



Center for
Terapi & Selvudvikling

Ugens yoga v. Kristine

Yoga for HJERTECHAKRAET

Kære yoga deltager...

Vi er nået til hjerte chakraet i denne uge.

Vi vil lave hjerteåbnende yoga, for vi forbinder os med vores hjertes energi - bl.a. gennem bagoverbøjninger, brystkasse-åbnende stillinger, åndedrætsøvelser og meditation.

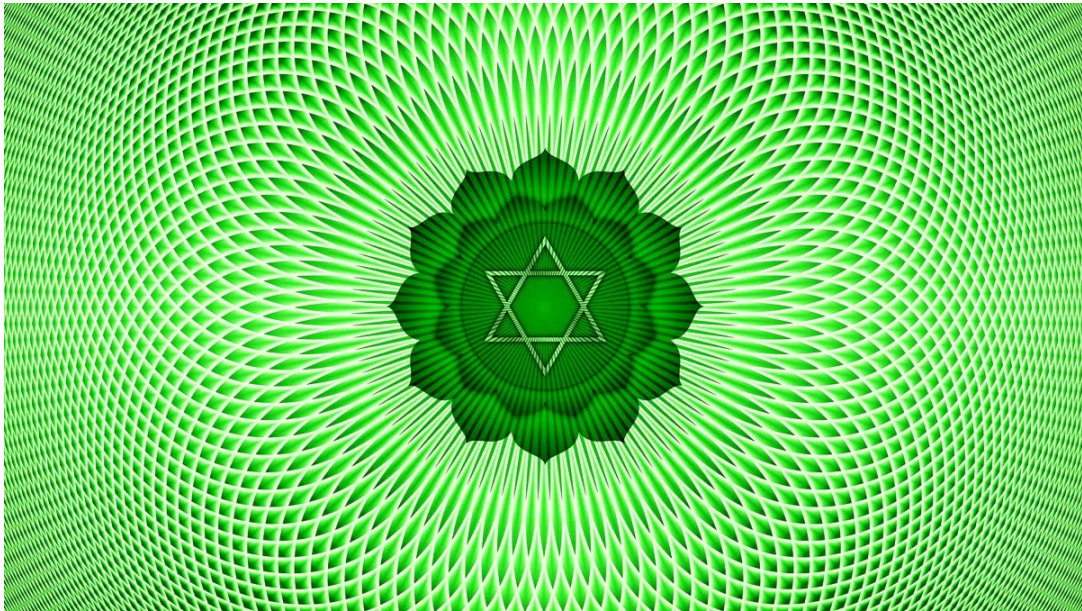
Hvis du har tøj i den grønne farve, kan du understøtte energien i dig selv ved at iføre dig det, når du skal til yoga i denne uge.

Nedenfor kan du læse lidt mere om hjertechakraet...(hvis du har tid og lyst - ellers kan du sagtens være med uden at have læst noget).

PS: Jeg er blevet bevidst om, at der stadig er problemer for nogle af jer med at modtage mine mails. Hvis du hver mandag eftermiddag kan se, at du ikke har modtaget den, så er du velkommen til at skrive til mig på mail eller sms, og så vil jeg forsøge at videresende den til dig fra min Hotmail.

Vi ses på yogamåtten:)

Hjertelige yoga-hilsner fra Kristine



HJERTECHAKRAET

Sanskrit navn: Anahata chakra.

Farve: Grøn (og/eller nogle bruger farven "Pink Rose").

Placering: I midten af brystbenet tæt på hjertet. Udstråling en anelse til venstre for midten. Chakraet åbner sig fremad.

Sansfunktion: Følesans.

Grundprincip: Hengivelse (Jeg elsker).

Energiforbindelse til den fysiske krop: Hjerte, kredsløb, blod, lunger, hele brystområdet, skuldre, mellem skulderblade, arme, ribben, mellemgulv, thymuskirtel, kontrol af immunsystemet.

Element: Luft.

Lyd/mantra: YAM / JAM

Tone: F.

Livsområder hjertechakraet har betydning for: Det fjerde chakra, hjertechakraet, er midtpunktet i vores chakrasystem. Det er centret, hvor de nederste mere jordiske chakras møder de øvre og mere "spirituelle" chakras (men da hele vores krop og sind er guddommeligt, så giver det dog ikke så meget mening at dele det op på den måde).

Hjerte chakraet er center for ubetinget kærlighed, tillid, accept, medfølelse, tilgivelse og fred. Her ligger også lidelse, sorg og glæde, samt følelsen af ligeværdighed. I hjertechakraet findes ikke sympati og antipati, men en favnende og rummende hjertelighed over for alle ubalancer - både vores egne og andres.

I balance: Hjerte-chakraet er placeret i brystet, og er det første af de tre centre, der sætter mennesket i stand til at se ud over sine fem sansers begrænsninger. Her handler det om finere mellem-menneskelige følelser. Når energien frigives med kærlighed og tillid, udstråler man varme og medfølelse. Man føler sig forbundet med andre mennesker og alt i livet. Man er åben og imødekommende. Man holder af andre, og føler deres smerte og glæde - ikke som medlidenhed, men som medfølelse (..man lider ikke med, men man føler med). Hjerte chakraet er således kendetegnet ved følelser af kærlighed, tilknytning, medfølelse, tillid og lidenskab.

