



Center for
Terapi & Selvudvikling

Ugens yoga v. Kristine

Kære yoga deltager

Denne uge laver vi yoga for hara chakraet.

Hvis du har tøj i den orange farve, kan du understøtte energien i dig selv ved at iføre dig det, når du skal til yoga.

Du kan sagtens være med uden at have læst noget om hara chakraet

Glæder mig til at se dig, hvis du dukker op..

Venlige yoga-hilsner fra Kristine



HARACHAKRAET

Sanskrit navn: Swadhisthana Chakra / Sacral Chakra

Farve: Orange.

Placering: Placeret i den nedre del af maven, ca. fire fingre under navlen - mellem kønsbenet og korsbenet (kontaktes fx på huden midt mellem toppen af kønsbenet og navlen). Dette chakra åbner sig fremad.

Livsområde harachakraet har betydning for: Hara-chakraet er center for følelser, seksualitet, nydelse og kreativitet. Livslyst, livsglæde, det seksuelle og sensuelle, din partner, leg, flow, det indre barn, ønsker, værdighed, hengivenhed, spontanitet og frihed. Forbundet til følelserne og villighed til at dele følelsesmæssigt.

Sansefunktion: Smagssansen.

Grundprincip: Skabende reproduktion af jeget (Jeg føler).

Energiforbindelse til den fysiske krop: Kønsorganer, evnen til at få børn, lænden, bækkenbund, nyrer, blære, tyktarm, nedre del af rygsøjlen, bækken, blindtarm, hofteområdet.

Element: Vand.

Tone: D.

Lyd/mantra: VAM.

Symbol: To trekanter vendt med spidsen mod hinanden. Brug evt. også gerne billedet af en orange sol eller stor rund appelsin og placer den i området.

I balance: Når Svadhisthana/Hara Chakra er afbalanceret, kan en person føle sig positiv, vital, tilfreds, kreativ, medfølelse og intuitiv. Når Hara er i harmoni og balance, er man åben og naturlig i sine relationer

til andre mennesker, sine følelser og sin seksualitet. Kreativiteten flyder frit og man har en sund sult på livet og god kontakt til sin medfødte skaberkraft. Et hara-chakra i balance er desuden forbundet med frugtbarhed. Når energi forlader hara med kærlighed og tillid, vil man forstå, at enhver beslutning er et kreativt øjeblik. Hvad man skaber, er det op til én selv at vælge. Man vil komme til at lovprise livet, og den skønhed, man kan skabe.

