



Udvidet skema for de 8 Chakra

4. Chakra - Hjerter chakra

Beskrivende verbum: Jeg elsker
Nøgleord: Medfølelse og kærlighed
Farve: Grøn

Fysiske placering: Midt i bryst benet
Nerve plexus: I Hjertet

Kirtel: Thymus
Sanser: Berøring/Kontakt

Fysisk system: Kredsløb

Fysisk association: Arme, hænder, hjerte og lunger

Følgesygdomme ved ubalance: Astma og lunge problemer, kredsløbs problemer

Balanceret Hjerter chakra kan manifesteres som: Accept af at alt er som det skal være, ser Gud i alle og alt, positiv neutralitet, harmoniske relationer, ubetinget kærlighed til alle, opvågen til spirituel bevidsthed, tilgivelse, medfølelse

Ubalanceret Hjerter chakra kan manifesteres som: Selv medlidenhed, paranoid, bange for at blive såret, at give slip, at være fri, at blive ladet alene. Fremmedgørelse, sorg, ensomhed

Element: Luft

Krops energi: Astrale, emotionelle og spirituelle legeme

Planet: Venus

Beskrivende: Vores 4. chakra har med kvaliteterne medfølelse, mildhed, lethed og accept.

Vi kan overgå vores ego. Vi har adgang til selvet og kan stole på Gud, guddommelige kærlighed

Yoga øvelser: Ego Radicator, Yoga Mudra, Bear Grip, Baby Pose, All Pranayam, All Arm excersises and excersises which twist the upper torso.

3. Chakra - Solar plexus chakra

Beskrivende verbum: Jeg kan, Jeg gør
Nøgleord: Handling og balancering

Farve: Gul

Fysiske placering: Navlepunktet / solar plexus

Nerve plexus: Solar plexus

Kirtel: Bugspytkirtel, binyrer, milt

Sanser: Syn

Fysisk system: Fordøjelsessystemet

Fysisk association: Fordøjelsessystemet, lever, muskler

Følgesygdomme ved ubalance: Diabetes, hepatitis, dårlig fordøjelse, mavesår, galdeblære og lever problemer, bugspytkirtel problemer, misbrug

Balanceret Solar plexus chakra kan manifesteres som: Personlig vilje kraft, selværd, stærk identitet, dømmekraft, selv respekt og respekt for andre, spontanitet, styrke og indre balance

Ubalanceret Solar plexus chakra kan manifesteres som: Vrede, grådighed, skam, fortvivlelse, hindringer alle vegne, negligere egne ønsker og følelser, tilpasser sig andre for accept, mangel på selværd, føler at andre bestemmer over dit liv, perfektionist, dømmende

Element: Ild

Krops energi: Mentale legeme

Planet: Mars og solen

Beskrivende: Vores 3. chakra har med valg, handlen, vitalitet og vilje. Her oplever vi vores personlige kraft og autoritet. Vores personlige mening med livet og arbejdet. Man kan stoppe med at prøve så hårdt.

Yoga øvelser: Stretch pose, Sat Kriya, Peacock Pose, Bow Pose, Fish Pose, Diaphragm Lock, Breath of Fire; alle øvelser der træner bugmusklen har en positiv virkning.

2. Chakra - Hara chakra

Beskrivende verbum: Jeg føler

Nøgleord: kreativitet, at føle, at ønske, at skabe, seksualitet

Farve: Orange

Fysiske placering: Ved korsbenets ryghvirvler, ca. 3 fingre under navlepunktet

Nerve plexus: Korsbenet

Kirtel: Kønnskirtler/Æggestokke

Sanser: Smag

Fysisk system: Reproduktion

Fysisk association: Blære, kønskirtler, nyre, store tarme, prostata, livmoder

Følgesygdomme ved ubalance: Frigiditet, impotens, bækken eller nedre ryg problemer, urinvejs problemer

Balanceret Hara chakra kan manifesteres som: Optimisme, kreativt initiativ, intuition, empati, livs passion, intimitet, gavmildhed, en følelse af at høre til

Ubalanceret Hara chakra kan manifesteres som: Generthed, utilstrækkelighed, frygtsomhed, over sensitivitet, selv-nægtelse, at være manipulerende, at være fanget i en illusion, skyld over krop og seksualitet

Element: Vand

Krops energi: Emotionelle legeme

Planet: Månen

Beskrivende: Vores 2. chakra har med forandring at gøre. At leve i flow - en flydende tilstand.

