Livet i dina CHAKRAN

Yoga prana

Crown
Sahasrara
Third Eye
Ajna
Throat
Vishuddha
Heart
Anahata
Solar Plexus
Manipura
Sacrum
Swadhisthana
Root
Muladhara

Kraften i chakrasystemet

Enligt bland annat den yogiska traditionen finns det många chakran i vår kropp som enligt kundaliniyogans filosofi domineras av åtta större energipunkter.

Chakrapunkterna är eterisk energi utmed ryggraden med början i Sacrum upp till högsta delen av huvudet.

Det är viktigt att energin kan flöda fritt genom dessa chakran för att vi ska må bra. Negativa tankar, känslor, rädslor, förträngda minnen och traumatiska händelser skapar blockeringar i våra chakran, och göra att energihjulen inte snurrar lika fort. Detta skapar en obalans inom oss. Genom medveten andning, yoga, meditation och andra tekniker kan vi aktivera dessa.

Chakrasystemet är fascinerande, att ta användning av dessa energier utgör en stor del i ett vitalt jag.

MULADHARA

i slutet av ryggraden - perineum

Kvalitéer
Trygghet, överlevnad, vanor, stabilitet att vara grunda, våga gå sina egna vägar, kundalinikraftens hemvist.

Kroppsdelar och organ
Fötter, ben, kors- och ländrygg, anus, ändtarm, immunförsvar.

Kroppssystem - utsöndringssystemet

Körtlar
Binjurarna - 100 tals hormoner bland annat stresshormonerna adrenalin och kortisol.

Element - Jord
Sinne - Lukt
Mat - Proteiner

Kroppslig obalans
Kronisk ryggont i nedre delen av ryggen, ischias, depression, förstoppning, artros.

Mental/känslomässig obalans
Osäkerhet, brist på tillit, instabil, beroende beteende, undviker intimitet, drar sig undan. otrygg att vara i den egna kroppen, känner sig inte hemma i sitt liv eller på jorden.

SVADISTHANA

mellan pubisbenet och naveln

Kvalitéer
Kreativitet, att känna, att önska, avslappnad sexuellt, ansvarsfull relationer, avslappnad, positiv, njuta.

Kroppsdelar och organ
Fortplantningsorganen, njurar, blåsa, yoni/lingam, tjocktarm, bäcken, höfter, nedre ryggkotor.

Kroppssystem - reproduktionssystemet.

Körtlar
Äggstockar/testiklar och deras produktion av olika könshormon, spermaproduktion.

Element - Vatten
Sinne - Smak
Mat - Vätskor

Kroppslig obalans
Nedre ryggproblem, ischias, bäckenproblem, njur/blåsa problem, infertilitet, oregelbunden mens.

Mental/känslomässig obalans
Rigiditet, kontroll, gränslös, exhibitionism, ytliga relationer, maktspel, rädslor, skuld, skam, sexuell skam, frigiditet, sexbesatt.

MANIPURA
solarplexus, magtrakten

Kvalitéer
Handling, riktning, viljekraft, självkänsla, god hälsa, personlig kraft, inre auktoritet, transformation.

Kroppsdelar och organ
Magtrakten, lever, gallblåsa, mjälte, tunntarm, mellersta ryggraden, muskler.

Kroppssystem - matsmältningsapparaten.

Körtlar
Bukspottskörteln - producera bukspott, för att kunna smälta maten och insulin och glykos för att reglera sockernivåerna i kroppen.

Element - Eld
Sinne - Syn
Kolhydrater, stärkelse.

Kroppslig obalans
Magproblem, diabetes, leversjukdomar, aneroxi/bulimi, matsmältningsbesvär.

Mental/känslomässig obalans
Ilska, girighet, obeslutsamhet, känsla för kritik, behöver yttre bekräftelse, skam, rättigheter framför ansvar.

ANAHATA
bröstkorgen

Kvalitéer
Kärlek, medkänsla, från jag till vi, vänlighet, kunna förlåta, att tjäna, älska, öppen, andligt uppvaknande.

