



CHAKROJEN
SALAT:
LÖYDÄTIE
TASAPAINOON
LUONNOLLISESTI

Hanne Nousiainen

SISÄLTÖ

01

MITÄ CHAKRAT OVAT?

02

MULADHARA CHAKRA:
ELÄMÄN PERUSTA

03

SAKRAALICHAKRA:
TUNNE-ELÄMÄN JA
SEKSUAALISUUDEN KESKUS

SISÄLTÖ

04

MANIPURA CHAKRA: LÖYDÄ
SISÄINEN VOIMA JA
ITSELUOTTAMUS

05

ANAHATA CHAKRAN
SALAISUUS: KAIKKI MITÄ
TARVITSEMME ON RAKKAUS

06

VISHUDDHA CHAKRA -
REHELLISEN ITSEILMAISUN
YTIMESSÄ

SISÄLTÖ

07

AJNA CHAKRA -
INTUITIOMME KESKUS JA
KUUDES AISTIMME

08

SAHASRARA CHAKRA -
TUHATLEHTINEN
LOOTUKSEN KUKKA

LOPPUSANAT

L U K U

01

MITÄ CHAKRAT OVAT?



MITÄ CHAKRAT OVAT?

Chakrat ovat kehomme energiakeskuksia ja niiden merkitys on suurempi kuin monesti osaamme ajatella, ne tai tarkemmin sanottuna niiden tasapaino, pitää näet meidät terveinä.

Kehon energiakeskuksia eli Chakroja kerrotaan yleensä olevan seitsemän, niitä tiedetään kuitenkin olevan paljon enemmän. Nämä seitsemän ovat päächakrat ja ne sijaitsevat selkärangassa, alkaen selkärangan tyvestä kulkién rankaa pitkin aina pääläelle asti.

Kuinka Chakrat voivat pitää meidät terveinä? Optimaalisesti toimivana ne mahdollistavat energian vapaan virtauksen kehossamme. Ja vastaavasti epätasapainoisessa tilassa energian virtaus rajoittuu. Epätasapainotila yhden Chakran alueella vaikuttaa myös muiden Chakrojen toimintaan. Ja vaikka tasapainon pitäminen voi olla haaste, vaikeaa se ei ole, eikä varsinkaan mahdotonta. Meidän tulee vaan olla tietoisia kehomme tilasta.

CHAKROJEN OMINAIS- PIIRTEET

Kolme ensimmäistä Chakraa ovat aineellisia Chakroja ja luonteeltaan ne ovat fyysisiä.

Ensimmäinen chakra: Muladhara = Juurichakra on selkärangan juuressa. Tämä Chakra liitetään turvallisuuden tunteeseen.

Toinen Chakra: Swadhisthana = Sakraalichakra on navan alapuolella ja se on vastuussa luovuudesta.



Kolmas Chakra: Manipura = Solar Plexus löytyy navan alueelta, ja siihen kätkeytyy henkilökohtaisen voimamme lähde.

Neljäs Chakra: Anahata = Sydänchakra on seitsemän chakran keskellä, ja se yhdistää alemmat Chakrat ylempiin. Sitä voidaan ajatella siltana ruumiin, mielen, tunteiden ja hengen välillä. Sydänchakra on vastuussa rakkaudesta.

Mielen Chakrat. **Viides chakra: Vishuddha = Kurkkuchakra** löytyy nimensä mukaisesti kurkun alueella. Ja siihen liitetään sanallinen ilmaisu.

Kuudes chakra: Ajna = Otsachakra kulmakarvojen välissä on intuitiosi keskus.

Seitsemäs chakra: Sahasrara = Kruunuchakra on päälle. Energia tällä alueella liitetään valaistumiseen ja hengelliseen yhteyteen sekä itseemme ja lopulta jumalalliseen.

Meidän tulee olla tietoisia siitä, mikä Chakroista on epätasapainossa. Jos emme pysty havaitsemaan ilmeistä ongelmaa joillakin kehomme alueilla, epätasapainoa on vaikeampaa huomata.

Ensimmäisenä ja tärkeimpänä asiana tulee olla tietoinen omasta kehosta ja mielestä. Ja näin ymmärtää saamiamme kehon vihjeitä.

L U K U

02

MULADHARA CHAKRA:
ELÄMÄN PERUSTA



MULADHARA CHAKRA: ELÄMÄN PERUSTA

Mula tarkoittaa juurta, ja adhara tarkoittaa pohjaa tai tukea.

Juurichakran sijainti on selkärangan tyvessä sukuelinten ja peräaukon välissä.

Juurichakran elementti on maa ja sen energian virtaus liittyy suoraan maahan. Tämän vuoksi sillä on tärkeä rooli pitää meidät maadoitettuina. Helpoin ja yksinkertaisin tapa aktivoida Juurichakran toimintaa on astua ulos ja kävellä paljain jaloin, patikoida luonnossa tai hoitaa puutarhaa.

Edellä mainitut keinot auttavat aktivoimaan ja luomaan yhteyttä maahan, maan energian maadoittaessa sinut tähän hetkeen.

Jos huomaat, että sinulla on keskittymisvaikeuksia, on edellä mainitut menetelmät kokeilemisen arvoisia. Chakroiin liitetään myös värejä.

Juurichakran väri on punainen; huomioithan, että kehossamme ei kuitenkaan ole pyörivää punaista energiakeskusta. Jokaisella chakralla on myös oma mantransa ja ***Juurichakran mantra on LAM.***

