





SPOZNAJ SEBE

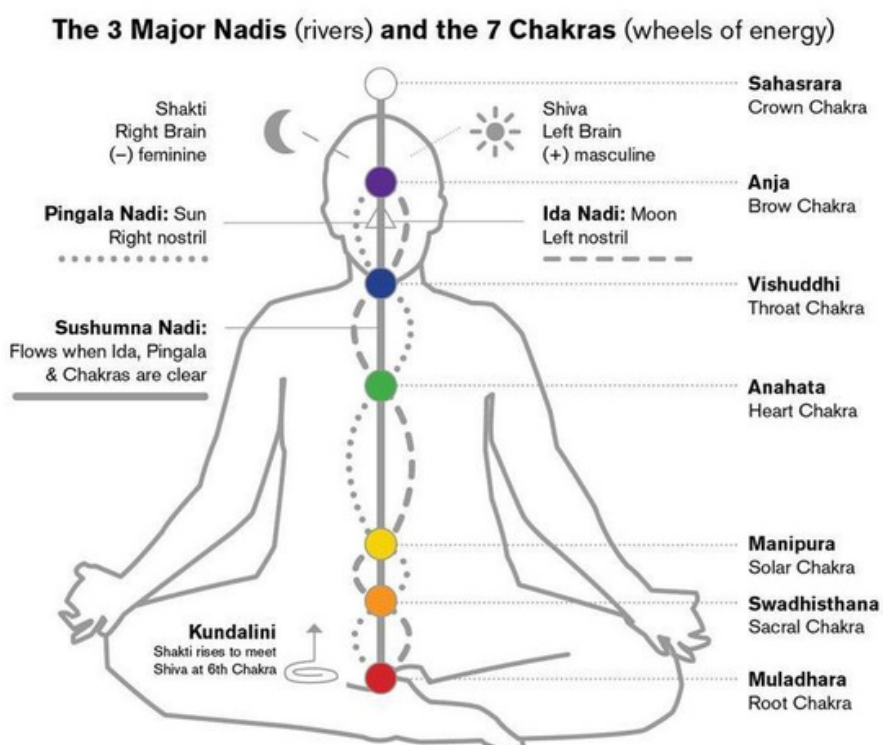
Skozi 7 čakler

KAJ SO ČAKRE?

Čakre so energijska središča. Poznamo 7 glavnih čaker.

Vzdolž hrbtenice potekata **2 glavna energetska kanala** (ida in pingala), ki se prepletata v obliki serpentinaste proge in se nekajkrat križata. Tam, kjer se križata - na križiščih, prideta v stik z božansko energijo. Na teh mestih se oblikujejo močna energijska središča - **ČAKRE**.

Čakra pomeni "vrtenje" ali "kolo." Tukaj se energija vrtniči, zbira in napaja celo telo.





1. ČAKRA - MULADHARA

- **Nahaja** se na spodnjem koncu hrbtenice, pod trtico
 - **Barva:** rdeča
 - **Mantra:** LAM
- **Lotos:** 4 cvetni listi - simbol 4 smeri neba
- **Žival:** Slon s 7 rilci - bogastvo, modrost
 - **Planet:** mars
 - **Drag kamen:** Oniks

Je sedež nezavednega. Z aktiviranjem muladhara čakre se lahko pojavijo: brezmejne želje, globoke zamere, veselje, osvoboditev...Je mati, ki nas hrani in vzgaja ter se v njej nahaja sedež speče modrosti.

KORENSKA ČAKRA



Muladhara Root chakra

Security, Grounding & Foundation

— Lam —



Chair Pose
Utkatasana



Thunderbolt Pose
Vajrasana



Garland Pose
Malasana



Staff Pose
Dandasana



Mountain Pose
Tadasana



Bridge Pose
Setu Bhandasana



Warrior II Pose
Virabhadrasana II



2. ČAKRA - SVADHISTANA

- **Nahaja** se na stičišču trtice in križnice
 - **Barva:** Oranžna - veselje, upanje
 - **Mantra:** VAM
- **Lotos:** 6 cvetnih listov - simbol za 6 ovir na poti razvoja
 - **Žival:** Krokodil - lenoba
 - **Planet:** Merkur
 - **Drag kamen:** Beril

Je skladišče, v katerem bivajo naše izkušnje in karme. V tej čakri se nahajajo naše slabosti in napake, na drugi strani pa možnost za dvig naše zavesti. Z ukvarjanjem z 2. čakro lahko obvladamo nižje nagone.