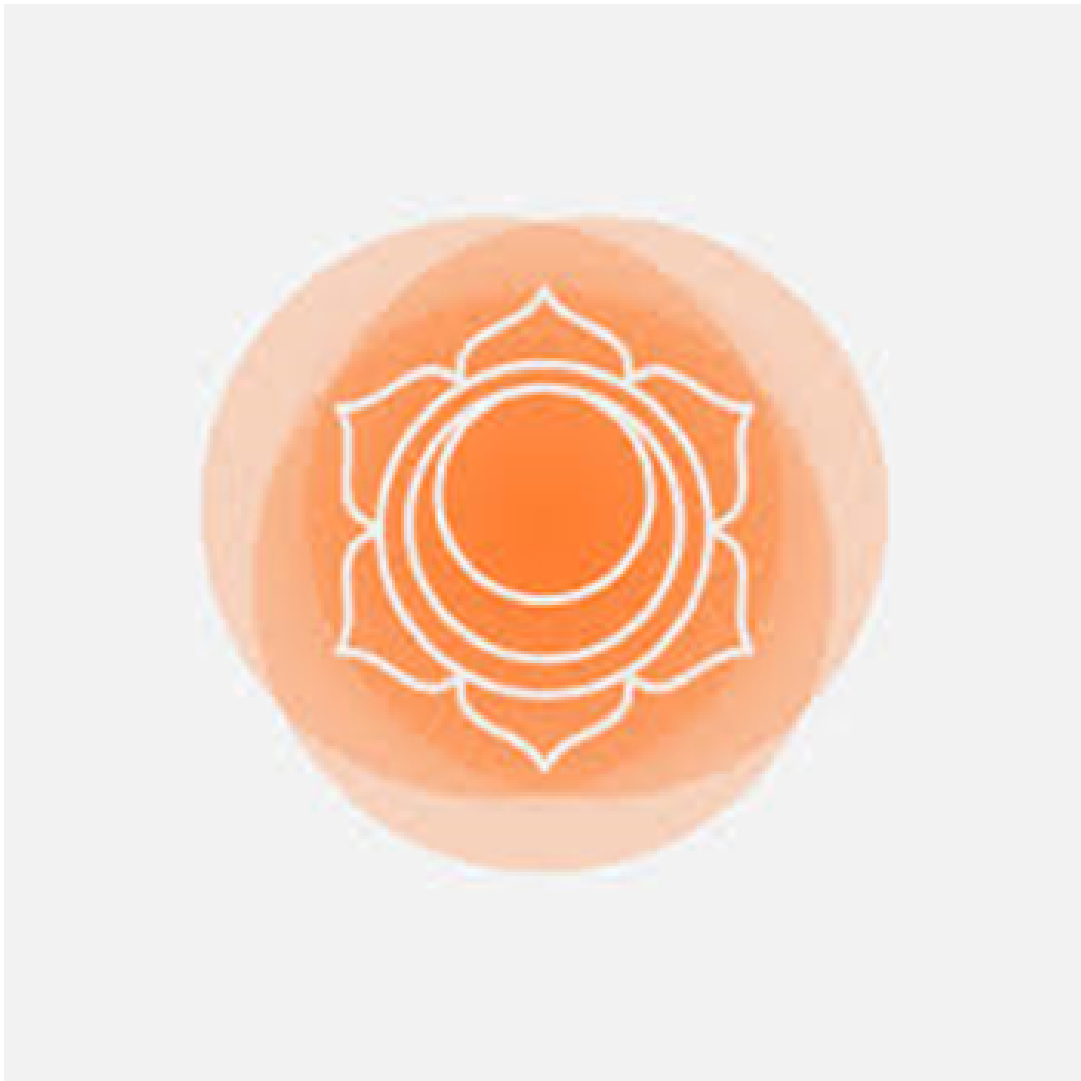
Ude af balance: Når man er ubalanceret, kan en person føle sig følelsesmæssigt eksplosiv og irriteret, manglende energi og kreativitet, være manipulerende eller besat af seksuelle tanker. Man kan også være en opspændt stivstikker:).

Når energi forlader dette center med frygt og tvivl, kan man risikere at skabe forskellige måder at udnytte andre på. Man er drevet af seksuelt begær, og det ene menneske kan være lige så anvendeligt som det andet. Alle kan skiftes ud. Dybest set ønsker man kærlighed og omsorg, men man hindres i at finde en ægte sjæleven. Et hara-chakra, der er blokeret eller overstimuleret, kan også give os en grundfølelse af skyld og skam. Kontakten til de oprindelige ufiltrerede følelser, den iboende kreativitet og den naturlige seksualitet forsvinder måske helt, og det hele kan medføre en generel tristhed eller følelsesmæssig lukkethed.

Sådan balancerer du dit hara-chakra:

- Bevægelse - især af hofterne (fx dans) - vækker energien i et blokeret hara-chakra. Så find dit yndlingsnummer, skru op for musikken, og find din indre Elvis eller Shakira frem!
- Erkend, at dine seksuelle tiltrækninger og længsler fortæller noget om dit energisystem. Læg mærke til hvordan du omgås andre, hvordan du bruger din seksualitet. Undersøg, hvilke følelser der ligger bag dine længsler og begær. Bevidstgør dig om, at du ønsker ægte og dybe forhold i dit liv.
- Giv plads til nydelse og gør mere af det, du har lyst til.
- Kast dig over kreativ aktivitet.

- Ophold dig i eller ved vand....og meget gerne i månens skær. Vandet og månen har gode effekter på dine følelsesmæssige blokeringer.
- Og så kan du lave yoga med fokus på at stimulere og balancere hara-chakraet med yoga stillinger og bevægelser, der åbner hofterne, sætter flow i energien, vækker kreativiteten og bringer følelserne frem.



Terapi og Yoga
Center for Terapi og Selvudvikling
v. Kristine Mikkelsen

Du modtager denne mail, da du tidligere har tilmeldt dig at modtage mine mails.

Skolestræde 7, st. th.,
8900 Randers C
Danmark

[Unsubscribe](#)