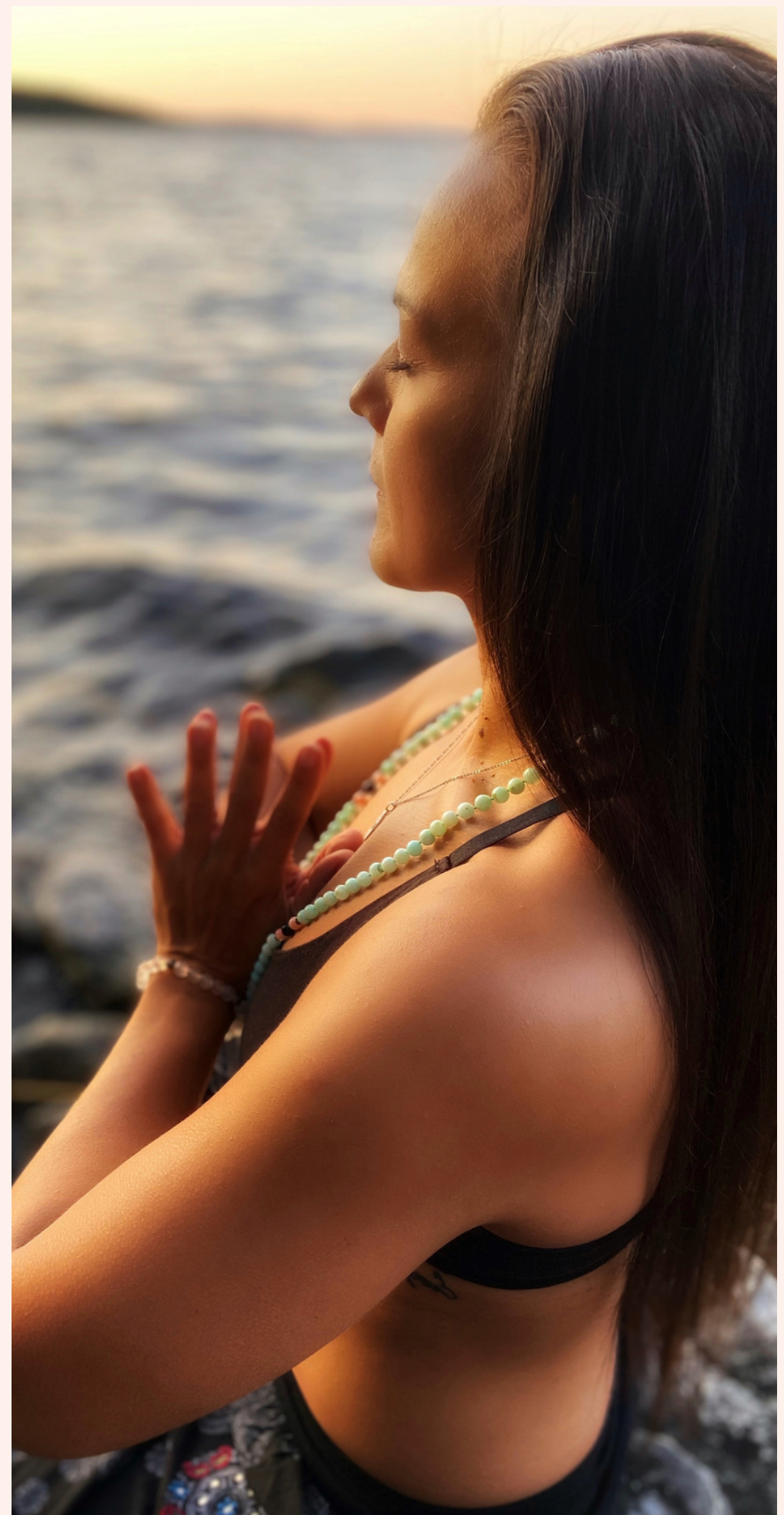


ELÄMÄN VAKAUS

Muladharan ensisijainen tehtävä on varmistaa ja vahvistaa vakaus, maadoitus ja turvallisuus elämässämme. Tämä tarkoittaa elämän perustarpeita, kuten ruokaa, vettä, suojaa ja turvallisuutta. Emotionaalisella tasolla kyse on pelosta irti päästämisestä. Kun nämä tarpeet täytetään, voimme tuntea itsemme maadoitetuksi ja turvatuiksi, ja elämme huolettomampaa elämää.

Se, millä tavoin tällä hetkellä koet turvallisuuden tunteita liittyy suureksi osaksi turvallisuuden tunteeseen, jota olet kokenut elämässäsi lapsena. Se ei siis ole niinkään kytköksissä siihen, mitä sinulla on elämässäsi nyt. Kaikki lapsesta asti kokemasi tallennetaan Juurichakraan. Jos lapsena koit maailman turvalliseksi ja luotettavaksi paikaksi, todennäköisesti tunnet niin myös nyt. Ja jos et, voi olla, että chakrasi on epätasapainossa.

Perhe on elämän perusta ja se on kriittinen ja tarkastelua vaativa asia myös Juurichakran kannalta. Jos olemme varastoineen kehoomme erinäisiä perheen keskeisiä kanssakäymisiä, näkyy se tämän Chakran alueella. Juurichakra on henkinen ja fyysinen tukemme, ja se pitää meidät vakaina ja seisomassa vakaina kahdella jalallamme. Se on perusta paitsi sinulle itsellesi myös sille, miten käsittelet päivittäisiä asioita.



Miten tiedostaa Juurichakran epätasapaino? Epätasapainon merkkejä voivat olla ahdistus, pelko ja painajaiset. Juurichakra tukee selkärankaa, jalkoja ja luita, hampaita ja paksusuolta, niinpä ongelmat kyseisillä alueilla voivat liittyä Juurichakran epätasapainotilaan.

Fyysiset ongelmat voivat johtaa ongelmiin paksusuolella tai virtsarakossa, tai aiheuttaa kipua alaselässä ja polvissa. Myös syömishäiriöt ja anemia ovat merkki Juurichakran epätasapainosta. Epätasapaino voi myös aiheuttaa levottomuuden tunteita ja keskittymisvaikeuksia.

Mistä tunnistaa, onko Chakran toiminta heikentynyt vai yliaktiivista? Heikentynyt toiminta voi näkyä pelon tunteina. Kyseessä voi olla pelon tunne ilman mitään syytä.



EPÄ TASA PAINO



Uhrituminen, ahdistus ja yhteyden kadottaminen omaan kehoon ovat nekin heikentyneet toiminnan merkkejä. Yliaktiivisen juurichakran oireisiin liitetään ylensyönti ja liikalihavuus, ja nämä puolestaan voivat johtaa hitauteen ja laiskuuteen ja jopa ahneuteen. Haluun saada jotain lisää ja enemmän, vaikka kaikkea onkin jo tarpeeksi.

Tunteiden epätasapaino voi näkyä sitoutumattomuutena. Se voi liittyä henkilökohtaisiin suhteisiin tai projekteihin. Vastuunottamisen puute voi johtua joistakin keskeneräisistä ja käsittelemättömistä asioista vanhempien kanssa tai lapsuuden aikana tapahtuneesta pahoinpitelystä.

PALAUTA TASAPAINO

Meditaation avulla voit muodostaa yhteyden omaan itseen ja se helpottaa maadoittumaan. Joskus elämässä ei ehkä voi luottaa siihen, että maailma antaa sen, mitä tarvitset selviytyäksesi, kuitenkin löytämällä yhteyden omaan itseesi ja luottamuksen johonkin korkeimpaan voimaan, (luonto, Jumala tai universumi jne.), voit tuntea olosi turvallisemmaksi.

Jooga-asaanaharjoittelu auttaa tasapainottamaan Juurichakran toimintaa, mutta myös tietyt elintarvikkeet tukevat tätä prosessia. Ehkä olet kuullut lauseen, olet mitä syöt?

Juurichakraa tasapainottavia ruokia ovat mm. **porkkana, peruna, kirsikka, lohi, pinaatti, vesimeloni ja kananmuna**. Yrteistä suositeltavia ovat **cayenne, mesiangervo ja virmajuuri**.

