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, som du chanter, påvirker således det enkelte chakra, som her, hvor dit mantra, "RAM", påvirker dit solar plexuschakra.

Knyttet til: Din fordøjelse og synssansen, og det styres af solen. Er også knyttet til egoet og alle dine følelser. Dette chakra kommer derved altid eller meget let ud af balance, da meget du gør, opfatter, mærker, siger, hører, diskuterer eller fortier m.m. er styret af en eller anden form for følelse, som forplanter sig i dette chakra som følelsesmæssige udsving. Solar plexuschakraet påvirker den nederste del af ryggen, bughulen, mavesæk, galdeblære, milt og øjne.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er dem, der findes i solen og i ild. For at stimulere dette chakra er det derfor fantastisk for dig at opholde dig i solen og suge alle solens gule, varme stråler ind i hver eneste celle i hele din krop, i sindet og i sjælen. Hvis du ser et bål, så lad dig hypnotisere af bålet flammer og mærk den varme og energi, der udspringer fra flammerne og går ind i dig.

Ædelsten, sten og krystaller: F.eks. topas, rav, citrin og gul calcit m.fl.

Dufte: De dufte, der påvirker dit solar plexuschakra, er f.eks. lavendel og rosmarin. Du kan tænde en olielampe, duftlys eller røgelsespinde med disse dufte og lade dit solar plexuschakra blive stimuleret gennem duftene herfra.

Musik: Den musik, som har indflydelse på solar plexuschakraet, er musik, som du har det godt med, gerne meditationsmusik, og ikke for højt. Endvidere menes også dynamiske rytmer og orkestermusik at virke stimulerende på solar plexus.

ØVELSE

Visualisering af solar plexuschakraets gule farve. En god øvelse at starte med, for at bringe energi og fokus på dit solar plexus, er at arbejde med visualisering af chakraets gule farve. Den gule farve er forbundet med dit sind og intellektet. Gule stråler bærer positive, magnetiske strømme, som er både inspirerende og stimulerende. Disse vil styrke nerverne og stimulere til en højere mentalitet, hvilket gør gul til en god farve at have i et kontor eller arbejdsværelse. På det fysiske plan kan gul forbedre hudens struktur og bidrage til at helbrede arvæv og andre hudsygdomme som f.eks. eksem, psoriasis, acne m.m. Farven er også rigtig god ved gift og leddegigt.

Sæt dig et behageligt, varmt og stille sted. Sid med ret ryg, slap af i begge dine skuldre og kroppen og bring dit sind i en fredfyldt, rolig tilstand. Luk nu dine øjne og visualiser en smuk solsikke foran begge dine øjne og før billedet af solsikken til dit solar plexuschakra. Se solsikkens gule kronblades lys ind til det mørke i midten af blomsten, hvor der er små, smukke, gule støvprikker af den gule farve. Dette mørke i midten af det gule skaber et rum, hvori du kan sidde og overveje, hvad dette chakra fortæller dig. Tænk over ildelementet og den varme, der frembringes af fordøjelsesprocessen, og hvordan denne varme bidrager til at bevare din kropstemperatur. Overvej din kosts næringsværdi, og hvordan du kan gøre den mere afbalanceret. Solar plexus er

følelsernes sæde, og for at holde det i en tilstand af balance må du være følelsesmæssigt afbalanceret og herre over dine følelser. Overvej livet og døden og indse, at jo mere du lærer om livet, desto mere indser du, hvor lidt du ved. Når du føler dig parat, går du fra blomstens centrum ud i kronbladernes gule lys. Led med hver eneste indånding dette gule lys til chakraet, indtil det ligner en glødende kugle af gul energi.