Dualisme. Tiltrækning af det modsatte. Mad og Appetit. Kreativitet, seksualitet, følelser og intuition.

Evnen til at relatere til andre åbent og venligt. Tillid til ens egen kreativitet

Yoga øvelser: Frog pose, Cobra pose, Butterfly, Sat kriya, Cat-Cow, Maha Mudra, Pelvic lifts

1. Chakra - Rod chakra

Beskrivende verbum: Jeg har

Nøgleord: Fundament, sikkerhed, overlevelse, vaner og selv accept

Farve: Rød

Fysiske placering: For enden af rygsøjlen imellem anus og kønskirtler i mellemkødet

Nerve plexus: Halebenshvirvel

Kirtel: Binyre

Sanser: Lugt

Fysisk system: ekskretionsorganerne

Fysisk association: Knogler, fødder, immunsystem, store tarme, endetarm, ben

Følgesygdomme ved ubalance: Forstoppelse, hæmorider, fedme, ischias, nedre rygproblemer

Balanceret Rod chakra kan manifesteres som: Centrering, selvtillid, viljen til at leve, positivitet, tålmodighed, kreativitet, ansvarlige relationer, eksistensberettigelse, tillid til Gud

Ubalanceret Rod chakra kan manifesteres som: Mangel på selvtillid, følelsesmæssig stivhed, selvdestruktiv, grådighed, skyld, ingen grænser, problemer med forplantning og nyrene, hensynsløshed

Element: Jord

Krops energi: Æter legeme

Planet: Saturn

Beskrivende: Vores 1. chakra er vores fundament, vores base. Det relatere til jorden og alt det verdslige Både primalt men også materielt. Det relatere til vores sikkerhed og overlevelse, vaner, frygt, selv accept, selv bevidsthed og jordforbindelse. Det er centeret for fysisk, vital energi og manifestering. Det har med vores evner til at projektere, fokusere og manifestere vores basale behov

Yoga øvelser: Crow Pose, Chair Pose, Body drops, Frog Pose, Mulbandh, Front Stretches, Lying on the stomach, Feet kicking buttocks

8. Chakra - Aura

Farve: Hvid

Placering: Det elektromagnetiske felt omkring os

Balanceret Aura: Her kan auraen forbinde alle effekter fra chakarerne og udgøre deres totale projektion. Auraen kan projektere og beskytte.

Ubalanceret Aura: Sky, tilbagetrukket, sårbar

Beskrivende: Vores Auras magnetiske felt omgiver vores krop kan agere som en beholder af livs energi. Når den ekspanderer vil man opleve selvtillid og sikkerhed. Auraen er vores beskyttelses skjold. Den kan tiltrække positivt og afvise negativitet. Men kan også tiltrække sygdomme.

Yoga øvelser: Triangle Pose, Ego Eradicator, Archer Pose, Guru Pranam, All arm excersises, All meditations.

7. Chakra - Kron chakra

Beskrivende verbum: Jeg acceptere, Jeg ved

Nøgleord: Guddommelig viden og forståelse, accept og lyksalighed

Farve: Violet

Fysiske placering: Midten af hovedet projekteret op igennem den forreste fontanelle

Nerve plexus: Hjernebarken

Kirtel: Pineal

Sanser: Guddommelige

Fysisk system: Centrale nervesystem

Fysisk association: Hjerne og nervesystemet

Følgesygdomme ved ubalance: Apati, fremmedgørelse, snæversynet, psykiske sygdomme

Balanceret Kron chakra kan manifesteres som: Åben for det guddommelige, fornemmelsen af den direkte kontakt Gud, hellighed. Integration af hele ens væsen den fysiske, følelsesmæssige, mentale og spirituelle bevidsthed - oplevelsen af at alt er en enhed