Oma vinkkini ruoka-aineiden valintaan on se, että valitset niitä, joihin tunnet vetoa. Kehosi on viisas ja se todennäköisesti tietää parhaiten, silloin kuin itse vielä punnitset vaihtoehtoja. *LAM-mantran* toistaminen voi myös auttaa tasapainon luomisessa.

Juurichakraa voi ajatella talon perustana, se luo pohjan ja siksi sen on oltava vahva, jotta sen tarjoama asuinpaikka on turvallinen. Mikäli perusta on huterä ja epävakaa on selvää, että myös elämä muutoin on kivikkoinen ja epävakaa. Keskittyminen Juurichakran tasapainoon on siis perusteltua, jotta voimme keskittyä myös muiden Chakrojen tasapainottamiseen.

Juurichakran ollessa tasapainossa, koet terveydentilasi hyväksi ja sinulla on kaikin puolin hyvä olo omassa kehossasi. Koet turvallisuuden, vakauden, elinvoimaisuuden ja vaurauden tunteuksia elämässäsi. Olet sitoutunut työhösi ja täynnä energiaa.

YINJOOGA-ASANOITA MULADHARA CHAKRALLE

Lapsen lepoasento
Eteentaivutus seisten
Syväkyökky (=Malasana)
Perhonen
Sudenkorento
Happy Baby
Tuettu silta

L U K U

03

SVADHISTHANA CHAKRA:
TUNNE-ELÄMÄN JA
SEKSUAALISUUDEN KESKUS



SVADHISTHANA CHAKRA: TUNNE-ELÄMÄN JA SEKSUAALISUUDEN KESKUS

Svadhithana tulee Sanskritista. **Sva tarkoittaa itse ja adhistana tarkoittaa asuinpaikkaa tai paikkaa.**

Svadhithana eli Sakraalichakra on tunne-elämän, halujen ja seksuaalisuuden keskus. Se symbolisoi tunteita mieltymyksiemme ympärillä, heijastaen sitä mitä kohti tai mistä poispäin kuljemme. Kun juurichakra on tasapainossa, myös sakraalichakran alueella on helpompi tavoittaa tasapaino.

Tämän navan alapuolella sijaitsevan chakran elementti on vesi. Siinä missä

Juurichakran energiavirtaus yhdistyy suoraan maahan, tämä chakra avautuu suoraan eteenpäin.

Sakraalichakran **väri on oranssi**, elämän väri, ja se symboloi puhdistumista, aktiivisuutta, iloa, toivoa, vetovoimaa ja menestystä. Tunteiden tasolla se kumpuaa iloa (ja tervettä) seksuaalisuutta.

Sakraalichakran oma mantra on VAM.

Tämän Chakran ansiosta kykenemme tuntemaan myötätuntoa ja harmonisia, tasapainoisia tuntemuksia.



RIIPPUVUUS EPÄTASAPAINON ILMENTYMÄNÄ

Kuuluvuuden tunne, luovuus ja intohimo ovat merkkejä siitä, että Chakran energia virtaa vapaasti. Myös se, millainen emotionaalinen identiteetti on, määräytyy tämän Chakran kautta. Epätasapaino voi muun muassa olla seurausta pelosta, erityisesti kuoleman pelosta.

Svadhista chakran epätasapaino voi ilmentyä moninaisina riippuvuuksina. Kyseessä voi olla riippuvuus esimerkiksi joogaan. Seksiin liittyvät riippuvuudet liittyvät myös epätasapainoon Svadhista Chakran alueella. Epätasapainosta voi kieliä alaselän ja lantion alueen ongelmat, sekä kuukautiskiertoon liittyvät ongelmat tai virtsatieinfektiot.

Ihmissuhteiden haasteet, sitoutumiskyvyn puute ja vaikeus ilmaista tunteita leimaavat Svadhista chakran epätasapainoa. Voit kokea rajojen, etenkin seksuaalisten rajojen asettamisen vaikeaksi. Terve seksuaalisuus on merkki siitä, että olemme siirtyneet epätasapainosta tasapainoisempaan tilaan. Tunteiden tasolla epätasapaino näyttäytyy kateutena, pelkona tai tuntemuksena, että on irti sielustaan.



Tasapainoa voit lähteä hakemaan ja palauttamaan esim. joogaharjoituksen avulla. Se auttaa liikuttamaan energioita ja vaikuttaa näin Chakran tasapainoon.

Chakran oranssi väri voi toimia apuna meditaatiossa ja tuoda tasapainoa. Tiesitkö, että oranssi väri vaikuttaa kykyymme olla onnellisia ja iloisia, myötätuntoisia, luovia ja intohimoisia? Oranssi värittää myös syksyä ja on merkki siitä, että jostain on päästettävä irti, jotta jotain uutta voi tulla tilalle.

Sakraalichakran tasapainoa voi hakea myös lautasen kautta valikoimalla sille esim. antioksidantti-pitoisia hedelmiä. Näitä ovat **mustikat, mansikat ja granaattiomenat**. Hyötyä voit löytää myös **pinaatista, salaattista tai lehtikaalista**.

Antioksidantit parantavat immunitteettia ja ruoansulatuskanavan toimintoja antaen sinulle lisää energiaa. Lisäksi **kaneli, neilikka, inkivääri ja ginseng** ovat hyviä valintoja tuomaan tasapainoa.

KOHTI TASAPAINOA



TASAPAINON TUNNUSMERKIT

Kirjassaan "Anatomy of the Spirit" Caroline Myss määrittelee Sakraalichakran vahvuuksia näin: Kyky selviytyä taloudellisesti sekä puolustaa ja suojella itseään. Kyky ottaa riskejä. Joustavuus toipua menetyksestä (perheenjäsenen, kumppanin, omaisuuden, työn tai talouden) valta ja kyky kapinoida ja rakentaa elämää uudelleen (henkilökohtaista ja ammatillista), kyky tehdä päätöksiä.

Tasapainoisen Sakraalichakran tunnusmerkki on ehtymätön luovuus. Terve suhtautuminen seksuaalisuuteen ja omaan kehoon, hyväksyntä ja myötätunto toisia kohtaan ovat nekin tasapainoisen Chakran merkkejä. Olet elinvoimainen, optimistinen ja leikkisä.

YINJOOGA-ASANOITA SVADHISTHANA CHAKRALLE

Kissa & Lehmä

Alaspäin katsova koira

Kyyhky

Risti-istunta (Sukhasana)

Eteentaivutus istuen

Sammakko

Sphinx

L U K U

04

MANIPURA CHAKRA:
LÖYDÄ SISÄINEN VOIMA JA
ITSELUOTTAMUS



MANIPURA CHAKRA: LÖYDÄ SISÄINEN VOIMA JA ITSELUOTTAMUS

Sisäisen voiman, tahdonvoiman ja itseluottamuksen keskus on rintakehän ja navan puolivälissä. Se on paikka, jossa Manipura chakra eli Solar plexus sijaitsee.