Kroppsdelar och organ
Hjärtat, blodådror, lungor, skulderblad, bröst, diafragma, armar, händer, hud, thorax kotor.

Kroppssystem - Cirkulationsystemet.

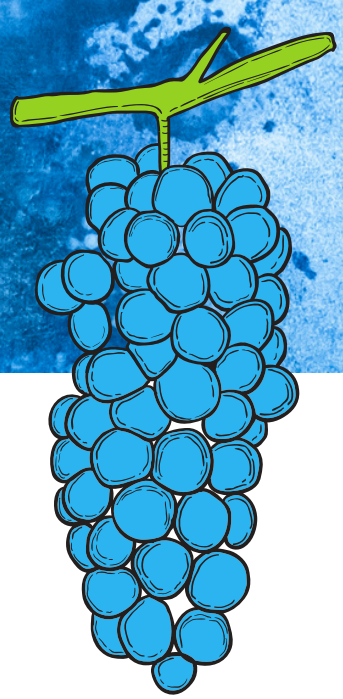
Körtlar
Thymuskörteln - har viktig roll för immunförsvarets vita blodkroppar.

Element - Luft
Sinne - Känsel
Grönsaker

Kroppslig obalans
Hjärtproblem, astma, allergier, lungproblem, kronisk utmattad, problem med övre delen av ryggen.

Mental/känslomässig obalans
Passivt aggressiv, sorg, rädd att bli avvisad, hjälpa syndrom, emotionell kall, stängd.

VISHUDDA
halstrakten



Kvalitéer
Kunna uttrycka sig, kreativt uttryck, hör/tala sanning, vara autentisk, läraraspekten, kunna lyssna, överlämna sig.

Kroppsdelar och organ
Halsen, nacken, käkarna, munnen, tänderna, öron, nackkotor, axlar.

Kroppssystem - Andningsapparaten.

Körtlar
Sköldkörteln, parasköldkörteln - kontrollerar bl.a. kroppens metabolism, tillväxt, värmereglering.

Element - Eter
Sinne - Hörsel
Frukt

Kroppslig obalans
Öron/näsa/hals sjukdomar, nackbesvär, röstproblem, huvudvärk, läpp och munsjukdomar, sköldkörtelproblem,

Mental/känslomässig obalans
Blyghet, dra sig tillbaka, osäkerhet, lättja, rädd för andras åsikter, svårt att uttrycka sig.

AJNA

AJNA

inuti huvudet i höjd med ögonbrynen

Kvalitéer
Intuition, visdom, kunna visualisera, fantasi, förstå sitt syfte, projektion, uppfattningsförmåga.

Kroppsdelar och organ
Hjärnan, nervsystemet, ögon, näsa.

Kroppssystem - Autonoma nervsystemet.

Körtlar
Hypotalamus och hypofysen, överordnad körtel som bl.a. reglerar sköldkörteln, binjurar och reproduktionsorganen.

Element - Ljus
Mat - Fasta

Kroppslig obalans
Ögonproblem, huvudvärk/migrän, inlärningsproblem, neurologiska problem, epilepsi, alzheimers, parkinson, insomnia.

Mental/känslomässig obalans
Förvirrad, ofokuserad, överintelektualisera, avvisa andlighet, psykiska problem.

SAHASRARA
hjässan

Kvalitéer
Kontakt med något större, enhet, rymd, inre frid, klarhet, förståelse, att veta, se den stora bilden, andligt dedicerande.

Kroppsdelar och organ
Hjärnan, nervsystemet.