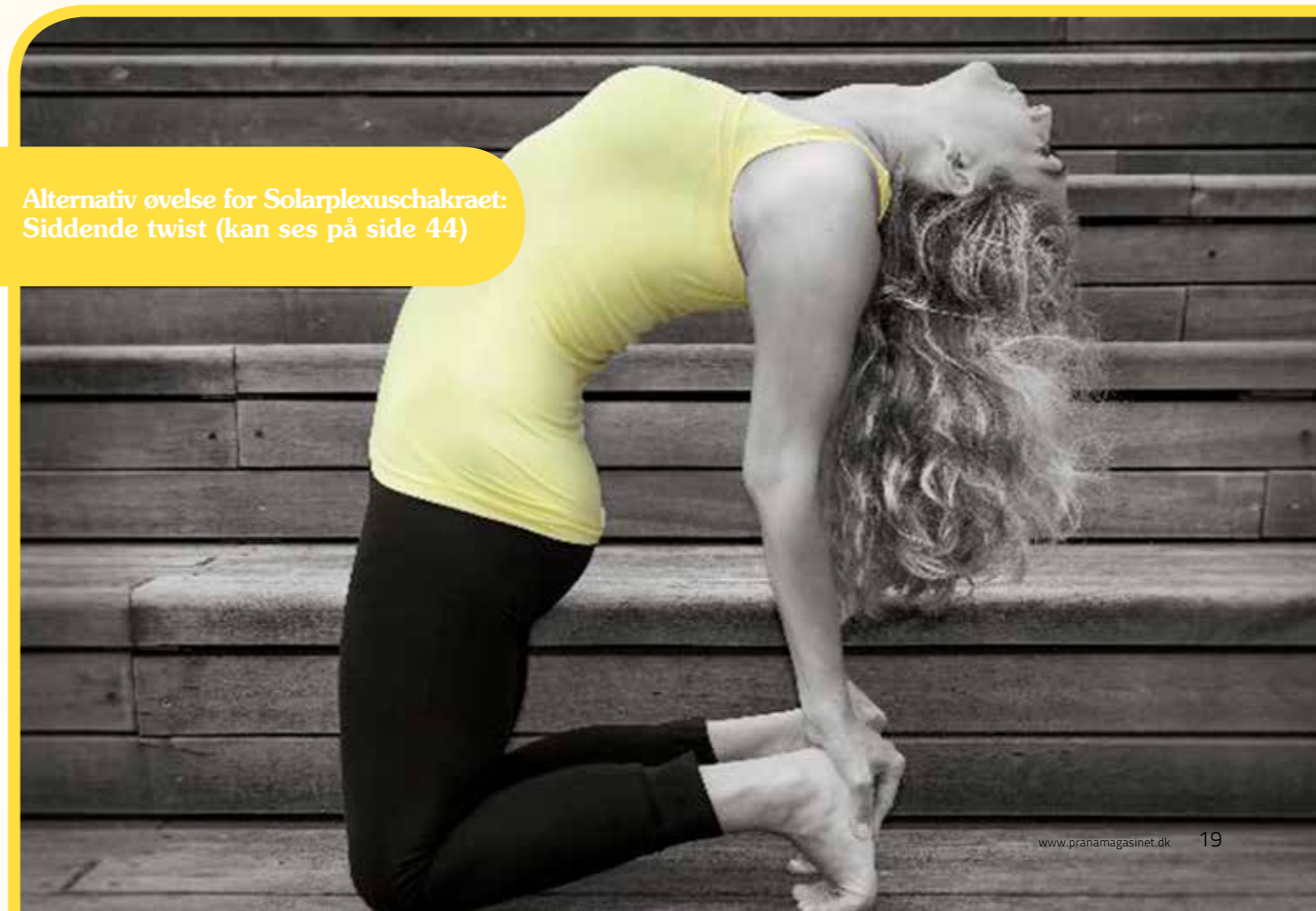
YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT SOLAR PLEXUSCHAKRA

Kamelen. Knæl på begge dine knæ med en lille afstand mellem knæ og fødder og med tæerne i gulvet. Tag en dyb indånding, og på udånding anbringer du venstre hånd på venstre hæl og højre hånd på højre hæl. Læg hovedet tilbage og løft/svaj i hele rygsøjlen, så meget du kan og føler et behageligt stræk.

GAVNLIGE EFFEKTER

Denne stilling strækker og styrker hele din rygsøjle og gør den smidig. Samtidig styrker den dine skulderled og bearbejder dine mave- og underlivsorganer og -muskler. Slap af i stillingen og træk vejret roligt og dybt, mens du fokuserer på den lyse, gule farve i dit solar plexuschakra og mærk, hvordan hele din krop bliver ladet op med denne energi.

Alternativ øvelse for Solarplexuschakraet: Siddende twist (kan ses på side 44)



4 HJERTECHAKRA (Anahata)

Dit fjerde hovedenergichakra er dit hjertechakra, hvis sanskritnavn er Anahata, som betyder "uanslået lyd". Dit hjertechakras harmoni er selvfølgelig meget afhængig af, at du har skabt jordforbindelse gennem dit rodchakra og har fundet nydelse og dine lidenskaber i livet gennem dit harachakra og livsglæde og energi gennem dit solar plexuschakra. I dit hjertechakra udspringer din ubetingede kærlighed til dig selv, livet, mennesker, planter og dyr omkring dig, og i et harmonisk hjertechakra, hvor den ubetingede kærlighed blomstrer, sammenkobles din højre yang-side, som er mandlig af væsen og egenskaber, og din venstre yin-side, som er kvindelig af væsen og egenskaber. Lungerne, dit åndedrætssystem, dit fysiske hjerte, immunforsvaret og lymfesystemet er meget afhængige af, at dette chakra er velfungerende.