Manipura-sana on Sanskritia. Mani tarkoittaa jalokiveä ja pura tarkoittaa taloa tai kaupunkia. Se edustaa sisäistä aurinkoa, omaa sisäistä voimaasi ja persoonallisuutemme perustaa. Se on myös todellinen voiman pesäke, sillä egomme sijaitsee tällä alueella.

Tasapainoinen Manipura chakra saa sinut tuntemaan itsesi luottavaiseksi,

älykkääksi, energiseksi ja koet halua olla tuottava.

Manipura chakra, sisäinen jalokivemme tai helmi, pitää sisällään ainutlaatuisen voiman joka joko vapauttaa meidät täyteen potentiaaliimme tai kätkee voimamme.

Ja niin kauan kuin emme ymmärrä tätä ja hyödynnä täyttä potentiaaliamme, elämme pelossa - pelossa jäädä vaille rakkautta, pelossa epäonnistua, sairastua tai kuolla. Kyllä, monet pelot ovat Manipura chakran epätasapainon sivutuotteita.



HUONO ITSETUNTO

Myös stressin tuntemukset, väsymys ja uupumus, tunne siitä kuin olisit jyrän alle jäänyt, kielii epätasapainosta. Se voi saada sinut syyttämään muita ihmisiä epäonnistumisestasi tai epäonnestasi. Itsepäisyys, kontrollointi ja manipulointi ovat nekin merkkejä epätasapainosta.

Manipura Chakran tasapainottamiseksi on monia tapoja, kuten esimerkiksi meditaatio, asanaharjoittelu, musiikki ja kristallit/kivet.

Manipura Chakran elementti on tuli, ja se hallitsee myös ruoansulatuksen tulta ja ruoansulatuselimiäsi. Kun koet olevasi energinen, voit pitää sitä merkinä Manipuran hyvästä tasapainosta. Tämän Chakran ***keltainen väri*** edustaa älyllistä ajattelua. Se on kykyä hyödyntää sisälläsi olevan tuhannen auringon valo. ***Manipuran mantra on RAM.***

Epätasapaino ilmenee huonona itsetuntona tai henkilökohtaisen voiman puutteena. Voit huomaamattasi ja helpommin harrastaa negatiivista sisäistä keskustelua, koska sisäinen kriitikkosi on elossa ja voi hyvin. Epätasapaino voi johtaa kaikenlaiseen kritiikkiin niin itseäsi kuin muita ihmisiäkin kohtaan.



Ne voivat osaltaan tukea ja auttaa tasapainottamaan Chakroja aktivoimalla, stimuloimalla tai hidastamalla yliaktiivista Chakraa. Voit sijoittaa kiven suoraan sen Chakran alueelle, jota haluat tasapainottaa. Anna itsesi ja mielesi rauhoittua, ja keskity hengitykseesi.

Keltaisen värin lisääminen elämään on yksi Manipuraa tasapainottava keino. Vaihtoehtoisesti voit tehdä meditaation, joka keskittyy Manipuran Chakran alueelle ja keltaiseen väriin.

Manipura Chakraa tasapainottavia hyviä kiviä ovat **sitriini (suositus), kulta, meripihka, kalsiitti, keltainen jaspis ja / tai keltainen jade.**

Myös yrtit, kuten **Ohdake (suositus), Persilja, Voikukka, Inkivääri tai Sitruunamelissa** auttavat tasapainon palauttamisessa. Tai eteeriset öljyt kuten, **sitruuna, fenkoli tai kataja.**

KOHTI TASAPAINOA



Tasapainoinen Manipura chakra vaikuttaa kuuluvuuden tunteeseen ja siihen, kuinka hyvin "sulaudut" tilanteisiin, joihin astelet. Lisäksi se vaikuttaa myös kestävyYTEEN, ajatteluun ja halukkuuteen edetä elämässä eteenpäin. Osaat arvostaa itseäsi ja työtäsi. Koet ja hyväksyt itsesi ja sinulla on vapaus olla oma itsesi ja sinä olet se joka ohjastaa elämäsi.



YINJOOGA-ASANOITA MANIPURA CHAKRALLE

Meditaatio risti-istunnassa

Krokotiili

Lapsen lepoasento

Sphinx

Eteentaivutus istuen bolsterille

Polven halaus kohti rintaa selinmakuulla

Puolikas Happy baby

Rangan kierrot



L U K U

05

ANAHATA CHAKRAN
SALAISUUS:
KAIKKI MITÄ TARVITSEMME
ON RAKKAUS



ANAHATA CHAKRAN SALAISUUS: KAIKKI MITÄ TARVITSEMME ON RAKKAUS

Anahata chakra on neljäs chakra. Se on seitsemästä Chakrasta keskimmäinen, ja toimii ikäänkuin siltana yhdistäen sisäisen ja ulkoisen maailmamme.

Tulisesta Manipurasta siirryttäessä kehoa ylöspäin pääsemme kevyempään ilmaelementtiin Anahata Chakraan, ja sen rakastavaan sydän energiaan. Anahata eli Sydänchakra sijaitsee rinnan keskellä rintalastan takana. Sanskritin sana **Anahata** tarkoittaa **esteetöntä, ääretöntä, vahingoittamatonta tai rajatonta**. Se on siis sellainen osa meistä, joka on vahingoittumaton.

Fyysisesti Anahata Chakra on **yhteydessä sydämeen, keuhkoihin, verenkiertoon ja käsiin**. Ja näiden kautta kulkevan sydänenergian kautta voimme antaa ja vastaanottaa rakkautta sekä toimia elämässämme ilman odotuksia.

Tasapainoisen Anahata Chakran tunnusmerkkejä ovat myötätunto, ilo ja anteeksianto. Sen energian pyörteessä opimme rakastamaan ja hyväksymään itsemme. Trauman, hylkäämisen tai menetyksen myötä Anahata Chakran energiavirta voi tukkeutua.



SÄRKYNYT SYDÄN

Anahata Chakran epätasapaino voi olla ilmetä samoin kuin särkynyt sydän, menetämme uskon, toivon ja luottamuksen muuttuen apaattisiksi ja epäluuloisiksi.

Miten löytää Anahata Chakran tasapaino ja vahvistaa sitä niin, että voit avata sydämesi rakkaudelle? Muinaisten viisaiden gurujen mukaan keskittyminen sydämen alueelle kuvitellen smaragdinvihreää valoa sen ympärille samalla kun toistat mantraa "Yam", on yksi keino kohti tasapainoa.

Tällöin Anahata Chakran energiaa leimaa pelko, syyllisyys ja anteeksiantamattomuus. Anahata Chakran **väri on vihreä ja sen mantra on yam.**

Epätasapainoa Anahata Chakran alueella leimaa yksinäisyyden tunne, saatamme eristäytyä muista suojellaksemme itseämme uusilta kivuilta. Käyttyydymme tai koemme mustasukkaisuutta ja podemme hylkäämisen pelkoa. Se voi aiheuttaa meissä läheisriippuvuutta ja ripustautumista ihmisiin ja ihmissuhteisiin.