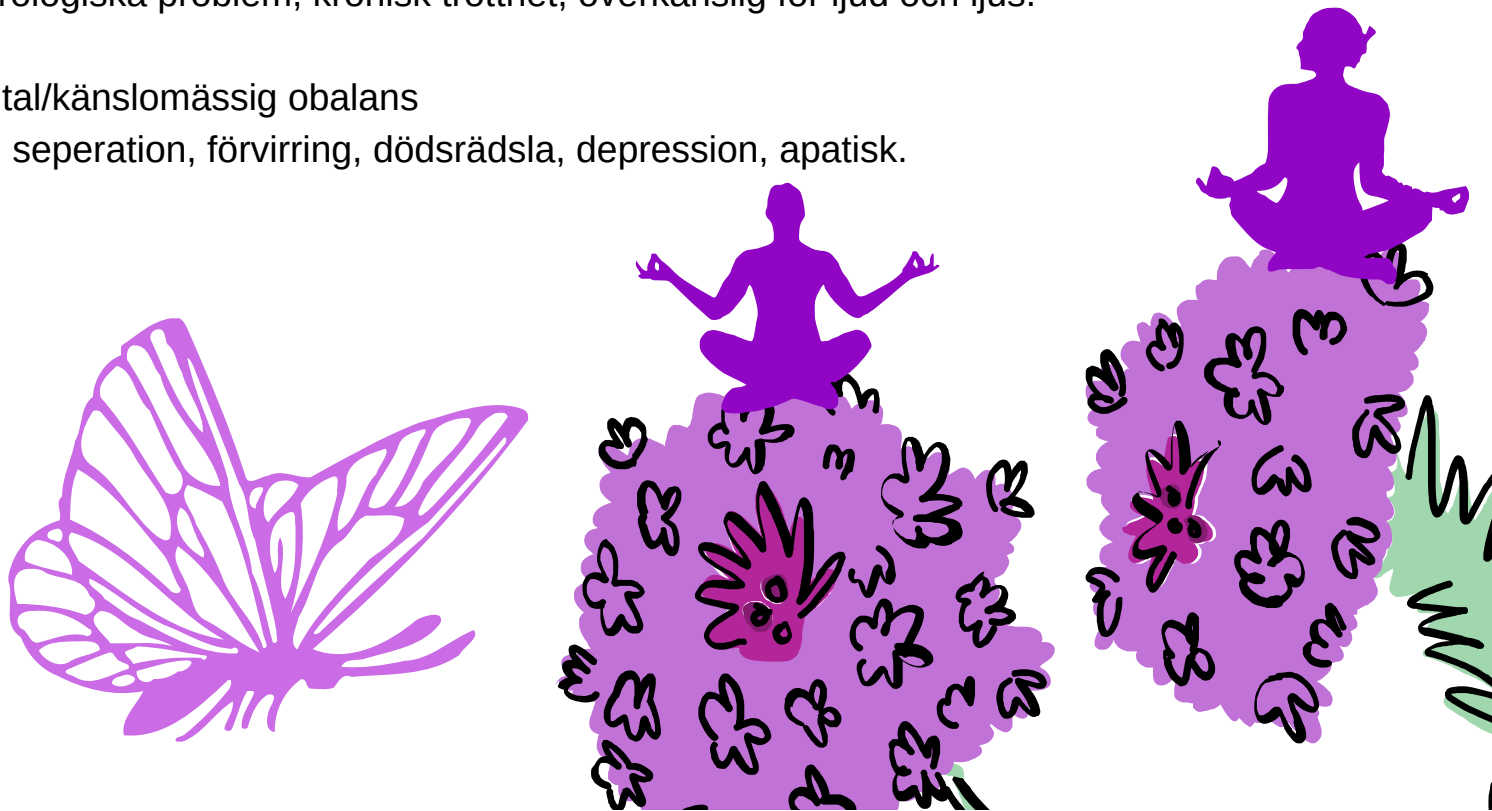
Kroppssystem - Centrala nervsystemet.

Körtlar
Tallkottkörteln - producerar bl.a. melatonin och serotonin som är kopplat till skratt, lek, sex, gott humör och viktig för sömnen.