Dit hjertechakra er knyttet til kernen af kærlighed i dig selv og alle de følelser, du rummer som menneske. Du har energien med dig fra dit solar plexuschakra og dets harmoniske egenskaber og er derved i kontakt med alle disse følelser. I dit hjertechakra kan du forstå at give udtryk for alle disse følelser. Du kan mærke og forstå, at det er rigtig vigtigt at kunne grine og virkelig grine helt nede fra maven, fra solar plexuschakraet, når der er noget at grine af, lige så vigtigt som det er at kunne græde, når du er ked af det og føler dig såret, danse rundt af lykkefølelse eller kunne smække med f.eks. døren, når du er vred, frustreret og gal indeni. Dette er blot nogle af alle de ubeskriveligt mange følelser, du rummer som menneske. Når du mærker og forstår at give udtryk for alle disse følelser, så skaber du harmoni i dit hjertechakra og er i stand til at elske dig selv og dine nærmeste ubetinget. Det er rigtig svært og kræver hele tiden opmærksomhed, for du bliver konstant bombarderet med ting, der påvirker dine følelser og dermed dit hjertechakra. Gennem bevidsthed og ved f.eks. at lave nogle af de øvelser, jeg beskriver senere, vil du kunne skabe denne konstante balance i dette unikke, kærlige chakra.

FAKTA OM DIT HJERTECHAKRA

Tilknyttet luft-elementet og tonen F

Farve: Chakraet har farven lys, klar grøn, når chakraet er i balance. Det betyder således også, at farven grøn vil skabe

mere energi til chakraet. Hvis chakraet er i ubalance, er det en god idé at få noget grønt ind i din tilværelse, f.eks. ved at bære grønt tøj, have grønne blade, træer, buske og ting omkring dig og opholde dig i naturen.

Placering: Dit hjertechakra befinder sig midt i brystet i forbindelse med kroppens midtlinje, rygsøjlen. Det er forbindelsescentralen mellem de tre nederste, fysiske-emotionelle chakraer, som jeg har beskrevet i tidligere udgaver af Prana, og de tre øverste, åndeligt-spirituelle chakraer, som jeg vil beskrive i de næste udgaver af Prana.

Ugedag: Fredag

Planet: Venus

Element: Luft

Rotationsretning: Venstre for mænd, højre for kvinder

Mantra: YAM. Ved at meditere og chante på mantraet YAM og på sætningen "Jeg er kærlighed" vil du stimulere og harmonisere dit hjertechakra. At chante involverer hele dig – krop, sind og sjæl. Det opbygger en "lyd-krop" af tone og vibration inden i dig, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, som du chanter, påvirker således det enkelte chakra som her, hvor dit mantra "YAM" påvirker dit hjertechakra.

Knyttet til: Dit fysiske hjerte, den øverste del af ryggen med brystkassen, lungerne, dit immunforsvar, åndedrætssystemet og kredsløbet og styres af dit mentale hjerte. Er også knyttet til alle dine følelser, som dit solar plexuschakra, men det er gennem dit hjertechakra, at du forstår og kan reagere og handle på alle disse følelser. Dette chakra kommer derved, sammen med solar plexus, meget let ud af balance, da meget du gør, opfatter, mærker, siger, hører, diskuterer eller fortier m.m., er styret af en eller anden følelse, som forplanter sig i dette chakra som følelsesmæssige udsving, specielt hvis du ikke kommer ud af disse.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er dem, der findes i naturen og i selve luften.

For at stimulere dette chakra er det derfor fantastisk at opholde sig i naturen og suge alle de grønne farver, som naturen rummer, ind i hver eneste celle i hele sin krop, i sindet og i sjælen. Samtidig er luften og den luft, du indånder, med til at stimulere dette chakra, så opmærksomhed på dit åndedræt og hvordan du i det hele taget trækker vejret i dagligdagen, har stor betydning.

Ædelsten, sten og krystaller: F.eks. grøn jade. Du kan også bruge rosakvarts, men hvis du ikke helt kan mærke, i hvilken form for balance du er, er det en god idé at holde sig til de grønne sten/krystaller.

Dufte: De dufte, der påvirker dit hjertechakra, er f.eks. rosen-duft. Du kan tænde en olielampe med et par dråber rosenolie i, tænde duftlys eller røgelsespinde med denne duft og lade dit hjertechakra blive stimuleret gennem duften herfra.

Musik: Den musik, som har indflydelse på hjertechakraet, er musik, som du har det godt med, gerne meditationsmusik, og ikke for højt.

ØVELSE

Mærk hjertechakraets mantra Hjertechakraets sanskritmantra er "YAM", som siges at levendegøre dette centers kærlige energi, når det chantes. Arbejd med dette mantra ved at tage en dyb indånding og begynd under langsom

udånding at chante lyden YAM, mens du sidder stille og koncentrerer dig om dit hjertechakra.

Forestil dig, at det er omgivet af den beskyttende cirkel, som du skabte med åndedrætsøvelsen.