Fyysiset ongelmat esiintyvät tyypillisesti keuhko-, sydän- tai yläselän ongelmina, jotka kaikki kielivät Anahatan tukoksesta. Myös mm. astma voi olla peräisin Anahatan epätasapainotilasta, se voi myös vaikuttaa immuunijärjestelmämme toimintaan.



Eteerisistä öljyistä tasapainoa tuovat:

mänty (paras vaihtoehto), ylang ylang, ruusu ja jasmiini.

Apu voi löytyä myös **ruusumarjoista** tai yrteistä, jotka on omiaan sydän- ja verisuonitautien hoidossa, näitä ovat mm. **salvia, punahattu, mänty ja orapihlaja.** Kristalleista tasapainoa tuovat mm. **malakiitti, smaragdi, aventuriini, jade, vesimeloniturmaliini ja ruusukvartsi.**

Omien rajojen asettaminen liittyy myös läheisesti Anahatan chakran alueelle, siihen kuuluu mm. kyky sanoa ei ilman, että koet joutuvasi selittelemään sitä millään tavoin.

Kun saat lisää itseluottamusta alkavat asiat ja elämä kulkea kohti oikeaa suuntaa, se onnistuu kuitenkin vain sydäntä kuuntelemalla.

RAJOJEN ASETTAMINEN



TASAPAINON TUNNUSMERKIT

Tasapainoinen Anahata hyväksyy kaikki sellaisina kuin he ovat. Myös itsensä rakastaminen ja toisia kohtaan tuntemamme rakkaus on tasapainossa.

Sanskritissa, eli joogan kielessä, on 54 eri tapaa sanoa "rakkaus". Jokainen näistä sanoista ilmaisee rakkauden laatua, sillä rakastammehan niin monin eri tavoin. Rakkaus vanhempiamme kohtaan on erilainen kuin se rakkaus, jota tunnemme kumppaniamme, lastamme tai ystäväämme kohtaan.

Anahatan tasapainoinen energia saa sinut seisomaan pystypäin, säteillen positiivista energiaa ja houkuttaen rakkautta elämäsi. Kaikki elämässä perustuu aikeisiin, jotka kumpuavat sydämestämme. Tasapainon pitämiseksi valitsemme ilon, myötätunnon ja rakkauden, opimme rakastamaan itseämme ehdoitta ja annamme samankaltaista rakkautta myös muille. Annamme anteeksi itsellemme ja muille.

Elämämme on sielun matka, jonka aikana koemme sydämemme särkyvän, ja opimme kipujemme kautta. Ja lopulta sydämemme ohjaa meitä jumalallisen rakkauden ja tietoisuuden polulla. Kyse on siitä, onko valmis kulkemaan sitä polkua?

YINJOOGA-ASANOITA ANAHATA CHAKRALLE

Tuettu Kala

Lapaluun alapuolen rentoutus

Makaava Buddha

Sivutaivutus puolikkaasta perhosesta

Sulava sydän

Perhonen

Rangan kierrot maaten

L U K U

06

VISHUDDHA CHAKRA -
REHELLISEN ITSEILMAISUN
YTIMESSÄ



VISHUDDHA CHAKRA - REHELLISEN ITSEILMAISUN YTIMESSÄ

Kykymme kuunnella ja kommunikoida muiden kanssa liittyy kehomme Chakroista viidenteen, eli Vishuddha (=kurkku) chakraan. Viidenteen Chakraan siirryttäessä siirrymme samalla sisäisestä maailmastamme sydämeltämme ulkoisiin tai "taivaallisiin" Chakroihin. Vishuddha Chakran myötä olemme rehellisen itseilmaisun ytimessä.

Sanskritin sana Vishuddha tarkoittaa puhtautta. Viides Chakra sijaitsee kurkussa/kaulalla, ja käsittää myös mm. kuuloaistimme ja kilpirauhasen. Tämän viestintä- ja kuuntelukykymme hallitsijan **elementti on eetteri.**

Vishuddha chakra on vastuussa siitä, miten ilmaisemme itseämme kaikilla tasoilla: fyysisesti, seksuaalisesti, tunteiden tasolla, verbaalisesti, luovasti, intuitiivisesti ja henkisesti.

Tasapainoisena Vishuddha Chakra saa sinut kommunikoimaan ja ilmaisemaan itseäsi luontevasti. Ja ympärillä olevat ihmiset kokevat sinut myös erinomaiseksi, myötätuntoiseksi ja kokeneeksi kuuntelijaksi.

Epätasapainon myötä voi oikeat sanat olla hukassa ja syvälliset keskustelut eivät oikein ota luonnistua.



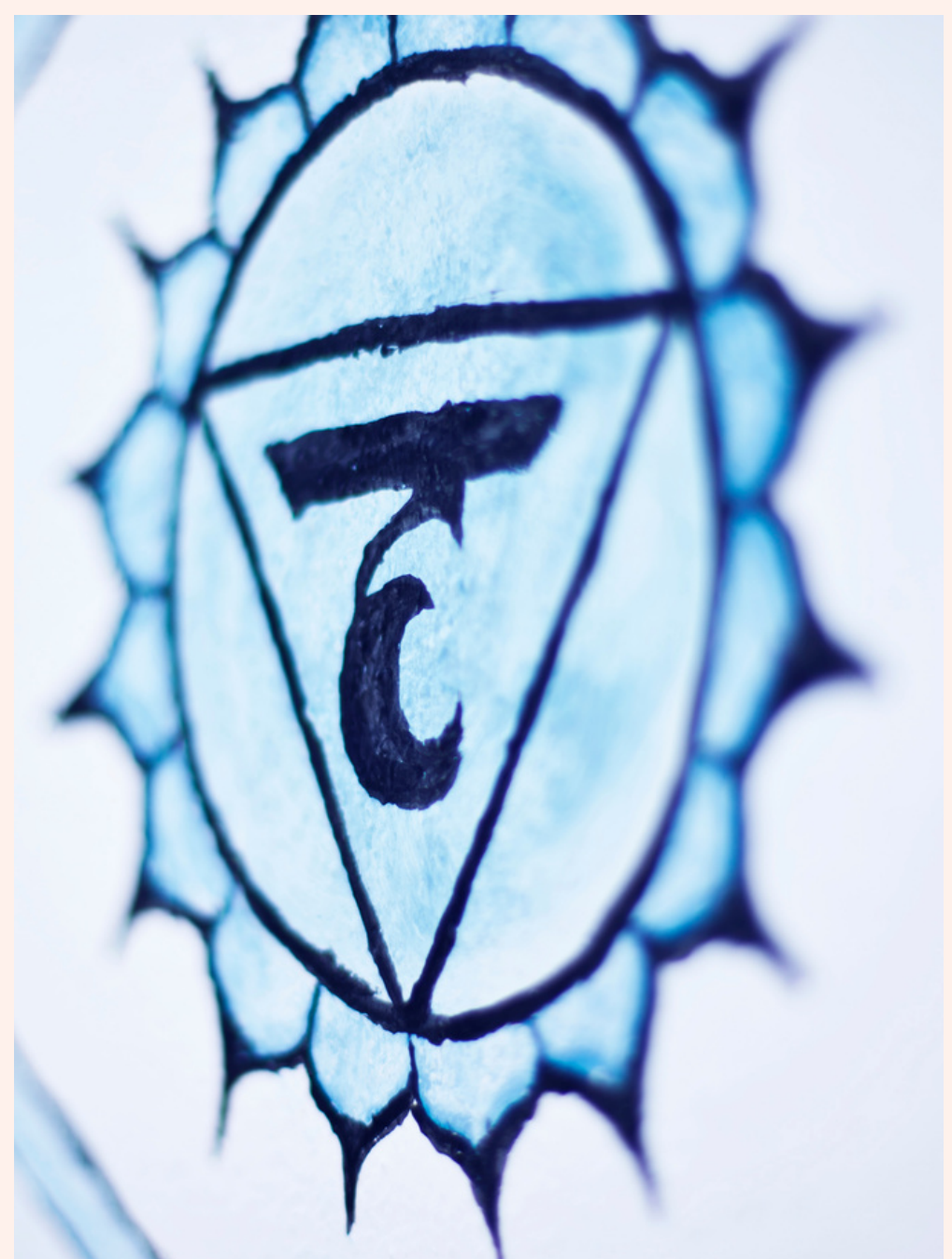
Vishuddha Chakran myötä, ja ennenkaikkea sen tasapainon kannalta, meidän tulee olla huolellisia siinä, mitä tietoa otamme vastaan ja kuuntelemme. **Chakraan liitetään sininen väri**, ja sitä pidetään älyllisyyden, lojaalisuuden ja totuudellisuuden värinä.

