

# Chakra fordypelseskurs på Ask kurscenter 2019-20

*Intensiv undervisning i yoga, pusteteknikker, avspenning og meditasjon i rekreative omgivelser ved sjøen med vegetarmat og badstu. Gjennom kursforløpet 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.*

**Chakra fordypelseskurset går over 4 helger:**

1. helg: **18-20 oktober 2019**  
– Introduksjon til chakraene og Ajna chakra
2. helg: **22-24 november 2019**  
– Mooladhara og Swadisthana chakra
3. helg: **31 januar - 2 februar 2020**  
– Manipura og Anahata chakra
4. helg: **6-8 mars 2020**  
– Vishuddhi chakra og Bindu

Hver helg starter fredag kl 17 med badstue (for interesserte). Kl 18.30 serveres det suppe og kl 20.30 starter undervisningen. Helgekurset avsluttes søndag kl 16.30. Den daglige rytmen og helgens øvrige struktur kan du lese mer om på siden om dette kurset (Karma yoga, badstue, vegetarmaten, tausheten, etc). I teksten her er en oversikt over chakra helgenes forskjellige yoga-program, mudra og bandha, pusteteknikker og renseteknikker, avspenning, konsentrasjon og meditasjon knyttet til det å jobbe med chakraene.

Du får også et hefte (etter hver helg) med oversikt over helgens øvelser og en tekst om de aktuelle chakraene som det er jobbet med.



## 18 - 20 oktober 2019

– Introduksjon til chakraene og Ajna chakra

**Introduksjon til chakraene:** Du introduseres du til chakraene og deres lokalisering. Etter en introduksjon til helgen starter selve undervisningen allerede fredag kveld 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.

**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 **Shamb-**

**havi mudra** – konsentrasjon på øyenbrynsentret.

Du lærer også **Neti neseskylling**. 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. Meditasjonstilstanden introduseres gjennom **Yoga Nidra**, en dybdeavspenningsteknikk og du lærer **Energiens kilde** meditasjonen (Vishuddhi shuddhi) – en integrert energi og chakrameditasjon fra den tantriske yogatradisjonen. Energiens kilde er også en introduksjon til den lengre og mer dyptgående Ajapa japa meditasjonen som vi skal jobbe med de resterende 3 helger.

Det blir også et foredrag om **Pratyahara** – avslappet konfrontasjon, en grunnleggende holdning i arbeidet med deg selv.

## 22 - 24 november 2019

– Mooladhara og Swadisthana chakra

**Mooladhara & Swadisthana chakra:** Du gjør selv neseskylling før morgenklassen. Vi gjentar noen av teknikkene fra første helg, men kommer ellers til i hovedsak å jobbe med nye yogaprogrammer designet for å lage mer energifylt gjennom de to nederste chakraene. Du kommer bl.a til å jobbe med forskjellige hoftestillinger og ryggstrek- variasjoner. **Moola bandha** (rotlåsen) og **Jalandhara bandha** (halslåsen) introduseres som to energi-brytere knyttet til chakraene sammen med pusteteknikken **Bhastrika**. De første trinnene i **Antar Mauna** – en tantrisk oppmerksomhetsmeditasjon – innlæres (en avansert utgave av mindfulness). Dybdeavspenningen **Yoga Nidra** videreutvikles og vi kommer igang med chakra-meditasjonen **Ajapa japa**.

Vi gjør også en mindre utgave av **Shank Prakshalana** (Tarmskylling) – en yogateknikk for rensing av hele tarmsystemet. Tarmskylling gjennomfører en fundamental balanse i kroppens energisystem og er en helt grunnleggende teknikk hvis du ønsker å utforske chakraene og energisystemet.

Det blir også foredrag om **Chakraene** og hvordan energistrømmene (**Prana**) vekkes og hjernehalvdelen synkroniseres gjennom bruken av pusteteknikken **Nadi Shodana**. Lørdag kveld gjør vi også **Chakra rohana & avarohana** – en sangmeditasjon for vekking av chakraene.

## 31 januar - 1 februar 2020

– Manipura og Anahata chakra

**Manipura & Anahata chakra:** Du gjør selv neseskylling før morgenklassen. Konsentrasjonsteknikken **Tratak** gjentas og du lærer en variasjon av Soløvelsen kallet **Chandra namaskara**, Månehilsning. Helgens yogaprogram inneholder bl.a de klassiske stillingene **Plogen** og **Fisken** i tillegg til andre yogastillinger for vekking av Manipura og Anahata chakra. Etter yogaprogrammet lærer du **Uddiyana bandha** (Magelås) og **Agnisara** (Næring av ilden), en kraftfull teknikk for vek-

king av Manipura chakra. Pusteteknikken **Kapalabhati** (Rensing av forhjernen) gjentas nå med magelås og du lærer **Bhramari** (Humla) – en teknikk for harmonisering av Anahata chakra.

Du får også gjøre 12 runder med **Soløvelsen med mantra-sang**. Vi jobber videre med **Yoga Nidra** dybdeavspenning med vekt på Chakra visualisering og **Ajapa japa** meditasjonen gjentas nå med flere trinn.

## 6 - 8 mars 2020

– Vishuddhi chakra og Bindu

Det meste av helgen er det **Mauna** (stillhet). Fra lørdag formiddag til søndag midt på dagen er du taus. Det er være stille gjør det lettere å utforske de finere tilstander av meditasjon og er tradisjonell en betingelse for å lære de siste trinnene av Ajapa japa meditasjonen.

**Vishuddhi chakra og Bindu:** Du gjør selv neseskylling 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 energifylten gjennom hele systemet. Agnisara gjentas og klassen avsluttes med Nadi Shodana.

I tillegg gjør vi andre **integrerte chakra program** slik som **Stigen**: et meditativt chakraprogram av Mudras og Bandhas og **Shakti Bandha**, et yogaprogram for vekking av energien.

De siste trinnene av oppmerksomhets-meditasjonen **Antar Mauna** innlæres i tillegg til **Ajapa japa** meditasjonen.

*Hari Om Tat Sat*



## STED, TIDER & PRISER

Helgekursene på er på **Ask kurscenter**, ca 2 mil nord for Bergen. Kursene starter fredager kl 18.30 og slutter søndager kl 16.30. Alle 4 helger koster kr 14.400 og inkl overnatting, vegetar mat og undervisning. **Hanna** lager deilig vegetarmat og **Audhild** og **Bjarke** guider deg gjennom helgen. *Påmelding på [www.stillhet.no](http://www.stillhet.no).*