Tag en dyb indånding, åbn munden godt og chant lyden "YAM". Eksperimentér med forskellige tonehøjder, indtil du finder den tone, der svinger med dit chakra. Når du har fundet den rette tonehøjde, bliver du ved med at arbejde med den i yderligere ti til femten omgange.

YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT HJERTECHAKRA

Trekant. Stående stilling, tag et stort skridt ud til siden, stræk dine arme op i niveau med skuldrene, drej højre fod ud til siden, mens venstre stadig peger fremad, sæt højre hånd på indersiden af højre fod, stræk venstre arm lodret op over hovedet og kig op efter håndfladen på venstre hånd. Gentag til modsatte side. Hold gerne stillingen i op til to minutter.

GAVNLIGE EFFEKTER

Denne stilling stimulerer nervesystemet, den forbedrer appetitten og fordøjelsen. Åbner brystet og dermed dit hjertechakra. Masserer rygsøjlenes nerver, den nederste del af ryggen, nakken og underlivsorganer.

Alternativ øvelse for hjertechakraet: Kriger 3 (kan ses på side 42)



5 HALSCHAKRA (Vishudda)

Dit femte hovedenergichakra er dit halschakra, hvis sanskritnavn er Vishuddha, som betyder "at rense". Dit halschakras harmoni er selvfølgelig meget afhængig af – som de øvrige lavere chakraer – at du har skabt jordforbindelse gennem dit rodchakra, har fundet nydelse og dine lidenskaber i livet gennem dit harachakra, livsglæde og energi gennem dit solar plexuschakra, og at du er i stand til at mærke og give udtryk for dine følelser og har kærligheden til dig selv gennem dit hjertechakra. Sammensmeltningen af energier fra øjenbryns- og halschakraet danner meget af din personlighed udadtil, som selvfølgelig er afhængig af harmonien i disse chakraer.

I halschakraet udspringer dit talte ord – altså din kommunikation. Al lyd og vibrationer af lyd udspringer fra dit halschakra og stimulerer samtidig dette. Halschakraet er din skabende intelligens, og i dette chakra mærker du din sjæls hensigter, som overføres med energistrømmen fra det tredje øje.

ÆTERELEMENTET

Dit halschakra er knyttet til æter, og det menes at være det element, der fylder verdensrummet. Æter omfatter dermed uendelige dimensioner og tillader alle muligheder for bevægelse og rum. Det omfatter både fysisk og åndelig bevægelse, alt i tilværelsen består af æter og dens væsen, og elementerne jord, vand, ild og luft er manifesteret heraf. Dette menes at være symboliseret i stupaen, den buddhistiske, kuppelformede mindehelligdom. Stupaens basis er forbundet med jorden og din sindsligevægt, kuplen med vand og din uforgængelighed, spiret med ild og medfølelse, og området over spiret betegner luft og dine handlinger, og allerøverst er den tomme og altgennemtrængende bevidsthed, æter. Æter er den rene og klare luft, som, ved at du bliver bevidst om den, vil få dig til at stråle og skinne som æter selv.

FAKTA OM DIT HALSCHAKRA

Knyttet til æter-legemet og tonen G

Farve: Chakraet har farven lys, klar blå, når chakraet er i balance. Det betyder således også, at farven blå vil skabe mere energi til chakraet. Hvis chakraet er i ubalance, er det en god idé at få noget blåt ind i din tilværelse, f.eks. ved at

bære blåt tøj, have blå blomster og ting omkring dig, sove i blåt sengetøj og opholde dig udenfor under den blå himmel.

Placering: Foran på struben mellem kravebenene i forbindelse med kroppens midtlinje, rygsøjlen. Det er det første af de tre øverste chakraer over hjertechakraet, de åndeligt-spirituelle chakraer.

Ugedag: Lørdag

Planet: Saturn

Element: Æter

Rotationsretning: Venstre for kvinder, højre for mænd

Mantra: HAM. Ved at meditere og chante på mantraet HAM og på sætningen "Jeg kommunikerer" vil du stimulere og harmonisere dit halschakra. At chante involverer hele dig – krop, sind og sjæl. Det opbygger inden i dig en "lyd-krop" af tone og vibration, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, som du chanter, påvirker således det enkelte chakra som her, hvor dit mantra, "HAM", påvirker dit halschakra.