Vishuddha Chakra on vastuussa kuuloaistista. Sen kautta otamme vastaan tietoa ja kuulemme muiden sanoja. Informaatioaikakautena, jossa elämme, otamme usein vastaan sellaista tietoa, joka vaikuttaa negatiivisesti mieleemme. Jotta voimme pitää Chakran tasapainossa on meidän oltava huolellisia siinä, mitä tietoa otamme vastaan ja kuuntelemme, ja miten siihen reagoimme. Tämä ei tarkoita sitä, että kieltäisimme asioita, jotka meitä ympäröi, meidän ei kuitenkaan ole tarpeen hukuttautua negatiivisuuteen (esim. uutisiin).

POSITIIVISUUDEN VOIMA

Meillä ei ole valtaa siihen, mitä ympärillämme puhutaan, mutta meidän on ymmärrettävä, että emme voi tarttua ja pitää kiinni negatiivisuudesta. Pohjimmiltaan meidän tulisi ikäänkuin olla kyllästettyjä positiivisuudella ja omalla korkeimmalla totuudellamme. Positiivinen asenne ja sisäinen viestintä auttaa meitä hetkinä, joina negatiiviset ulkopuoliset voimat koettavat vaikuttaa meihin.

Työ, jota meidän tulisi Vishuddha Chakran ja sen tasapainon suhteen tehdä, olisi syöttää itsemme täyteen positiivisilla uskomuksilla. Sellaisilla uskomuksilla, jotka tukevat terveyttämme, hyvinvointiamme, kasvuamme ihmisinä, kykyjämme ja ymmärrystä kaikkeen siihen, mikä on hyvää ja kaunista elämässämme.



Traumaattiset tapahtumat elämässä voivat sulkea Vishuddha chakran, ja se voi aiheuttaa ongelmia itseilmaisussa. Jos ajatuksiamme vaiennettiin olessamme nuoria tai mikäli niitä pidettiin merkityksettöminä, on se voinut johtaa epätasapainoon. Epätasapainon merkkejä voivat olla jännitys, kiukkuisuus, pelko, ahdistuneisuus ja tarkkaavaisuushäiriöt.

Tyypilliset epätasapainon merkit ilmenevät verbaalisessa ilmaisussa, kuten pelkona puhumisesta tai ujoutena. Emme ehkä kykene ilmaisemaan toiveitamme tai tahtoa muille. Ylistimuloitunut Chakra saa valehtelemaan ja juoruilemaan. Se voi ilmetä myös kovana ja karheana äänenä sekä haluna manipuloida toisia puheidemme kautta.

Alistimuloitu Chakra saa meidät asettamaan muiden tarpeet omiemme edelle. Tukkeutunut Chakra johtaa uhriutumiseen.

Epätasapainosta johtuvat ongelmat voivat ilmetä myös niska-hartia -alueella, käsissä, käsivarsissa tai kasvojen alueella. Korvatulehdukset, kurkkukipu ja kilpirauhasen ongelmat voivat olla seurausta epätasapainosta.

Tunnepuolella epätasapaino voi ilmetä tahdonvoiman puutteena tai pelkona siitä, että sinulla ei ole valinnanvaraa jossakin asiassa.

TASAPAINON SAAVUTTAMINEN



Vishuddha Chakran mantra on Ham ja sen toistaminen auttaa tasapainottamaan Chakraa. Tasapainon löytämisessä auttaa myös kirkkaan sinisen valon visualisointi kurkun alueella. Ympäröi itsesi sinisellä; sinisillä vaatteilla, katsele sinitaivasta tai ui meressä.

Eteerisistä öljyistä apua tuovat:

Frankinsence, setripuu tai patsuli.

Yrteistä paras vaihtoehto on ***kamomilla***, vaihtoehtoisesti voit koettaa

eukalyptusta, timjamia tai fenkolia.

Kristallien tuoma apu voi löytyä ***sinisestä akaatista, turkoosista, akvamariinista tai lapis lazulista.***

TASAPAINON TUNNUSMERKIT

Tasapainoisen Chakran myötä kommunikoit vaivattomasti tarpeistasi ja siitä kuka sinä olet. Sanomasi ymmärretään ja sanallisella ilmaisulla pystyt voimaannuttamaan muita. Äänemme kautta tuomme mielen maisemamme ja sen energian maailmaan. Itsensä aito ilmaiseminen ei ole aina helppoa ja se vaatii kaikkien Chakrojen tasapainoa.

Päätän kirjoituksen Kurkkuchakrasta Dalai Laman sanoihin:
Puhuessasi toistat jotain jo oppimaasi,
mutta kuunnellessasi voit oppia jotain uutta.