Ved at harmonisere dette chakra, kan man føle sig medfølelse, optimistisk, venlig, motiveret, forstående og omsorgsfuld. Hjerte chakraet er centrum for den ubetingede kærlighed, og dets opgave er at skabe forening gennem denne kærlighed. I hjertechakraet findes evnen til indføling, tilgivelse, medfølelse og forbundethed - både til andre og til vores egen kerne, spiritualitet og guddommelighed. Og gennem det kan vi finde følelsen af at være en del af noget større end os selv.

Når hjertechakraet er i harmoni og balance, udstråler en person en naturlig varme, hjertelighed og glæde, der smitter af på andre mennesker, vækker deres tillid og hjælper dem med at åbne deres egne hjerter. I harmoni kan man følge sit hjerte, og man har hjertet med sig i sine handlinger. Man elsker og giver til andre uden at forvente noget til gengæld. Man forstår altings indbyrdes sammenhæng, og man er i stand til at møde livet, andre mennesker og svære følelser med accept og tillid fra et kærligt sted.

Ude af balance: Når Anahata Chakra er ude af balance, kan en person have svært ved at håndtere følelsesmæssige problemer som vrede, manglende tillid, angst, jalousi og frygt. Et hjertechakra, der er blokeret,

kan gøre det svært at tage imod andres kærlighed eller kærlige handlinger. Det kan også være, at man selv giver en masse (kærlighed) til andre, men at man gør det med en - måske ubevidst - forventning om at modtage kærlighed, anerkendelse og bekræftelse til gengæld. Når hjertet er lukket, kan det skabe en afhængighed af andres kærlighed og omsorg, men man har svært ved at tage imod den, fordi man er bange for at blive afvist. Og fordi man heller ikke er i stand til at give den til sig selv - eller mærke sig selv - kan man opleve at blive afhængig af stimulanser udefra. Med tiden kan det lukkede hjerte komme til udtryk som kulde, ligegyldighed og måske endda "hjerteløshed", der kan føre til tilstande af tristhed og depression. Frigivelse af frygtssom og tvivlende energi i hjertecentret kan gøre én kold og utilnærmelig. Man analyserer, sammenligner og vurderer andre, som om man analyserer teori og tanker. Man værdsætter kun dem, der er nyttige for én. Negativ energi i dette center kan også gøre én overfølsom i forhold, og betyde at man stivner i gammel sorg og bitterhed. Man kan udvikle spændinger og smerte i hjerteregionen og i ryggen.

Sådan kan du vække energien og skabe balance i dit hjertechakra:

- Træn din "taknemmeligheds-muskel" ved hver dag (måske inden sengetid) at skrive tre ting ned, som du er taknemmelig over. Eller du kan folde hænderne og gå dagen igennem fra du stod op, og finde små eller store ting i løbet af din dag, som du følte dig taknemmelig over. Alt lige fra den gode morgenkaffe til et smil fra kassedamen.
- Øv dig i at åbne dit hjerte ved at tænke på et tidspunkt, hvor du har følt kærlighed til og var åben over for en eller anden - fx dit barn, dit barnebarn, din partner, en ven eller endog en fremmed. Husk situationen og hvad du følte i hjerteområdet. Når du føler, at dit hjerte er lukket (du har fx ondt i brystet) så giv dig selv lov til at opleve smerten i brystet, træk vejret dybt og husk samtidig det særlige tidspunkt, hvor du følte dig åben og kærlig.
- Øv dig i at møde dig selv og det, der er svært eller ubehageligt, fra dit hjerte - med medfølelse, accept og - ja endda kærlighed.

- Tilbring tid alene, så du mærker dig selv, og dine behov.
- Tilbring tid med dem, du elsker.
- Giv din omsorg, hjælp og kærlighed til andre uden at forvente at få noget igen.
- Tag ud i den grønne natur. Naturen har en fantastisk positiv påvirkning på din hjerte-energi. Den grønne farve stimulerer hjerte chakraet. Fx bøgeskovens grønne blade, der lige er sprunget ud og/eller blomster i rosa nuancer, siges at have den samme effekt.
- Læg dig på en grøn græsplæne og kig op i himlen - gerne sidst på dagen, hvor himlen er rosafarvet. Mind dig selv om, at kærligheden er alle steder – ligesom luften, og at den er uendelig som universet.
- Du kan meditere på hjerte chakraet og placere en lysende grøn farve i hjerteområdet.
- Lav yoga hvor du åbner hjertet og forbinder dig til hjertets energi med fx bagoverbøjninger, brystkasse-åbnende stillinger, åndedrætsøvelser og meditation.

Yoga Poses for Heart Chakra



Camel pose
Ustrasana



Cobra pose
Bhujangasana



Seated Forward bend
Paschimottanasana



Half Lord of The Fishes
Ardha Matsyendrasana



Fish pose
Matsyasana



Bridge pose
Setu Bandha Sarvangasana



Locust I
Shalabhasana A



Bow Pose
Dhanurasana



Wheel pose
Urdhva Dhanurasana



Plow pose
Halasana



Upward Plank
Purvottanasana



Lord of the Dance
Natarajasana



Gate Pose
Parighasana

Side Angle
Parshvakonasana

Cow Face Pose
Gomukhasana

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

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



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

[Unsubscribe](#)