Knyttet til: Dine skuldre, nakken, halsen, kæbeområdet, ører, lyd, stemmen, luftrør, bronkier, øvre lungeområde, spiserør, strubehovedet og armene. Chakraet er også knyttet til biskjoldbruskirtlen og skjoldbruskirtlen, der spiller en vigtig rolle ved regulering af stofskiftet og dermed den måde og hastighed, hvormed du forvandler føden til energi. Det grundlæggende for dit halschakra er, at den energi, det modtager fra nedenstående chakraer, er i harmoni, således at dit halschakra modtager energien nedefra og kan skabe sin egen harmoniske balance. Derved vil du være i stand til at kommunikere og udtrykke dig i overensstemmelse med det, du føler, mener og tænker. Halschakraet har især relation til alt i kroppen, der fungerer i rytme som dit åndedræt, hjerteslag og hjerneaktivitet.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er – ligesom dit hjertechakra – også dem, der findes i naturen og i selve luften. For at stimulere dette chakra er det derfor fantastisk at opholde sig i naturen og så meget

som muligt under en skyfri, dybblå himmel og ofte vende blikket mod himmelen. F.eks. at ligge i græsset og bare kigge op i himmelen vil skabe harmoni i dette chakra. Syng så tit som muligt og brug din stemme så ofte som muligt.

Ædelsten, sten og krystaller: F.eks. blå sten som sodalit eller blondeagat.

Dufte: En duft, der påvirker dit halschakra, er eksempelvis Eukalyptus. Du kan tænde en olielampe med et par dråber Eukalyptus i, tænde duftlys eller røgelsespinde med denne duft og lade dit halschakra blive stimuleret gennem duften herfra.

Musik: Den musik, som har gavnlig indflydelse på dit halschakra, er musik, som du har det godt med; gerne meditationsmusik, og ikke for højt.

ØVELSE

Det summende åndedræt.

- Sæt dig et behageligt, varmt og stille sted i en behagelig stilling, f.eks. med korslagte ben eller i en halv lotusstilling med rank ryg, og slap af i hele kroppen.

- Sænk hovedet for at lægge hagen mellem kravebenene.

- Placér dine håndrygge på dine knæ, saml pege- og tommelfingrenes spidser og hold de andre fingre afslappet strakte. Denne stilling er symbolet på viden og kaldes jnana mudra.

- Begynd med at udånde så megen luft som muligt fra lungerne, inden du tager en dyb, langsom, jævn indånding gennem næsen for at fylde lungerne med luft.

- Under den næste langsomme udånding udsender du en svag summelyd, som en bi. Når du føler, at du løber tør for luft, så tager du en ny, dyb indånding og fortsætter med summelyden, mens du ånder ud.

Dette er en yderst effektiv åndedrætsøvelse for dit halschakra, og det er meget gavnligt at lave øvelsen i ti til femten minutter, hvilket du kan være nødt til langsomt og tålmodigt at arbejde dig op til. Når du er færdig, så lægger du dig ned og slapper af.

YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT HALSCHAKRA

Ploven (Halanasa). Lig på gulvet med armene ned langs siden, stræk halsen og træk hagen mod brystet. På en indånding løfter du dine strakte ben til halvfems grader. Er det vanskeligt, så bøj knæene for at løfte benene. Ånd ud og før på næste indånding benene op over hovedet, indtil fødderne med fremadbøjede tæer berører gulvet bag dit hoved. Støt dine hænder på ryggen eller stræk dem med samlede fingre.

Begynd med at stå i stillingen i ét minut og træn dig langsomt op til at stå i 2-3 minutter, eller hold denne stilling så længe som muligt, mens du koncentrerer dig om dit halschakra. Når du er parat, ruller du nænsomt tilbage på gulvet og slapper af i nogle minutter.

GAVNLIGE EFFEKTER

Denne stilling bidrager til at øge rygsøjlenes og rygmusklernes styrke og smidighed. Den bidrager til at afbalancere skjoldbruskkirtlen og dit stofskifte. Styrker leveren, nyrerne, bugspytkirtlen og dit kredsløb. Masserer de indre organer og stimulerer fordøjelse og afhjælper forstoppelse. Vær forsigtig: Gør ikke denne øvelse ved svære skader i nakken eller svære rygproblemer samt ved ikke-medicineret forhøjet blodtryk.

Alternativ øvelse for halschakraet:
Skulderstand (kan ses på side 46)



6 DET TREDJE ØJE (Ajna)

Dit sjette hovedenergichakra er dit tredje øje, også kaldet dit øjenbrynschakra, hvis sanskritnavn er Ajna, som betyder "at vide" eller "at befale". Dit øjenbrynschakras harmoni er fuldstændig afhængigt af – som de øvrige nedenfor liggende chakraer – at du har skabt jordforbindelse gennem dit rodchakra, har fundet nydelse og dine lidenskaber i livet gennem dit harachakra, livsglæde og energi gennem dit solar plexuschakra, at du er i stand til at mærke og give udtryk for dine følelser og har kærligheden til dig selv gennem dit hjertechakra, og har lært at lytte til din intuition samt at kommunikere i overensstemmelse med alt, hvad du tænker, føler og mener gennem dit halschakra.