Ubalanceret Kron chakra kan manifesteres som: Tvivl og fornægtelse af den spirituelle virkelighed, religiøs ekstremisme, deskruktiv, kan ikke tage beslutninger

Element: Lys / Kosmisk energi

Krops energi: Sjæls legeme

Planet: Uranus

Beskrivende: Vores 7. chakra er at vi er et med Gud. Her er kontakten mellem selvet og universet. Vi lever i fuld og komplet harmoni imellem krop, sind, ånd og bevidsthed.

Yoga øvelser: Ego Eradicator, Mahabandha, Sat Kriya. Concentrating on the tip of the nose. All meditations.

6. Chakra - Pande chakra (det 3. øje)

Beskrivende verbum: Jeg ser, Jeg opfatter

Nøgleord: Intuition, opfattelse, identitet, 6 sans, visioner

Farve: Indigo

Fysiske placering: Panden punktet imellem begge øjenbryn

Nerve plexus: Hypothalamus

Kirtel: Hypofysen

Sanser: Intuition

Fysisk system: Autonome nervesystem som regulerer de ubevidste funktioner

i kroppen, specielt aktiviteten i den glatte muskulatur i blodkar og indre organer, hjertemuskulatur og kirtelsekretion.

Fysisk association: Øjne

Følgesygdomme ved ubalance: Øjenproblemer, hovedpiner, mareridt, bihulebetændelse

Balanceret Pande chakra kan manifesteres som: Klar opfattelses evne, er tryk i alle situationer, psykiske evnet specielt clairvoyance, kan opfange og se energier, koncentration og målrettedhed, evnen til at projektere, forståelse for ens mening med livet, positive tanker

Ubalanceret Pande chakra kan manifesteres som: Vrang forestillinger, psykisk ubalance, kan ikke skelne mellem rigtigt og forkert, kreativt blokeret, manipulerende, depressiv, spirituel afvisning, over-intellektualisering, svært ved at fokusere

Element: Lys

Krops energi: Spirituelle og sjæls legeme

Planet: Jupiter

Beskrivende: Vores 6. chakra har evnen til at opretholde positive tanker, clairvoyance, telepati, astral rejser, total overblik og klarhed, at se igennem mørket og altid søge lyset

Yoga øvelser: Meditating on the Third Eye, Long Chant, Kirtan Kriya, Archer Pose, Whistle Breaths, Yoga Mudra, All excersises where the forehead rests on the floor.

5. Chakra - Hals chakra

Beskrivende verbum: Jeg kommunikere

Nøgleord: Kommunikation og kreativt udtryk

Farve: Turkis

Fysiske placering: Halsen

Nerve plexus: Svælget

Kirtel: Skjoldbruskirtel og Bi skjoldbruskirtler - almindeligvis 4 små kirtler

Sanser: Lyd/Vibration

Fysisk system: Åndedrættet

Fysisk association: Nakke og skuldre

Følgesygdomme ved ubalance: Øre, næse og hals problemer, struma

Balanceret Hals chakra kan manifesteres som: Taler sin sandhed, bliver lyttet til som en stemme med autoritet, kan læse imellem linjerne, inspirerende kommunikation, modtagende og opfattende, kan tage ansvar for sine egne behov, viden og evnen til at udtrykke sig effektivt, sundt selvudtryk og interaktion, udtrykker Guds vilje

Ubalanceret Hals chakra kan manifesteres som: Selv undertrykkelse, introvert, usikkerhed, bange for andres mening og bedømmelse, svag i udtryk og beskrivende evner, taler usandt

Element: Æter

Krops energi: Spirituelle legeme

Planet: Mercury, Neptune

Beskrivende: Vores 5. chakra har alt med kreativitet, selv udtryk og kommunikation at gøre.

Yoga øvelser: All Chanting, Shoulder Stand, Cobra Pose, Plow Pose, Camel Pose, Cat-Cow, Neck Rolls, Neck Lock, Nose to Knees