

Helgkurser i Chakrayoga på Yogshala

Kurs 2: 21–22 Mars 2009 (*Man måste ej ha gått första kursen*)
Tid: Lördag/ söndag, 10.00–12.00
Pris: 500 kronor (med årskort 250 kr, med halvårskort 300 kr)
Anmälan: Direkt till Jeannette på trebbin@gmail.com Tel. 070-2573076

Liksom vi som människor har många olika kvaliteter och sidor av oss själva som vi visar upp, finns det också oändligt många olika vägar att gå för att uppnå en ökad självkänedom. Att fördjupa sig i yogans tankar kring chakrasystemet kan vara ett sätt att närma sig den eviga frågan: vad innebär det att vara människa och vilka möjligheter har vi att kunna påverka våra liv?

Chakrasystemet ur yogans perspektiv

Inom yogan anser man att människokroppen genomströmmas av kanaler (*nadier* eller *meridianer*), som förmedlar den energi (*prana*), som gör oss levande och vitala. Energikanalerna sammanstrålar i ett antal energi- eller medvetandeplan, och varje sådant kallas för ett *chakra*. Man talar om att det finns ett stort antal sådana chakras i och runt vår kropp. Vanligtvis framhålls dock de sju centrala chakran som är lokaliserade längs ryggraden. De är placerade från ryggslutet och upp till hjässan. Inom kundaliniyogan räknar man dessutom med det chakra som omsluter hela kroppen, och kallar det ”auran”.

Med yogans hjälp kan vi genom kroppsövningar och meditation på ett medvetet sätt påverka och balansera kroppens chakrasystem (energisystem). Målet är att öppna upp för eventuella blockeringar i våra chakran och därmed få större tillgång till vår livsenergi.

Under varje helgmodul kommer vi att fokusera på två chakran, ett per förmiddagspass. Viss tidigare erfarenhet av yogautövning rekommenderas.

Översikt över kurstillfällena:

Kurs 1: Lördag 14/2: <i>Första chakrat (rotchakrat)</i> Söndag 15/2: <i>Andra chakrat (sexualchakrat)</i>	Kurs 3: Hösten 2009: <i>Femte chakrat (halschakrat)</i> <i>Sjätte chakrat ("tredje ögat")</i>
Kurs 2: Lördag 21/3: <i>Tredje chakrat (eldchakrat)</i> Söndag 22/3: <i>Fjärde chakrat (hjärtchakrat)</i>	Kurs 4: Hösten 2009: <i>Sjunde chakrat (kronchakrat)</i> <i>Åttonde chakrat (auran)</i>



Jeannette Trebbin leder kursen. Hon är certifierad lärare i Livs-/kundaliniyoga och har 20 års erfarenhet som danspedagog.
www.trebbin.se

Varje chakrapass består av:

- Kort introduktion
- Yogaställningar som stärker det aktuella chakrat
- Avslappning
- Visualisering
- Andningsövningar
- Rörelsemeditation
- Mantran

yoga  shala
ÖSTERSUND

www.yogashala.se/ostersund