Øjenbrynschakraet er tæt forbundet med dit sind og hypofysens højre og venstre lap og repræsenterer kombinationen af vores to polariteter, akkurat som yin og yang samt højre og venstre hjernehalvdel. Din højre hjernehalvdel er sæde for indsigt og forbundet med psykiske evner, mens den venstre er sæde for intelligens og giver dig et overblik over verden.

REN KILDE AF STRÅLENDE LYS

I dette chakra foregår det himmelske ægteskab mellem solen og månen, sindet og kroppen, yin og yang, og det fører dig til åbningen af dit tredje øje og din udviklede sjette sans. Det er ekstremt vigtigt, at dette chakra åbnes gradvist, og det er en nødvendighed, at de underliggende chakraer beherskes og er i balance. Du må have en bevidst harmoni og balance i de lavere chakraer, når dit Ajna-chakra åbnes, ellers kan det føre til forskellige former for desorientering og psykiske lidelser. Omvendt så bliver du en ren kilde af strålende lys, når dette chakra gradvist har åbnet sig og har skabt balance i selve chakraet.

Her finder du ind til dit dybeste selv, hvor din intuition er den naturligste del af dig og strømmer rundt i hver eneste af dine celler. Du handler efter din intuition og altid efter din hjerteenergi, og du kender dit sande åndelige selv.

FAKTA OM DIT ØJENBRYNSCHAKRA

Tilknyttet Buddha-energien og tonen A

Farve: Chakraet har farven violet, en smuk indigofarve, når chakraet er i balance. Det betyder således også, at farven indigo vil skabe mere energi til chakraet. Hvis chakraet er i ubalance, er det en god idé at få noget indigo ind i din tilværelse, f.eks. ved at bære violet/indigofarvet tøj, have violette/indigo blomster og ting omkring dig og/eller sove i violet/indigofarvet sengetøj.

Placering: Chakraet findes et lille stykke over næseroden, midt mellem øjenbrynene i forbindelse med kroppens midtlinje, rygsojlen.

Ugedag: Søndag

Planet: Solen

Element: Lys

Rotationsretning: Højre for kvinder, venstre for mænd

Mantra: AUM. Ved at meditere og chante på mantraet AUM og på sætningen "Jeg er lys" vil du stimulere og harmonisere dit øjenbrynschakra. At chante involverer hele dig – krop, sind og sjæl. Det opbygger inden i dig en "lydkrop" af tone og vibration, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, som du chanter, påvirker således det enkelte chakra som her, hvor dit mantra "AUM" påvirker dit tredje øje.

Knyttet til: Hypofysen, som styrer de øvrige kirtlers funktioner og samspil, påvirker alt i dit ansigt samt hele dit hormonelle system, står i forbindelse med hjernen, øjnene, ørerne, næsen og nervesystemet. Det grundlæggende for dit øjenbrynschakra er, at den energi, det modtager fra de nedenstående chakraer, er i harmoni, således at dit tredje øje modtager energien nedefra og kan skabe sin egen harmoniske balance. Derved vil du være i stand til at lytte til din intuition og handle på den.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er at studere stjernerne og stjernebillederne, mens du stiller dig selv spørgsmål til dit indre som f.eks.: "Hvorfor er jeg her" og "hvem er jeg". For at stimulere dette chakra er det fantastisk at øve dig i at afvise den vanemæssige måde, du tænker på, og give dig selv lov til at se, mærke og fornemme situationer, holdninger, følelser og meninger ud fra alternative synsvinkler.

Ædelsten, sten og krystaller: F.eks. ægte diamanter, blå-violet fluorit, blå safir, blå lapis, emerald samt herkimer-diamant.

Dufte: De dufte, der påvirker dit øjenbrynschakra, er f.eks. jasmin og mynte. Du kan tænde en olielampe, tilsat et par dråber jasmin eller mynte, tænde duftlys eller røgelsespinde og lade dit tredje øje blive stimuleret gennem duftene.

Musik: Den musik, som har gavnlig indflydelse på dit øjenbrynschakra, er musik, som du har det godt med, gerne meditationsmusik, og ikke for højt. Endvidere menes klassisk musik, især Bach, at virke stimulerende på dette chakra.

ØVELSE

Mærk øjenbrynschakraets mantra Øjenbrynschakraets sanskritmantra er "AUM", som er det vigtigste mantra i hinduismen, og det er sammensat af de tre lyde, som frembringes af bogstaverne "A, U og M". AUM siges at være den lyd, der høres i den dybeste stilhed. Den er blevet sammenlignet med en ren, strålende flamme, som forvandles til bevidsthedens hvide lys, når den chantes regelmæssigt. Sid behageligt og ånd ind under tælling til syv. Med en ensartet, behersket stemme begynder du at chante lyden "A" fra den bageste del af munden under tælling til fire. Fortsæt uden afbrydelse med lyden "U" under tælling til fire, idet du flytter lyden til den forreste del af munden for at give den en let nasal kvalitet. Fortsæt yderligere ved at presse læberne sammen for at frembringe summelyden "MMM" under tælling til otte. Denne lyd bør svinge stærkt gennem hele hovedet og brystet. Hold læberne sammen, tag en dyb indånding og gentag mantraet og gør gerne dette gennem nogle minutter.

YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT TREDJE ØJE

Vekselåndedrættet (Nadi Shodana pranayama). Sæt dig med korslagte ben eller i en halv lotusstilling med rank ryg og slap af i hele kroppen. Lad højre hånd hvile i skødet eller på knæet. Anbring venstre hånds pege- og langfinger på dit tredje øje. Hav tommelfingeren klar til at lukke det venstre næsebor med, og spidserne af ring- og lillefinger klar til at lukke højre næsebor med.

1. Ånd ind gennem venstre næsebor, mens højre holdes lukket. Luk kort for begge næsebor og hold vejret.
2. Ånd ud gennem højre næsebor, mens venstre holdes lukket.
3. Ånd ind gennem højre næsebor, mens venstre fortsat er lukket. Luk kort for begge næsebor og hold vejret.
4. Ånd ud gennem venstre næsebor, mens højre fortsat er lukket.

Sørg for at sidde afspændt og rank. Lav 5-10 runder.

GAVNLIGE EFFEKTER

Øvelsen virker beroligende på nervesystemet og genoplader krop, sind og sjæl. Den er helt fantastisk ved alle former for uro, tankemylder, forhøjet blodtryk samt problemer med at sove og sove igennem hele natten.



Alternativ øvelse for det 3 øje:
Træet med strakt ben (kan ses på side 47)

7 KRONECHAKRAET (Sahasrara)

Dit syvende hovedenergichakra er dit kronechakra, hvis sanskritnavn er Sahasrara, som betyder ”tusindfold”. Dette lysende smukke chakra, hvor du bliver ét med universets åndelige og guddommelige energi og erkender dit guddommelige selv, samtidig med at du mærker dit indre lys. Kronechakraet befinder sig over øverste punkt midt på hovedet og har farven gylden violet. Kronechakraet påvirker hjernen og nervesystemet. Chakraet er også tilknyttet pinealkirtlen, som regulerer kroppens indre ur og siges at indvirke på hele organismen, forbindelsesleddet mellem krop, sjæl og ånd.

Ved et harmonisk kronechakra, hvor energien er i balance, vil du være åben for åndelig og guddommelig energi og få fuld adgang til det ubevidste, det underbevidste og intuitionen.

ÅBNING FOR ÅNDELIG OG GUDDOMMELIG ENERGI

Dit kronechakras harmoni er – som de øvrige nedenfor liggende chakraer – fuldstændig afhængigt af, at du har skabt jordforbindelse gennem dit rodchakra, har fundet nydelse og dine lidenskaber i livet gennem dit harachakra samt livsglæde og energi gennem dit solar Plexuschakra. Du er i stand til at mærke og give udtryk for dine følelser og har kærligheden til dig selv gennem dit hjertechakra. Du lytter til din intuition samt kommunikerer i overensstemmelse med alt, hvad du tænker, føler og mener gennem dit halschakra, og du har opnået fuld kontakt til din sjette sans, har et unikt klarsyn og mestrer evnen til at lytte til din intuition på alle niveauer gennem dit øjenbrynschakra. Ved åbning af dit kronechakra opnås forbindelse mellem din højere bevidsthed og dig selv. Åbningen for åndelig og guddommelig energi, som kan strømme ind i din rene bevidsthed og føre til den evige, uendelige og højeste eksistens. Når din kundalinie når til dit kronechakra, tilhører den ikke længere den dyriske eller den menneskelige bevidstheds verden; den er rent guddommelig. Den er lotussen med tusind kronblade – sædet for ren bevidsthed. Når kundalinien stiger fra dit rodchakra til kronechakraet (Sahasrara), så vil energien og bevidstheden forenes, og du bliver ét med universet. Foreningen af energi fra øjenbrynschakraet og dit kronechakra strømmer tilbage til dit rodchakra, og du vil opleve himlen på jorden. Således menes yogien at have nået sit mål og virkeliggjort meningen med yoga.

FAKTA OM DIT KRONECHAKRA

Tilknyttet det spirituelle og tonen B

Farve: Chakraet har farven violet og/eller hvid, når det er i balance. Det betyder således også, at farven violet eller hvid vil skabe mere energi til chakraet. Violet har evnen til at øge din åndelighed, og ved at visualisere denne farve med ametyst kan du hjælpes til at elske og respektere dig selv og få inspiration til at følge din åndelige vej. Denne farve er forbundet med guddommelighed, ydmyghed og ubetinget kærlighed. Den er også knyttet til hengivenhed, skjult dyd og skønhed. Denne kraftigt virkende, lægende krystal findes i både lyse og mørke nuancer af violet. De lysere nuancer kan bruges inden for mystikken og til åndelig inspiration, mens de mørkere nuancer arbejder med kundalinienergien og fungerer som ekstremt stærke energiforandlere.

