



Center for
Terapi & Selvudvikling

Ugens yoga v. Kristine

YOGA FOR PINEAL CHAKRAET - I DENNE UGE

Kære yoga deltager...

Vi er nået til pande-/pineal-chakraet i denne uge.

Vi vil lave yogaøvelser der stimulerer især området omkring hovedet, og som giver styrke og ro til dette område.

Hvis du har tøj i den indigoblå, mørk blå eller blå-lilla farve, kan du understøtte energien ved at iføre dig det, når du skal til yoga i denne uge.

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

Vi ses på yogamåtten:)

Kærlig yoga-hilsen fra Kristine



PANDECHAKRAET

Sanskrit navn: Ajna Chakra (Pande- eller Pineal-chakra / Tredje Øje Chakra).

Farve: Indigo blå / Blå-lilla.

Placering: Midt i panden - ca. 1 cm over øjenbrynene. Dette chakra åbner sig fremad.

Sansefunktion: Alle sanserne - også "ekstrasensoryisk perception" eller sjette sans.

Element/Grundprincip: Lys / Erkendelse af væren / Kundskab om væren.

Psykisk evne /spirituel sans: Klarsyn.

Tone: A.

Lyd/mantra: OM.

Energiforbindelse til den fysiske krop: Ansigt, øjne, ører, næse, bihuler, pande, tindinger, lillehjerne, centralnervesystem, pinealkirtel, hypofyse, intelligens, indlæringsevne.

Livsområde pandechakraet har betydning for: Kaldes også "det tredje øje". Dets egenskaber er intelligens, intuition, forståelse, indsigt, optimisme og selvkendskab. Det er ansvarligt for kapaciteten til at kunne se for sit indre blik, se ind bag facaden, få pludselige indskydelser og anelser. Det er forbundet med indre visdom og erkendelse og har indflydelse på, hvordan de fem nederste chakraer fungerer. Pandechakraet er knyttet til elementet lys - tænk her på, hvordan man siger, at man har "set lyset", når man har gjort en ny erkendelse - og det giver derfor god mening, at det også er center for klarsyn. Tredje øje-chakra bruges ofte som et fokuspunkt under asana-yoga-praksis for at bringe mere koncentration og opmærksomhed. Det siges, at meditation på Ajna Chakra ødelægger karma fra tidligere liv og giver befrielse og intuitiv viden.

I balance: Pandechakraet kan være mere eller mindre åbent. Det er de færreste mennesker, der har et helt åbent pandechakra, men i modsætning til de fem nedre chakraer, kan det godt fungere harmonisk, selvom det ikke er fuldkomment åbent. Et harmonisk og (delvist) åbent pandechakra kommer til udtryk i en veludviklet evne til at visualisere og intuitivt opfatte sammenhænge mellem ting, idéer og begivenheder. Sindet vil være fokuseret og samtidig åbent for, at der er "mere mellem himmel og jord", end hvad man kan se og forstå intellektuelt.

Hvis du ind imellem oplever, at dine tanker og forestillinger spontant går i opfyldelse, kan det være tegn på et åbent, harmonisk pandechakra, der giver dig evnen til at manifestere gennem tankens kraft og således frembringe nye virkeligheder på det fysiske plan. Når Ajna Chakra er afbalanceret, er man sin egen herre uden frygt for død og fri for tilknytning til materielle ting. Det er således centret for klarsyn og intuition. Når energien forlader dette center med kærlighed og tillid, oplever man universets visdom og medfølelse. Man ser formålet med alt det der sker, samt formålet med alle de følelser man oplever.

Ude af balance:

Når man udløser energi af frygt og tvivl fra pandechakraet, har man svært ved at se formålet med sit liv og med de følelser, man oplever. Vejen frem virker dyster og skræmmende. Når dette chakra er ude af

balance, kan man fx være bange for succes, eller man kan være egoistisk og ufølsom. Måske bruger man sin klarhed på en ufølsom eller spiddende måde. Når pandechakraet er lukket, har man en tendens til at lade sit hoved styre det hele. Man lever primært gennem fornuft og intellekt, og man tror kun på det, der kan måles og vejes. Man stoler mere på sit intellekt end på sin intuition, og afviser "spirituelle" oplevelser eller indsigter som urealistiske eller uvidenskabelige. Man er fanget i den "mentale styrthjelm", der har med "det lavere mentale energifelt" at gøre. Ubalancen i Ajna Chakra kan fx manifestere sig på et fysisk niveau ved hovedpine, sløret syn og spændinger i øjnene.

Sådan kan du åbne dit pandechakra (mere):

- Kig på en dybblå nattehimmel - gerne med stjerner på og mærk den følelse det giver af, at være dybt forbundet med universet og med uendeligheden.
- Aktiveringen af dette center er starten på en åndelig opvågning. Forsøg at ændre din orientering fra, at du er et offer for dine oplevelser til, at du selv skaber dine oplevelser. Pande-chakraet kan virke som et kompas på dine oplevelsers hav, og give dig mulighed for at se en mening og en sammenhæng i begivenhederne i dit liv. Når dette center bliver aktivt, ser du alting som et hele, det fysiske og det ikke-fysiske. Intet lader til at være tilfældigt.
- Skriv dine drømme ned og lad dem betyde noget for dig – få evt. hjælp til at tyde dem, som om de var budskaber fra dit ubevidste.
- Øv dig i at lytte til og følge din mavefornemmelse/indre stemme/intuition.
- Brug meditation til at lytte indad og få forbindelse til det "der ligger bag" dine tanker.

- Brug visualisering - fx i meditation - til at træde ud af dit rationelle sind og træne din forestillingsevne.
- Lav et vision-board med billeder, farver, ord og måske ting, der repræsenterer, hvad du ønsker at føle, eller hvordan du gerne vil have det, og hvor du gerne vil hen med dig selv og dit liv.
- Lav yogastillinger, meditation, åndedrætsøvelser og visualiseringer, der hjælper dig til at åbne dit tredje øje og få kontakt til din intuition, klarhed, erkendelse og visdom.



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](#)

