

Chakra langhelg

Ask kurssenter 2-5 november

Intensiv undervisning i yoga, pusteteknikker, avspenning og meditasjon i rekreative omgivelser ved sjøen med vegetarmat og badstu. Gjennom kurset vil du oppleve hvordan den esoteriske viten om chakraene kan gi deg en dypere forståelse av samspillet mellom kropp, sinn og energi når du gjør yoga.

LANGHELGENS UNDERVISNING:

Torsdag kveld kl 20.30-22

Introduksjon til chakraene: Allerede torsdag kveld introduseres du til chakraene og deres lokalisering. Etter en introduksjon til langhelgen starter selve undervisningen med en kort avspenning hvor chakraene lokaliseres og kontaktes sammen med det naturlige åndedrett. Deretter lærer du **Surya namaskara** (Soløvelsen) og hvilket chakra du kan konsentrere på i hver av de 12 stillingene. I tillegg jobber vi med andre dynamiske og statiske yogastillinger som spesielt gjør ryggen mer fleksibel og får energien (prana) til å strømme mer fritt.

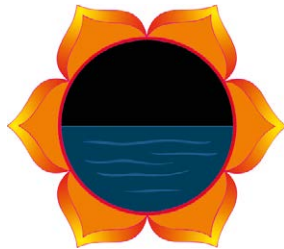


Fredag morgen kl 7-9

Grunnlaget for å jobbe med chakraene og Ajna chakra: Kroppen forberedes til meditasjon gjennom et enkelt yogaprogram av førmeditasjonsstillinger. Sinnet forberedes ved å jobbe med teknikker knyttet til **Ajna chakra** – det tredje øye. Når Ajna chakra er mer aktivt (vekket) kan de andre chakraene vekkes i tur og orden fra rot-chakraet (Mooladhara) og oppetter. Vi skal bl.a gjøre **Tratak**, en lys-meditasjon hvor du konsentrerer på flammen på et stearinlys, soløvelsen med chakra konsentrasjon, forskjellige yogastillinger som vekker Ajna chakra og ikke minst pusteteknikker som **Kapalabhati**, **Moorcha** og **Nadi Shodana**. I tillegg lærer du **Shambhavi mudra** – konsentrasjon på øyenbrynsenteret.

Fredag før lunsj kl 11-12.30

Innlæring av **Neti** neseskylning. Det er ikke bare en yogateknikk som er bra ved forkjølelse, pollenallergi og bihulebetennelse – det er også en kraftfull teknikk for vekking av Ajna chakra. Etterpå Chakra meditasjon og avspenning: Meditasjons-tilstanden introduseres gjennom **Yoga Nidra**, en dybdeavspenningsteknikk og du lærer de første trinnene i **Energiens kilde** meditasjonen (Vishuddhi shuddhi) – en integrert energi og chakrameditasjon fra den tantriske yogatradisjonen.

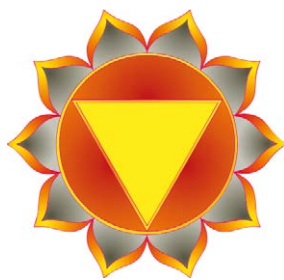


Fredag ettermiddag kl 16.30-18.30

Mooladhara & Swadhistana chakra: Ettermiddagsskolen starter med et kort foredrag om **Pratyahara** – avslappet konfrontasjon, en grunnleggende holdning i arbeidet med deg selv. Etterpå et yogaprogram designet for å lage mer energiflyt gjennom de to nederste chakraene. Du kommer bl.a til å jobbe med forskjellige hoftestillinger og ryggstrekk-variasjoner. **Moola bandha** (rotlåsen) og **Jalandhara bandha** (halslåsen) introduseres som to energi-brytere knyttet til chakraene sammen med pusteteknikken **Bhastrika**. Klassen avsluttes med **Nadi Shodana** og de første trinnene i **Antar Mauna** – en tantrisk oppmerksomhetsmeditasjon (en avansert utgave av mindfulness).

Fredag kveld kl 20.30-22

Foredrag om Chakraene og hvordan energistrømmene (Prana) vekkes og hjernehalvdelene synkroniseres gjennom bruken av pusteteknikken **Nadi Shodana**. Kvelden avsluttes med **Chakra rohana & avarohana** – en sangmeditasjon for vekking av chakraene.



Lørdag morgen kl 7-9

Manipura & Anahata chakra: Du gjør selv neseskylning før morgenklassen. Konsentrasjonsteknikken **Tratak** gjentas og du lærer en variasjon av Soløvelsen kallet **Chandra namaskara**, Månehilsning. Morgenens yogaprogram inneholder bl.a de klassiske stillingene **Ploggen** og **Fisken** i tillegg til andre yogastillinger for vekking av Manipura og Anahata chakra. Etter yogaprogramet lærer du **Uddiyana bandha** (Magelås) og **Agnisara** (Næring av ilden), en kraftfull teknikk for vekking av Manipura chakra. Pusteteknikken **Kapalabhati** (Rensing av forhjernen) gjentas nå med magelås og du lærer **Bhramari** (Humla) – en teknikk for harmonisering av Anahata chakra.

Lørdag før lunsj kl 11-12.30

Yoga Nidra dybdeavspenning med vekt på Chakra visualisering og Energiens kilde meditasjonen gjentas nå med flere trinn.

Lørdag ettermiddag kl 16.30-18.30

Integrert chakra program: 12 runder med Soløvelsen og mantra-sang. Etterpå gjør vi **Stigen** – et meditativt chakraprogram av Mudras og Bandhas fra bunnen av kroppen til toppen av hodet. Fra **Mooladhara** til **Sahasrara chakra**. Klassen avsluttes med meditasjonen **Antar Mauna**.

Lørdag kveld kl 20.30-22

Snakk om yoga hjemme, yogabutikk hvor du evt. kan kjøpe yogamadrass, bøker, CD etc. Kvelden avsluttes med sang-meditasjonen **Chakra rohana & avarohana**.



Søndag morgen 7-9

Integrert chakra program: Du gjør selv neseskylning før morgenklassen. Vi starter med **Nada yoga** (konsentrasjon på indre lyder) – en teknikk for vekking av Bindu (toppen av bakhodet). Etterpå følger Soløvelsen med chakra konsentrasjon og **det store klassiske yogaprogrammet** – en sammensetting av klassiske yogastillinger for vekking av chakraene og harmonisering av energiflyten gjennom hele systemet. **Agnisara** gjentas og klassen avsluttes med **Nadi Shodana**.

Søndag før lunsj 10.30-12

Yoga Nidra dybdeavspenning og Energiens kilde meditasjonen gjentas nå i sin helhet.

Hari Om Tat Sat

STED, TIDER & PRISER

Helgekurset på er på **Ask kurssenter**, ca 2 mil nord for Bergen. Kurset starter fredag 2. nov. kl 18.30 og slutter søndag 5. nov. kl 13. Kurset koster kr 4.320 og inkl overnatting, vegetar mat og undervisning. **Hanna** lager deilig vegetarmat og **Audhild** og **Bjarke** guider deg gjennom helgen.

Påmelding på www.stillhet.no.