YINJOOGA-ASANOITA VISHUDDHA CHAKRALLE

Kissa & Lehmä

Lapsen lepoasento

Sphinx

Puolikas Satula (Saddle)

Tuettu Kala

Aura (Snail)

L U K U

07

AJNA CHAKRA -
INTUITIOMME KESKUS
JA KUUDES AISTIMME



AJNA CHAKRA - INTUITIOMME KESKUS JA KUUDES AISTIMME

Ajna Chakra (=kolmas silmä, Otsachakra) on kuudes Chakra ja se auttaa meitä näkemään maailman uudella tavalla toimien ikäänkuin linkkinä universaaliin tietoisuuteen. Tämä Chakra on kulmakarvojemme välissä ja nimeltään Ajna Chakra - intuitiomme keskus ja kuudes aistimme. Kun Ajna Chakra on tasapainossa meillä on mahdollisuus todella kuunnella sisimpäämme.

Sankritin sana **Ajna** tarkoittaa **tietoisuutta**. Ja Ajna Chakran kohdalla kyse onkin yhteyden muodostamisesta intuitioon, sisäiseen visioon ja korkeimpaan tietoisuuteen.

Ajna Chakra on yhteydessä useisiin rauhasiin, mutta erityisesti aivolisäkkeeseen ja käpyrauhaseen. Käpyrauhanen on aivojen keskustassa sijaitseva rauhanen, ja se tuottaa melatoniinia, joka on luonnollinen aine, joka vaikuttaa unirytmiiin.

Ajna Chakraan liitetään värinä indigo.

Väripsykologiassa indigo on erittäin henkinen väri. Se liittyy ajattelukykyymme, kykyymme käyttää logiikkaa ja analysoida ja lopulta tehdä järkeviä johtopäätöksiä.



INTUITIO JA AJNA CHAKRA

Epätasapainon myötä meidän voi olla vaikea keskittyä tai säilyttää tietoa. Ajattelumme voi olla dualistista tai voimme olla ikäänkuin juuttuneita yhteen "totuuteen". Pahimmillaan epätasapaino voi johtaa harhaluuloihin.

Epätasapaino voi aiheuttaa paljon erilaisia fyysisiä vaivoja, kuten hormonaalista epätasapainoa, kuulon heikkenemistä, silmien väsymistä tai näön hämärtymistä, poskiontelotulehduksia ja allergioita, päänsärkyä tai migreeniä.

Tunnetasolla epätasapaino voi johtaa keskittymiskyvyn puutteeseen, ja sen myötä unelmoimiseen, ahdistukseen ja liialliseen asioiden kuvittelemiseen.

Intuitiomme on pohjimmiltaan kuudes aistimme. Se pitää sisällään tiedon korkeimmasta viisaudesta, joka kumpuaa muualta kuin ajattelevasta mielestämme tai egostamme. Sisäinen puheemme on usein niin kovaa ja ylivoimasta, että emme pääse kuulemaan intuitiomme ääntä. Se ääni on hiljainen ja ajattelevan mielen ja egon ajatuksien rinnalla pieni, ja helposti tukahdutettavissa.

Kun emme kuule intuitiomme ääntä, emme myöskään kykene vastaanottamaan viestejä, jotka meille on tarkoitettu ja joiden kuuluisi ohjata meitä oikeaan suuntaan tai jotka johdattavat meitä poispäin paikoista tai tilanteista, jotka eivät ole meitä varten.

Epätasapainoisen Ajna Chakran piirteet tulevat ilmi näkökulman puutteena, ongelmallisina ja vinoutuneina prioriteetteina sekä mielikuvituksen puutteena.



Ajna Chakra tasapainottaakseen on opittava katsomaan itseään ja luottamaan omaan intuitioon. Voit sulkea silmäsi ja visualisoida indigon väriä. Lausua Ajnan Chakran mantraa "Aum" ja kuvitella Chakran alueen täyttymään indigon värisestä valosta, tuoden selkeyttä ajatuksiisi ja visualisointeihin. Indigo vahvistaa yhteyttä intuitioon ja sisäiseen tietoisuuteen.

Tasapainottamisen apuna voi käyttää myös suitsukkeita, kuten **setripuuta**, **santelipuuta ja patsulia**. Kristalleista apua antaa **kvartsi**, joka stimuloi ja kirkastaa mieltämme. Vaihtoehtoisesti voit käyttää myös **lapis lazulia tai ametistia**.

Yrteistä apua tuo erityisesti **vuohennokka/kalotti**. Vaihtoehtoisesti voit käyttää esimerkiksi **mustikkaa tai valeriania**.

Antioksidantit auttavat tasapainon säilyttämisessä. Voitkin siis valita antioksidantteja sisältäviä hedelmiä lautasellesi. Näitä ovat muun muassa **mustikat ja granaattiomenat**. Riittävä määrä antioksidantteja parantaa vastustuskykyäsi ja parantaa ruoansulatusta ja antaen sinulle enemmän energiaa. Lisääntyneen energian myötä myös mieli alkaa selkiytyä.

TASAPAINON SAAVUTTAMINEN



Vishuddha Chakran mantra on Ham ja sen toistaminen auttaa tasapainottamaan Chakraa. Tasapainon löytämisessä auttaa myös kirkkaan sinisen valon visualisointi kurkun alueella. Ympäröi itsesi sinisellä; sinisillä vaatteilla, katsele sinitaivasta tai ui meressä.

Eteerisistä öljyistä apua tuovat:

Frankinsence, setripuu tai patsuli.

Yrteistä paras vaihtoehto on **kamomilla**, vaihtoehtoisesti voit koettaa

eukalyptusta, timjamia tai fenkolia.

Kristallien tuoma apu voi löytyä **sinisestä akaatista, turkoosista, akvamariinista tai lapis lazulista.**

TASAPAINON TUNNUSMERKIT

Tasapainoinen Ajna tuo tullessaan viisautta, sisäistä rauhaa ja tietoisuuden tunteita. Voit kokea olevasi lähempänä omaa todellista itseäsi.

Omaat kyvyn kuunnella intuitiota, ja sen sisältämiä ehdotuksia tai varoituksia. Pystyt visualisoimaan sitä, mitä haluat elämältäsi, etkä jää kiinni niihin asioihin, jotka aiheuttavat tyytymättömyyttä.

Jokainen tekemäsi valinta on askel eteenpäin henkisellä polullasi. Mikäli valinnan tiedostamattomasta lopputuloksesta huolimatta kykenemme nojaamaan kohti valoa, kohti totuutta, kohti iloa ja rakkautta, myötätuntoa ja tyytyväisyyttä, tiedämme, että valintamme on ollut oikea.

Anna siis intuitiosi äänelle tilaa elämässäsi.

YINJOOGA-ASANOITA AJNA CHAKRALLE

Krokotiili

Sphinx

Lapsen lepoasento

Eteentaivutus seisten

Tuettu peura

Sudenkorento

Kengännauha

L U K U

08

SAHASRARA CHAKRA -
TUHATLEHTINEN
LOOTUKSEN KUKKA



SAHASRARA CHAKRA - TUHATLEHTINEN LOOTUKSEN KUKKA

Päächakroista seitsemäs on Sahasrara eli Kruunuchakra. Se on maskuliinisuuden ja feminiinisuuden yhtymäkohta, paikka jossa siirrymme fyysisistä ulottuvuuksista universaalin tietoisuuden pariin.

