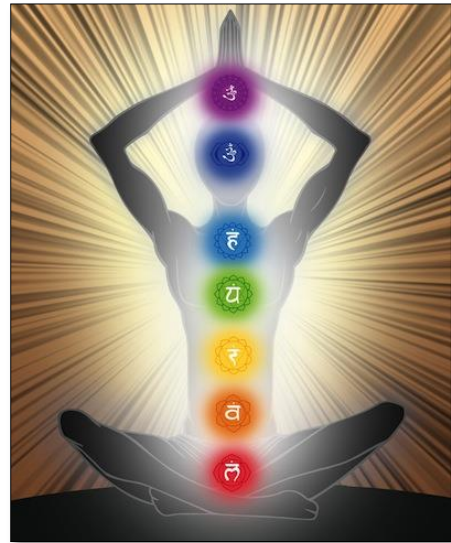


CHAKRASYSTEMET - SENIORYOGA

En guide till medvetenhet om samspelet mellan kroppen, sinnet och själen och som innehåller viktiga nycklar till vår inre psykologi och omedvetna mönster som styr hur vi tänker, känner och betar oss.

En vanlig missuppfattning är att yoga bara handlar om kroppen och om fysiska ställningar. Yoga är så mycket mer. Yoga är en vetenskap som framförallt syftar till att skapa BALANS mellan kroppen, sinnet och själen. Och det är här vi kan använda chakrasystemet som vägledning in till livets djupaste mysterier. Ordet chakra betyder "hjul" och består av förtätad energi längs med ryggraden.



Om vi ser oss omkring... så är allt i rörelse. Allting lever och snurrar av energi. Allt från trafiken på gatan till barnens skratt och skrik, till vinden i träden, till ljuden från syrsorna, till den utslagna rosen. Allt detta får sin energi, sin rörelse från en kraft vi ofta benämner på olika sätt som till exempel LIVSKRAFT, UNIVERSUM, GUD, NATUREN, DET STÖRSTA ...

Samma livskraft pulserar i varje cell i vår kropp. En kraft som får våra muskler att röra sig, som ger energi till tankar och känslor. Vi kan se våra chakraområden som sju dyrbara juveler vilka snurrar med färgstark strålgång. Likt pärlor på ett halsband är våra chakraområden förbundna med själens inre tråd. Erbjuder i sin helhet vägledning till läkning och försoning. Vi kan välja att se dem som heliga transformationscentraler, där oro och rädsla kan omvandlas till frid och kärlek.

När vi har lärt oss mer om chakrasystemet kan den här "kartan" vägleda oss för resten av livet. Hjälpa oss att navigera i relationer, hur vi mer medvetet kan leva i den här världen utan att bli *offer* för olika omständigheter. Och vet... det är aldrig för sent att växa i medvetenhet och inre kraft.

De mest centrala chakrana finns placerade utmed ryggraden och kan ses som områden med förtätad energi, vi med enkla övningar kan påverka.

NADIS/MERIDIANER/ENERGIKANALER finns som ett nätverk i hela kroppen, där de mest centrala utgår från ryggraden och likt ett grenverk leder ut i hela kroppen. IDA, PINGALA OCH SUSHUMNA är namnet på de mest centrala kanalerna. SUSHUMNA utgår från första chakrat upp till hjässan. IDA och PINGALA slingrar sig runt SUSHUMNA och där de möts bildas en förtätad energi, så kallade chakraområden.

Så låt oss tillsammans utforska chakrasystemet via andning, rörelser, stillhet och vila. Och vet att med lyhördhet och respekt för din livssituation idag, ger dig själv de bästa förutsättningarna till läkning i kropp och sinne. Successivt utvecklar vi tillsammans förmågan att uppleva känslan av tillit till den läkande kraften som finns inom oss alla.