



Center for  
Terapi & Selvudvikling

## Ugens yoga v. Kristine

### **Kære yoga deltager**

Denne uge laver vi yoga for solar plexus chakraet.

Hvis du har tøj i den gule 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 solar plexus chakraet

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

**Venlige yoga-hilsner fra Kristine**



## **SOLAR PLEXUS CHAKRAET**

**Sanskrit navn:** Manipura Chakra.

**Farve:** Gul / Gylden.

**Placering:** Manipura Chakra eller Solar Plexus Chakra er placeret over navlen ved solar plexus. Ca. midt mellem navlen og bunden af brystbenets kant. Dvs. i maven et par fingerbredder over navlen - dér hvor det kan føles lidt ømt, når man trykker. Dette chakra åbner sig fremad.

**Sansefunktion:** Synssansen.

**Grundprincip:** Dannelse af jeget (jeg handler).

**Energiforbindelse til den fysiske krop:** Solar plexus, bughule, mave, tyndtarm, lever, galdeblære, nyrer, bugspytkirtel, bi-nyrer, milt, hud, mellemste del af rygsøjlen, fordøjelsessystem, nervesystem, ansigt, øjne.

**Element:** Ild

**Lyd/mantra:** RAM

**Tone:** E

**Symbol:** To trekanter spundet sammen, så de former en stjerne. Brug evt. også gerne billedet af en lysende gul sol - eller et bål/eller en ild der brænder i området.

**Livsområdet som solar plexus-chakraet har betydning for:** Følelsen af at have magt over sit eget liv i stedet for at være offer. Det er et center for følelser og emotioner (fx. som egoisme, grådighed, jalousi, misundelse, afvisning, had, angst samt forelskelse og betinget kærlighed (kærlighed som er afhængig af at blive gengældt), personlighed og identitet, autoritetstroskab, ego og kontrol. Solar plexus-chakraet er et center for power og viljestyrke. Det spiller en vigtig rolle i forhold til at opretholde den fysiske krop (hvor det bl.a. styrer fordøjelsen). Solar Plexus har betydning i forhold til at indgå i sociale relationer og i forhold til at manifestere det liv, man drømmer om. Ild-elementet repræsenterer en stærkt transformerende kraft, og derfor kan vi bruge solar plexus-energien til at skabe forandringer i vores liv.

**I balance:** Når solar plexus-chakraet er i harmoni og balance, giver det en følelse af indre fred og harmoni med én selv, livet og ens plads i livet. Man kan her acceptere sig selv fuldt og helt og møde andre mennesker og deres følelser med samme accept. Man har god fornemmelse for helheden i og sammenhængen mellem væren, følelser og handlinger.

Når energi forlader dette center med kærlighed og tillid, har man tillid til, at man kan fuldføre det man skal. Man er afslappet, fortrøstningsfuld, åben og duelig. Man føler sig kompetent, - og er

det..! Ved at bringe chakraet i balance kan man komme til at føle sig energisk, selvsikker, produktiv og fokuseret.

**Ude af balance:** Når energi forlader dette center med frygt og tvivl, føler man det i maveregionen. Solar-plexus-chakraet er som nævnt placeret i det bløde område lige under ribbenene, og er det center, man mærker, når man bekymrer sig. Alle organer i midten af kroppen påvirkes, men maven er særlig følsom. Man føler som regel smerte i dette område hver gang man frygter, at man ikke kan fuldføre noget, som er vigtigt for én. Dette chakra i ubalance er kendetegnet ved energi og følelser som vrede og aggression.

En ubalance i chakraet kan manifestere sig fysisk ved fordøjelsesproblemer, leverproblemer eller diabetes. På et følelsesmæssigt niveau kan man også kæmpe med depression, manglende selvværd, vrede og perfektionisme.

Et solar plexus-chakra, der er blokeret eller overstimuleret kan føre til en manipulerende adfærd, hvormed man forsøger kontrollere både den indre og ydre verden. Man mangler måske en grundlæggende følelse af selvværd og selvtillid, og søger derfor bekræftelse og tilfredshed uden for sig selv. Ofte kommer det til udtryk som en enorm trang til hele tiden at gøre og præstere og vise verden, hvad man kan, men man er drevet af en indre uro og utilfredshed, der kan gøre det svært at give slip og slappe af. Man kan også føle sig tilbageholdt, nedslået, modløs, lammet eller tyngt af ufordøjede følelser og hændelser. Mange kan tydeligt mærke sammentrækningen og anspændtheden i solar plexus eller "tomheden" i maven i ubehagelige situationer og ved intense følelser.

### **Sådan kan du balancere dit solar plexus chakra:**

- Få masser af sollys. Forestil dig, at du suger det gyldne/gule lys ind gennem dit solar plexus, og lader det sprede sig derfra til hele din krop.
- Øv dig i at få føling med og rumme de fysiske fornemmelser i din krop. Særligt når du bekymrer dig. Hvordan føles det? Hvilke bekymringer skaber hvilken slags ubehag i kroppen? Når du udvikler følelsesmæssig bevidsthed, bliver du i stand til at få herredømmet over din tendens til at bekymre dig for meget. Bliv

bevidst om din vejtrækning, spænd bevidst af i maven. Arbejd på at slappe af, og få mere tillid til dig selv ved at få erfaringer med, at du kan, hvad du skal kunne - uden at spænde op! Tænk på alle de ting du bekymrer dig om, der slet ikke er værd at få det dårligt over....

- Kast dig ud i noget, du ikke er sikker på, du kan finde ud af. Det styrker dit solar plexus at opleve, at du ikke holder dig tilbage, men mestrer ting. Det styrker dog potentielt også dit solar plexus at opleve, at du IKKE DØR af IKKE at mestre det, du kaster dig ud i.
- Gør en god, kærlig, uselvsk gerning.
- Brug 10 minutter hver dag på ikke at gøre noget som helst.
- Lyt til beroligende musik, når du føler dig hyperaktiv.
- Tænd den indre ild med YOGA og åndedrætsøvelser, der aktiverer, styrker, balancerer og afspænder kernemuskulaturen og solar plexus området. Lav fx SOL-hilsner :)!



**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](#)