SAKRALNA ČAKRA



Svadhishthana

Sacral Chakra

Creativity, Sexuality & Relationships

—vāM—



Triangle Pose
Uttitha Trikonasana



Forward Bend
Paschimottasana



Goddess Pose
Utkata Konasana



Crescent Pose
Anjaneyasana



Bound Angle Pose
Baddha Konasana



Wide Angle Seated Forward Bend
Upavistha Konasana



Reclined Thunderbolt Pose
Supta Vajrasana



3. ČAKRA - MANIPURA

- **Nahaja** se ob hrbtenici v višini popka
 - **Barva:** Rumena - čiščenje
 - **Mantra:** RAM
- **Lotos:** 10 cvetnih listov - simbol za 10 pran
 - **Žival:** Oven - aktivnost, moč
 - **Planet:** Sonce
 - **Drag kamen:** Rubin

Je "mesto draguljev" - tukaj so doma: samozavest, dobro počutje, jasnosti. Občutki sreče in ljubezni. Z njeno aktivnostjo sprejemamo odločitve in je tesno povezana tudi z duševnostjo. Njena moč predstavlja našo samozavest in zaupanje vase.

SOLARNA ČAKRA



Manipura

Solar Plexus Chakra

Personality, Self-esteem & Will power

—RAM—



Crescent Pose
Anjaneyasana



Knees-to-Chest
Apanasana



Downward-Facing Dog
Adho Mukha Svanasana



Triangle Pose
Trikonasana



Bow Pose
Dhanurasana



Boat Pose
Paripurna Navasana



Plank Pose
Kumbhakaasana



4. ČAKRA - ANAHATA

- **Nahaja** se na sredi prsnega koša v višini srca
 - **Barva:** Zelena, nebeško modra
 - **Mantra:** JAM
- **Lotos:** 12 cvetnih listov - 12 srečnih lastnosti
 - **Žival:** Antilopa - hitrost, sensiblnost
 - **Planet:** Venera
 - **Drag kamen:** Safir

Anahata nas vabi, s svojimi zakladi čustev in izkušenj, ki nas osrečujejo. Je neomejena prav tako, kot je neomejena ljubezen. Pomeni neskončno in neprekinjeno. Tukaj se nahaja vibracija biti.

Bolj, kot jo odpiramo, manj čutimo čustvene bolečine.

Je center ljubezni.

Vaje za prebuditev SRČNE ČAKRE:

SRČNA ČAKRA



Anahata

Heart Chakra

Love, joy & Compassion

-yam-



Standing Backbend

Anuvittasana



Lord of The Dance

Natarajasana



Half Lord of The Fishes

Ardha Matsyendrāsana



Cobra Pose

Bhujangasana



Camel Pose

Ustrasana



Wheel Pose

Urdhva Dhanurasana



Bow Pose

Dhanurasana



5. ČAKRA - VISUDDHI

- **Nahaja** se v predelu grla
- **Barva:** Modro-vijolična (neskončnost, širina)
 - **Mantra:** HAM
- **Lotos:** 16 cvetnih listov - 16 samoglasnikov v sanskrtu
 - **Žival:** Beli slon - čista modrost
 - **Planet:** Jupiter
 - **Drag kamen:** Kamena strela

Z njeno pomočjo se lahko znebimo strupov, ki jih sprejemamo iz okolja. Znebimo se lahko tudi mentalnih strupov. Njena funkcija je čiščenje in razstrupljanje na vseh nivojih - fizičnem in mentalnem. Pripomore k ohranjanju dobrega zdravja.

