

# Chakra - fordypelseskurs

Fysisk sett er chakraene assosiert med nervesystemet og de endokrine kjertlene i kroppen. Disse er hovedkontrollsentrene i den fysiske/mentale organismen med vitale påvirkninger av denne. Mange yogateknikker har en spesiell kraftfull og positiv virkning på en eller flere av disse kjertlene.

Ved konsentrasjon på chakraene – enten i en yogastilling eller i en annen teknikk eller i seg selv – stimulerer du energien slik at den flyter til chakraene. Dette vekker på sin side de slumrende delene av hjernen som er assosiert til de forskjellige chakraene. Det svarer til det å tenne et lys i et mørkt rom. Du går ikke til lampen for å tenne den, du vrir på bryteren slik at strømmen tilsluttes pæren, og se, det blir lys!

**Chakra-kurset har vært et populært fordypelseskurs i yoga og meditasjon hos Yogaskolen i Bergen i mange år. Kurset er for deg som har lyst til å bruke ett år til å gjøre noe godt for deg selv. Gjennom hele kurset deltar du i en prosess som renser kropp og sinn. Energien vil etterhvert strømme mer fritt, oppmerksomheten og handlekraften skjerpes og stillheten rotfester seg som en indre realitet. Du oppdager etterhvert mer og mer hvem og hva du egentlig er...**

## Chakra-kurset i Bergen

Kurset går 2,5 time en gang i uken over 24 ganger. Undervisningen er en balansert blanding av fysiske øvelser, pusteteknikker, holdninger/låser, avspenning og meditasjon. Praktiske teknikker som virker! Vekking av chakraene betyr at du involverer deg i en prosess hvor du gradvis får mer innsikt i deg selv. Teknisk sett betyr det at kurset har en viss struktur:

- 1. Oppvarming:** De første fire gangene på kurset vil vi spesielt arbeide med grunnleggende yogaøvelser, pusteteknikker, dybdeavspenning og de første trinnene av meditasjonen **Antar mauna** (Indre stillhet).
- 2. Chakra og energistrømmer:** De neste 14 gangene legger vi spesielt vekt på arbeidet med de enkelte chakraene i tur og orden. I tillegg vil vi også arbeide med integrerte chakra-teknikker som **Chakra vajrohan** (Chakra-sang) og **liten Ajapa japa** (Energis kilde).
- 3. Ajapa japa:** De siste 6 gangene og på helgekurset vil vi fortsette arbeidet med chakraene, men i tillegg lære en av de mest spennende meditasjonene som finnes. **Ajapa japa** er en integrert chakra-meditasjon i ni trinn. De siste trinnene i **Antar mauna** innlæres.

Det praktiske arbeidet vil bli fulgt opp med samtale rundt emnet for større forståelse og inspirasjon. Men det er først og fremst et kurs for opplevelse og erfaring!

## Hjemmearbeid

Størst utbytte av kurset får du, om du setter av 1/2-1 time daglig for å arbeide med kursets metoder. Du vil få utlevert et omfattende, gratis kursmateriell.

## Sted, priser og tider

For å muliggjøre en dyptgående opplevelse og erfaring, går Chakra-kurset 24 ganger over to sesonger, høsten 2010 - våren 2011:

Torsdag 16/9 kl 19.30-21.45. Lærer: Bjarke.

Kurset avsluttes med et **helgekurs på Ask kurs-senter 22-24 april 2011.**

Alle 24 gangene på Georgernes Verft 12 koster kr. 5.040. Helgekurset på Ask kurs-senter koster kr. 2.300 og inkl overnatting, vegetar mat og undervisning. Når du påmelder deg chakra-kurset påmelder du deg til **hele** kurset inkl. helgekurset, men får to regninger på kurset.

## Gratis orienteringsmøte

### Yogaskolen i Bergen:

Torsdag 9. sept. kl. 19.30-21 på Georgernes Verft 12, 4. etg.

**Ask kurs-senter:** Fredag 10/9 kl. 18.30-21.

Gratis overnatting til lørdag hvis ønskelig.

«Møtet med de forskjellige chakraene i Kundalini yoga skjer når vi opplever energien som noe som står til vår rådighet. Når vi er klar til å akseptere alle de rollene som energien spiller og danser for oss, så begynner vi å huske og bli oppmerksomme på sangen og dansen i oss selv.» (Fra boken 'Yoga, tantra og meditasjon i hverdagen' av Swami Janakananda).

