



Center for
Terapi & Selvudvikling

Ugens yoga v. Kristine

YOGA FOR KRONE CHAKRAET - I DENNE UGE

Kære alle yoga-deltagere

I denne uge er vi nået til det 7. og sidste chakra - nemlig kronechakraet.

Hvis du er nysgerrig, kan du læse lidt om det her nedenfor.

Glæder mig til at se jer der dukker op i denne uge, hvor vi vil lave yoga for dette chakra (og meditation).

Venlige yoga-hilsner fra Kristine



KRONECHAKRAET

Sanskritnavn: Sashasrara Chakra.

Farve: Violet / Rød-lilla / eller Hvid.

Placering: På toppen af hovedet. Kronechakraet siges at befinde sig lige ovenover det højeste punkt på issen, dér hvor spædbørn er bløde. Dette chakra åbner sig opad.

Sansefunktion: Indlevelse.

Element/Grundprincip: Ikke som sådan et element tilknyttet kronechakraer. Men man kan kalde det kontakt til kosmisk energi / ren væren og bevidshed uafhængig af krop og materie.

Lyd/mantra: Universets lyd AUM / eller stilhed.

Tone: B.

Energiforbindelse til den fysiske krop: Toppen af hovedet, hjernen og hele nervesystemet

Fysisk relation: Genfødsel samt betingede og arvelige sygdomme.

Livsområde som kronechakraet har betydning for: Kontakten til det åndelige / guddommelige / spirituelle. Det åndelige aspekt i mennesket. Opfattelsen af enhed eller adskillelse. Kosmisk bevidsthed. Jo større udvikling i de 6 nedre chakraer, jo større bliver forbindelsen til åndelighed og dermed kvaliteterne i kronechakraet og følelsen af at være et helt og fuldendt menneske. Kronechakraet er sæde for den højeste fuldkommenhed i mennesket. Alle de øvrige chakraers energi, lys og farver, samles og reflekteres i kronechakraet. Derfor lyser kronechakraet også i alle regnbuens farver, selvom det er den violette farve eller det klare hvide lys, man typisk forbinder med dette chakra. Kronechakraets placering på issen skaber denne forbindelse med det ikke-fysiske univers. Så længe man lever, strømmer der energi ind gennem dette center, og den løber hele vejen igennem energisystemet til bunden af torsoen, og skaber de følelsesmæssige oplevelser. Via den følelsesmæssige bevidsthed kan man omdanne sin frygt og tvivl til kærlighed og tillid for at blive et autentisk, stærkt og lykkeligt menneske. Men man skal ikke underkende de negative følelser, de fortæller mennesket meget om sig selv, og er en vigtig del af processen. Chakraet er centrum for spiritualitet, oplysning, dynamisk tanke og energi. Kronen muliggør den indvendige strøm af visdom og bringer gaven kosmisk bevidsthed.

I balance: Når alle øvrige chakraer er åbne og energien flyder frit, kan

vi gennem kronechakraet forbinde os til den uendelige, rene bevidsthed eller væren og dermed bliver vores egen energi ét med det universelle energifelt. Denne tilstand kalder vi også "oplyst" eller på yogasprog "Samadhi". Alt, hvad man tidligere har erfaret og erkendt, bliver til fuldstændig forståelse, hvor man bliver bevidst om, at alt er ét, og man oplever sig ikke længere adskilt fra verden / eller den genstand, man observerer eller opfatter. Det er ikke en overnaturlig tilstand, men faktisk vores naturlige tilstand. Man mener, at det er derfor, at spædbørn det første års tid er bløde og åbne på toppen af hovedet. Det samme gælder den oplevelse, som et spædbarn har, af ikke at være adskilt fra sin mor i den første tid. Det er ikke en tilstand, man kan (gen)opleve, før man oplever den. Den kan vise sig i glimt, når der er "hul igennem", men når den først indtræder som en permanent tilstand, giver det ikke mening at forklare eller beskrive den, for når vi først "er der" finder vi ud af, at det aldrig har været anderledes. Tilstanden har været der hele tiden, som tilgængelig naturtilstand – ligesom Guds Kærlighed. Når kronechakraet er fuldt udviklet og tilstanden af oplysning eller ren bevidsthed er blevet permanent, kan man heller ikke bevæge sig tilbage i sin udvikling og se tingene, som man så dem før, for på det tidspunkt, er meget af hvad man tidligere oplevede som virkeligt, blevet til illusion.

Ude af balance: Hvis man oplever ubalance i sit kronechakra, kan det være fordi, man ikke får handlet på det, der er vigtigt og får lyttet til de spirituelle indsigter, man modtager. Kronechakraet kan faktisk ikke være ude af balance, men det kan være lukket. Når man er ude af balance, kan man lide af en konstant følelse af frustration, ingen gnist af glæde og rumme mange destruktive følelser, som man har svært ved at transformere. Man vil ofte føle at mangle tro på noget som helst.

Sådan kan du afbalancere dit kronechakra:

- Kronechakraets åbning er det ultimative mål med yoga og meditation. Der findes ikke blokeringer i kronechakraet, men det kan være mere eller mindre udviklet. Du kan udvikle dit kronechakra gennem bevidst og aktivt at arbejde med at åbne, bevidstgøre,

balancere og harmonisere de øvrige chakraer på forskellige måder.

- Visualiser, at du har en konge-/dronninge-krone på hovedet, eller en lysende rød-lilla kalot (à la den Paven går med).
- Udviklingen af dit kronechakra kræver, at du er klar til at erkende de spirituelle sandheder og overgive dig til det, der er større end dit individuelle, afgrænsede "jeg".
- Sid stille og forestil dig, at du trækker energi ind og ned gennem din isse. Lad gyldent eller hvidt lys strømme ned gennem alle chakraerne, og efterlad en kugle af lys i hvert chakra, der tænder dem. Forestil dig at der står en søjle af lys igennem dig, der holder dig oprejst og klar.
- Lav chakra yoga og chakra meditation, der skaber balance i alle chakraerne, og lad det forplante sig til din krone.





crown chakra

I am pure, beautiful,
radiant light

I release limiting beliefs,
thoughts, and relationships

LOCATION: TOP OF THE HEAD

COLOR: VIOLET

ELEMENT: CONSCIOUSNESS

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](#)