GRLENA ČAKRA



Vishuddha Throat Chakra

Self expression, Communication & Truth

-ham-



Shoulder Stand
Sarvangasana



Lion Pose
Simhasana



Bridge Pose
Setu Bhandasana



Plow Pose
Halasana



Cat Pose
Marjaryasana



Cow Pose
Bitilasana



Fish Pose
Matsyasana



6. ČAKRA - AGYA

- **Nahaja** med obrvmi
- **Barva:** Mlečno bela - jasnost, čistost
- **Mantra:** OM
- **Lotos:** 2 cvetna lista - simbol Šive in Šakti
- **Žival:** od agja čakre navzgor ni več živalskih simbolov
- **Planet:** Saturn
- **Drag kamen:** Opal

Je imenovana kot "sedež Učitelja." Predstavlja modrost, jasnost. Kaže nam RESNICO. Dokler ni prebujena, pogosto nismo sposobni razumeti samih sebe. Ne moremo nadzorovati čustev, ki se dvigajo iz nižjih energijskih središč.

Vaje za prebuditev ČELNE ČAKRE:

ČAKRA "TRETJE OKO"



Ajna

Third Eye Chakra

Intuition, Vision & Wisdom

-Om-



Thunderbolt Pose

Vajrasana



Forward Bend

Uttanasana



Downward-Facing Dog

Adho Mukha Svanasana



Lotus Pose

Padmasana



Cow Face Pose

Anuvittasana



Head-to-Knee Pose

Janu Sirsasana



Extended Child's Pose

Uttitha Balasana



7. ČAKRA - SAHASRARA

- **Nahaja** se na temenu
- **Barva:** Diamantno bela - čista Božanska zavest
- **Mantra:** OM
- **Lotos:** 1000 cvetnih listov - simbol neskončnosti
- **Žival:** od agja čakre navzgor ni več živalskih simbolov
- **Planet:** Sonce
- **Drag kamen:** Zlato

Njena prebuditev pomeni razodetje Božanskega sijaja in spoznanje najvišje zavesti.

Vaje za prebuditev TEMENSKE ČAKRE:

KRONSKA ČAKRA



Sahasrara Crown Chakra

Spiritual Connection, Unity & Consciousness

—silence—



Headstand
Sirsasana



Tree Pose
Vrikshasana



Forearm Stand
Pincha Mayurasana



Lotus Pose
Padmasana



Backbend
Anuvittasana



Rabbit Pose
Sasakasana



Corpse Pose
Savasana



Vsak dan narediš eno vajo (po tvoji izbiri) za eno čakro, skupaj 7 vaj.

Tako odpreš in ustvarjaš pretok energije skozi vseh 7 energijskih središč.

Tako se v tvojem telesu na vseh nivojih prične ustvarjati ravnovesje.



V kolikor bi želela z mano skozi **50 dnevni proces** in nadaljevanje "**SPOZNAVANJE SEBE SKOZI 7 ČAKER,**"

te vabim, da se mi pridružiš na ekskluziven, bogat spletni program, ki ti **OSTANE ZA VEDNO** in ga lahko kadarkoli ponoviš in kjer te skozi 7 tednov VODIM SKOZI:

- 1) Spoznavanje sebe skozi čakre (video)
- 2) Vaje za dnevnik (za vsako čakro)
- 3) VAJE (video vaje 10 min. za vsako čakro) - skozi video vadiva skupaj za vsako čakro
- 4) Vodena avdio MEDITACIJA za vsako posamezno čakro

Več o programu si lahko pogledaš tukaj:

<https://www.jasminaturnsek.si/program-cakre>

S tabo bom Jasmina Turnšek



Z osebnostjo rastjo se ukvarjam že preko 20 let. Tudi sama sem šla skozi življenjske izzive in sedaj s svojim znanjem usmerjam vas.

Poučujem različne jogijske prakse in terapevtske tehnike, med drugim tudi po metodi Louise Hay.

Več o meni si lahko pogledaš tukaj:

www.jasminaturnsek.si

Tvoja mentorica za življenje brez traum,
stresa in bolečin