



De 7 Chakrana

I den praktiska tekniken i Yogan innebär det att väcka den subtila energin som kallas Kundalini, en energi som ligger likt en orm i den nedre delen av bäckenet. Den här subtila energin är sammansatt av 7 energicentran eller chakran (hjul, det som snurrar). Chakrana är viktiga inom Ayurveda då de visar hur vår livskraft dirigerar och vägleder den fysiska kroppen genom nervsystemet.

1. **MULADHARA CHAKRA – Rotchakrat**

Detta är vårt stamchakra som ger oss tillhörighet och en bas att stå på.

Element: jord

Placering: Rot/nedre delen av bäckenet

Sinneskvaliteter: lukt

Sinnesorgan: näsa

Handlingsorgan: anus

Hormonkörtel: njuren

Psykologisk nivå: *säte för ignorans och rädsla*

2. **SVAHISTHANA CHAKRA, Sexchakrat**

Det är här Kundalinikraften vilar.

Element: vatten

Placering: vid könsorganen

Sinneskvalitet: smak

Sinnesorgan: tunga

Handlingsorgan: reproduktionsorgan

Hormonkörtlar: testiklar/äggstockar

Psykologisk nivå: *säte för lust och begär*



3. MANIPURA CHAKRA, Navelchakrat

Detta är sätet för "elden", vår kraft.

Element: eld

Placering: bakom naveln

Sinneskvalitet: syn

Sinnesorgan: ögon

Handlingsorgan: fötter/ben

Hormonkörtel: bukspottskörteln

Psykologisk nivå: *ego och personlig vilja*

4. ANAHATA CHAKRA, Hjärtchakrat

Står för vår förmåga att gå utanför oss själva och känna altruism (förmåga att hjälpa andra utan egen vinningskull).

Element: luft

Placering: hjärtat

Sinneskvalitet: beröring

Sinnesorgan: hud

Handlingsorgan: hand

Hormonkörtel: Thymus/brässen

Psykologisk nivå: *hängivelse och andlighet*

5. VISHUDDHA CHAKRA, Halschakrat

Vårt säte för förverkligande av våra visioner.

Element: rymd

Placering: i halsen

Sinneskvalitet: ljud

Sinnesorgan: öron

Handlingsorgan: mun/stämband

Hormonkörtel: thyroidea/sköldkörtel

Psykologisk nivå: *kommunikation i sanning och källan till inspiration*



6. AJNA CHAKRA, Tredje ögat

Ajna betyder, styrande och det är detta chakra som guidar de andra.

Element: sinne/medvetenhet

Placering: mellan ögonen

Sinneskvalitet: subtilt ljud

Sinnesorgan: subtilt lyssnade

Handlingsorgan: subtilt samtal

Hormonkörtel: tällkottkörteln

Psykologisk nivå: *säte för den universella själen*

7. SAHASRA PADMA CHAKRA, Kronchakrat

Vår kontakt med universum.

Element: medvetenhet

Placering: på toppen av huvudet

Sinneskvalitet: karmiskt ljud

Sinneskvalitet: karmiskt lyssnade

Handlingsorgan: subtilt samtal

Hormonkörtel: hypofysen

Psykologisk nivå: *vårt sanna JAG*

De flesta Vataobalanserna involverar rotchakrat. De flesta Kaphaobalanserna involverar sexchakrat och vattenmetabolismen. De flesta Pittaobalanser involverar navelchakrat och eldmetabolismen. De flesta fysiska obalanserna involverar de tre första chakrana. De flesta psykologiska obalanserna involverar hjärtchakrat och ackumulering av negativa känslor. Sjukdom involverar alltid chakraobalans.