Placering: Chakraet findes et par centimeter over hovedet, over issen, i forbindelse med kroppens midtlinje.

Ugedag: Mandag

Planet: Pluto

Element: Alle. Hvis tankerne kan kaldes et element, så er det dette element, chakraet hører til.

Rotationsretning: Venstre for kvinder, højre for mænd

Mantra: OM. Ved at meditere og chante på mantraet ”OM” og på sætningen ”Jeg er ét med Gud” vil du stimulere og harmonisere dit kronechakra. At chante involverer hele dig – krop, sind og sjæl. Det opbygger inden i dig en ”lyd-krop” af tone og vibration, der stemmer overens med din fysiske krops følelsescenter. Det mantra, som du chanter, påvirker således det enkelte chakra som her, hvor dit mantra ”OM” påvirker dit kronechakra.

Knyttet til: Dette chakra styrer nervesystemet og hjernen og er knyttet til pinealkirtlen, som regulerer kroppens indre ur og siges at indvirke på hele organismen. Pinealkirtlen betragtes som bindeleddet mellem krop, sjæl og ånd. Når dit kronechakra begynder at åbne sig, vil du blive tiltrukket af mystik og okkult visdom. Du kan også tilegne dig en indre forståelse af universelle sandheder.

Energisvingninger: De energisvingninger, som stimulerer dette chakra, er alle universets forskellige energier, de åndelige og spirituelle energier.

Ædelsten, sten og krystaller: Du kan stimulere dette chakra gennem hvid kvarts ametyst, bjergkrystal og perle. **Dufte:** Dufte, der påvirker dit kronechakra, er f.eks. lotusrøgelse og lotusblomst. Du kan tænde en olielampe med et par dråber af disse dufte, tænde duftlys eller røgelsespinde med disse dufte og lade dit kronechakra blive stimuleret gennem duftene.

Musik: Der findes ingen musik, som har indflydelse på chakraet, da opmærksomheden om dette chakra bedst opnås i stilhed.

ØVELSE

Visualisering af kronechakraets hvide eller lysviolette farve. En god øvelse at starte med for at bringe energi og fokus på dit kronechakra er at arbejde med visualisering af chakraets hvide eller lysviolette farve. Til denne visualisering har du brug for et stykke ametyst, eller du kan anbringe billedet af ametysten på venstre side et sted, hvor du nemt kan se det. Sid stille og betragt ametysten eller ametystbilledet. Iagttag formerne og de afvekslende farvemønstre inden i krystalen. De gør den enestående og smuk. Tænk over og mærk, mens du betragter denne smukke krystal, de kvaliteter, der er tilknyttet denne ametyst: inspiration, ydmyghed og ubetinget kærlighed. På din åndelige rejse møder du et behov og en inspiration for selvopdagelse og udfordringer, som

udvikler din indre styrke, selvtillid og evne til at stå alene. Samtidig må du se din ydmyghed som en forudsætning for tilstanden af ubetinget kærlighed – alle de egenskaber, som er tilknyttet ametysten. Ret nu opmærksomheden mod dit kronechakra og forestil dig, at det udstråler et blidt, violet lys.

Efterhånden som din koncentration bliver dybere, forestiller du dig, at du omslutes af en kugle af kærlighed og lys. Lad nænsomt alle smerter og traumer, som har været en del af dit liv, opløses, og lad kraften i den åndelige kærlighedsvibration komme ind. Hver gang du arbejder med denne visualisering, må du være opmærksom på eventuelle følelsesmæssige bånd, som holder dig tilbage på din åndelige rejse, og så overlade disse bånd til det blide, violette lys og ametysten.

YOGAØVELSE, DER STIMULERER DIT KRONECHAKRA

Hoved til jord-stilling (Prasarita Padottanasana) Stil dig i stor, bredstående stilling med fødderne pegende lige frem. Tag en dyb indånding, og på udåndingen ruller du ned over rygøjlen og tager fat omkring begge ankelled. Træk dig ind mod benene og hvil hovedet på gulvet. Find balancen her og hold gerne stillingen i et par minutter.

GAVNLIGE EFFEKTER

Denne asana bearbejder og strækker inderlårs- og hase-muskulaturen. Lindrer stivhed i skuldre, åbner brystet og strækker blidt hele rygøjlen. Du øger blodtilstrømningen til hals, nakke, ansigtet og hele hovedet. ●

Alternativ øvelse for halschakraet:
Sid i skræderstilling. Stil et lys foran dig og hold dit fokus på lysets flamme. Gentag for dig selv i 5 min. ”Jeg er lys”