Mat - Fasta

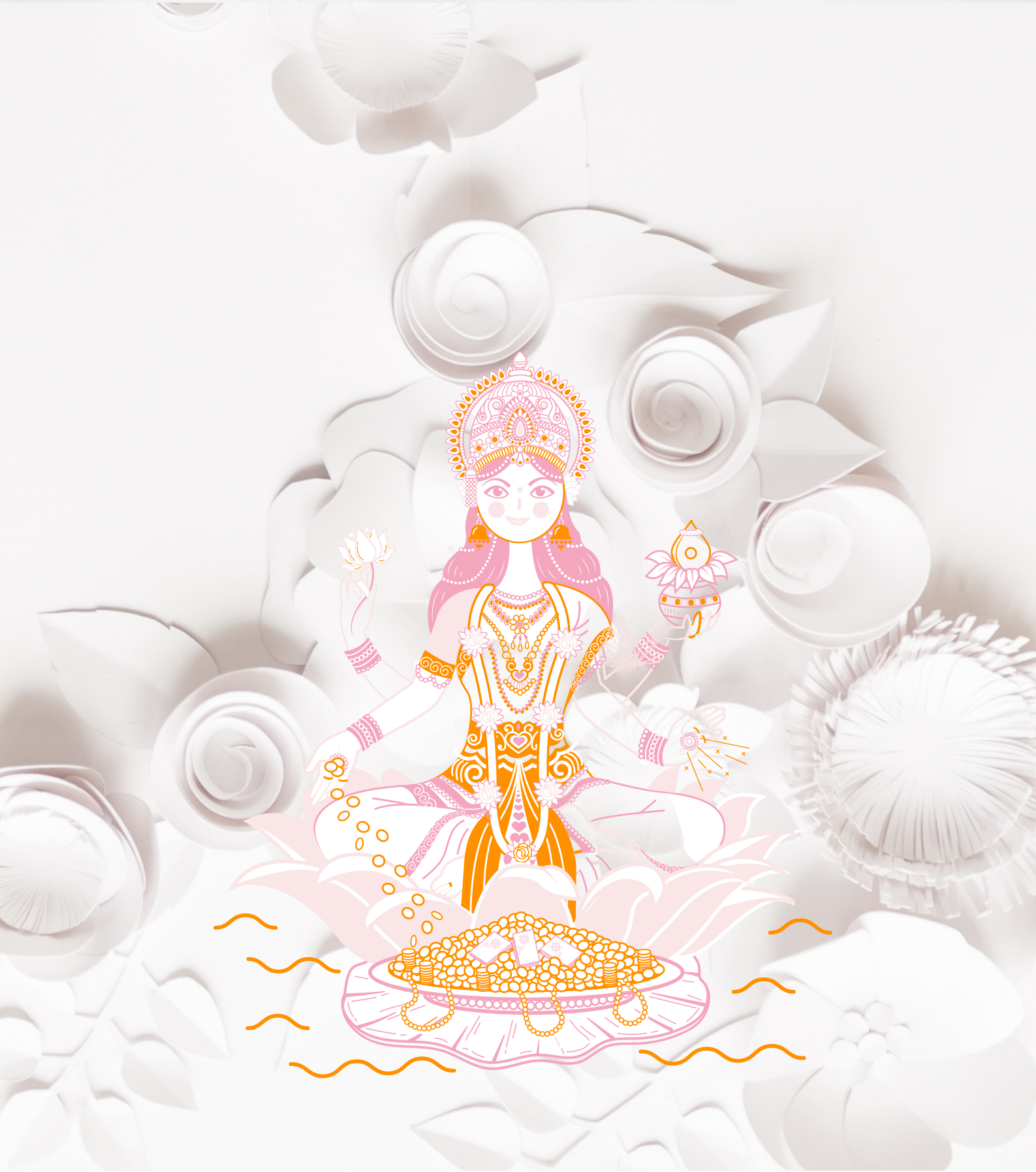
Kroppslig obalans
Neurologiska problem, kronisk trötthet, överkänslig för ljud och ljus.

Mental/känslomässig obalans
Oro, seperation, förvirring, dödsrädsla, depression, apatisk.



Auran

det elektromagnetiska fältet omkring oss



Auran

Kvalitéer: auran är den sammanlagda energin av alla chakran. Auran riktar energi och skyddar energimässigt.

Kroppslig obalans: Mottaglighet för sjukdom, allmänt svagi fysiska kroppen.

Mental/känslomässig obalans: Känslig, känner sig invaderade av andra.