Sahasrara sana on sanskritia ja tarkoittaa tuhatta tai ääretöntä. Toisin kuin muut Chakrat, Sahasrara ei itse asiassa ole kehossasi, vaan sijaitsee aivan pääsi yläpuolella säteilellen ylös- ja ulospäin. Sitä pidetään valaistumisen ja henkisen yhteytemme lähteenä kaikkeen siihen, mikä on. Se edustaa yhteyttä korkeimpaan itseemme ja jokaiseen olentoon planeetalla.

Sahasraraa pidetään tienä autuuteen tai bliss-tilaan (samadhi) ja porttina äärettömään viisauteen, inspiraatioon ja synkronisiteettiin. Sahasrara avaaminen tuo mukanaan oivallusta siitä, että olet yhtä kuin puhdas tietoisuus.

Kruunuchakran kehitys/tila riippuu muista Chakroista. Mitä kehittyneimpiä ja tasapainoisia ne ovat, sitä paremmin voimme päästä kosketukseen oman sisimpämme kanssa.

Sahasrara Chakran tavoitteena on luoda yhteys ja yhtenäisyys ihmisen kaikkien osien välille. Kun tämä Chakra alkaa

avautua, sinulla on joskus tunne, kuin sisäiset ja ulkoiset tunteesi sulaisivat yhteen.

Aivolisäke, käpyrauhanen ja hypotalamus liittyvät Sahasrara Chakraan. Hypotalamus ja aivolisäke toimivat yhdessä säätelemään hormonitoimintaa.

Energeettisesti seitsemäs ja ensimmäinen Chakra ovat yhteydessä toisiinsa edustavathan ne Chakra järjestelmän ensimmäistä ja viimeistä Chakraa.

Väri, joka Sahasraraan yhdistetään on valkoinen tai violetti, mantra on om ja elementti on eetteri.

EPÄTASAPAINOSTA TASAPAINOON

Tasapainossa Sahasrara pitää yllä itsetietoisuuttasi, viisauttasi ja yhteyttäsi sisäiseen viisauteesi, joka sinua ohjaa. Luotat itseesi ja sinulla on kyky löytää vastaukset mieltä askarruttaviin kysymyksiisi.

Yliaktiivisuutta leimaa materialismi ja jäykkä ymmärrys itsestäsi. Epätasapainossa Sahasraran energia johtaa masennukseen, tunteiseen että on irrallaan elämästä ja myötätunnon puutteeseen. Epätasapainossa tämä Chakra tuo julki kaikkitietävän luonteen ja käyttäytymisen, jossa kuvitellaan olevan muiden yläpuolella. Lisäksi epätasapaino johtaa myös innottomuuteen ja ahdasmielisyyteen.



Tasapainoa kohti kulkeminen lähtee liikkeelle uuden oppimisesta ja meditoinnista. Voit pukea päällesi violettia Chakraa aktivoidaksesi.

Kruunuchakran energiaa rauhoittaa mielen rauhoittaminen, ja se että huomioit ajatuksesi, mutta et jää vellomaan niihin.

Eteerisistä öljyistä tasapainon tuojina toimivat **mirha (=mirhami)** ja sitä tulee levittää päälakeen. Vaihtoehtoina mirhalle toimivat **laventeli ja frankincense.**

Yrteistä apua tuovat **valerian.** Yleisesti yrtit, jotka parantavat muistia ja kognitiivista toimintaa ovat hyviä aktivoimaan Kruunuchakraa. Vaihtoehtona valerianialle ovat **mesiangervo, vervain (=rohtorautayrtti) ja gotu kola (=brahmi).**

Kristalleissa tulisi suosia **ametistia tai seleniittiä.**



TUHATLEHTINEN LOOTUKSEN KUKKA

kiinni sinusta ja toiveistasi vaan se on toisten palvelemista; ja kun palvelet muita, palvelet myös itseäsi. Olet kuin lootuksen kukka, joka on noussut kukoistukseen.

Tuhatlehtinen lootuksen kukka symboloi Sahasrara Chakraa. Lootuksen kukalla on vahva symbolinen merkitys sekä hindulaisessa että buddhalaisessa perinteessä. Lootus kasvaa ja nousee esiin mutaisista vesistä. Ja se kukkii sielläkin, mistä kirkkaus ja valo puuttuu.

Kun seitsemäs Chakra avautuu tulemme esiin fyysisen kehon, egon, mielen ja älyn rajojen läpi. Olemme vapaita kahleista. Tätä vapautta kohti voimme kulkea päivittäisillä meditaatio- ja hiljaisuusharjoituksilla.

Päivittäinen harjoitus yhdistää sinua universaaliin tietoisuuteen, ja sen myötä näet tietoisuuden laajenevan myös ulkomaailmassasi. Huomaat ehkä olevasi myötätuntoisempi, ystävällisempi ja anteeksi antavampi. Elämäsi ei enää ole

JOOGA-ASANOITA SAHASRARA CHAKRALLE

Puolikas Satula

Puu maaten

Lapsen lepoasento blokki otsan alla

Sudenkorento

Jalkojen nosto seinälle



LOPPUSANAT

Chakrojen tasapaino heijastaa harmoniaan elämässä ja auttaa sinua pysymään henkisesti, emotionaalisesti ja fyysisesti terveenä.

Seitsemän energiakeskusta, joita Chakrat edustavat, tarjoavat meille syällisen, mutta kuitenkin yksinkertaisen viestintäjärjestelmän kehomme ja mieleemme kanssa.

Chakrojen tasapaino edistää terveyttä ja hyvinvointia kaikilla tasoilla ja muuttaa käsitystäsi elämästä. Tämä tapahtuu harjoitusten kautta, joiden avulla saat paremmin yhteyden itseesi

Chakrojen tasapainon säilyttäminen on elinikäistä "työtä", joka ei tule koskaan valmiiksi. Elämä vie meitä eteenpäin ja kehomme ja mieleemme ilmaantuu uusia jännitystiloja tai kireyksiä. Uudet kokemukset elämässämme voivat nostaa pintaan vanhoja haavoja. Chakrojen ymmärtämisen myötä ja erilaisten harjoitusten kautta, voimme kuitenkin työskennellä itsemme kanssa, ja kulkea epätasapainosta kohti tasaisempaa elämää.

Kirjassa käytetyt lähteet:

Sharon, Shalia, Baginski, Bodo J: The Chakra Handbook

Rohit, Sahu: Chakras for beginners

Kaivalya, Alanna: Chakra Yoga A beginner's guide to Chakra healing

Harries, Gabrielle: The Inspired Yoga Teacher