

**O**ppi chakroista eli kehon seitsemästä energiakeskuksesta on tärkeä perinteisessä intialaisessa lääketieteessä. Chakrat ovat kehon kohtia, joissa elinvoima tiivistyy. Se, miten tukossa tai auki energiavirroiltaan chakrat ovat, vaikuttaa tradition oppien mukaan siihen, kuinka terve ja tasapainoinen ihminen on.

Isoimmat seitsemän energiakeskusta linjautuvat päällekkäin selkärangan alueella. Ne ulottuvat häntäluun juuresta pääläelle saakka. Pienempiä chakroja on muuallakin kehossa, kuten kämmenissä ja jalkapohjissa.

Chakrojaan voi huoltaa ja pitää auki valitsemalla niiden toimintaa tukevaa ruokaa,

liikuntaa, meditaatiota, keskittymistekniikoita tai jopa väriterapiaa. Chakroja voi hoitaa myös kohdistamalla niihin liikkeitä, jotka vaikuttavat mekaanisesti alueen lihaksiin, hermotukseen, verenkiertoon ja pranan eli elämänenergian virtaan. Chakrajoogassa harjoitetaan liikkeitä, jotka avavat kehon jokaista energiakeskusta vuoroitellen.

Chakra tarkoittaa sanskritin kielellä pyörää. Chakrassa elämänenergia liikkuu ikään kuin pallon muotoisella alueella hitaalla, pyörivällä liikkeellä. Kun teet chakrajoogaohjelmaa, kohdistat ajatuksesi aina kyseisen chakran alueelle ja visioit sen puhdistuvan tämän pyörivän liikkeen tahtiin. Näin tuot joogaan myös meditatiivisen ulottuvuuden. →

Joogaaminen venyttää ja voimistaa lihaksia. Jooga voi myös vaikuttaa mielen ja tunteiden tasapainosta vastaavaan chakriseen energiajärjestelmään. Seuraavat chakrajooga-asennot tasapainottavat stressaantunutta oloa.



# Seitsemän chakran jooga

Teksti Mia Jokiniva Kuvat Mikko Harma ja 123RF





## Juurichakra *Muladhara*

Juurichakra sijaitsee häntäluun juuressa. Se huolehtii perusturvallisuuden tunteesta ja auttaa maadoittumisessa, kun ihminen käy ylikierroksilla tai on stressaantunut.

### Tee näin tasapainottaaksesi juurichakkaa

Istu lattialle. Avaa jalat mahdollisimman syvään mutta miellyttävän tuntuiseen haaraan. Suorista selkäranka. Tue kädet lattiaan ja taivuta eteenpäin sen verran, että tunnet venytyksen sisäreisissä ja lantion alueella. Juurruta istuinkyhmyt lattiaan ja pidä polvet suorina. Pysy asennossa rauhallisesti hengittäen minuutin ajan.



## Sakraalichakra *Svadhista*

Sakraalichakra sijaitsee navan alapuolella. Se on seksuaalivoiman ja tunne-elämän ”komentokeskus”. Aukinainen chakra auttaa luovuutta virtaamaan.

### Tee näin tasapainottaaksesi sakraalichakkaa

Istu lattialle jalkapohjat yhdessä. Aseta putkityyny taaksesi takamustasi vasten. Voit myös kääriä peiton tiukalle rullalle ja käyttää sitä tyynynä. Rullaa selinmakuulle tyynyn päälle. Varmista, että tuki kannattelee myös niskaasi suorana. Avaa polvet ja kädet sivuille kohti lattiaa ja päästä irti kehon kannattelusta. Pysy asennossa rauhallisesti hengittäen kahden minuutin ajan.



## Solar plexus *Manipura*

Solar plexus -chakra sijaitsee navan korkeudella kehon sisällä. Se on ilon, itsetunnon ja päättäväisyyden keskus.

### Tee näin tasapainottaaksesi solar plexus -chakkaa

Jatka edellisestä asennosta istumaan ja tartu kantapäiden alta tukevasti kiinni. Pidä vielä varpaita lattiassa. Irrota nyt jalat maasta, suorista selkää, kallista vartaloa hieman taaksepäin ja pysyttele kannatellussa asennossa vatsalihaksien avulla noin 15 sekuntia. Toista kolme kertaa.



## Sydänchakra *Anahata*

Sydänchakra sijaitsee rintakehän keskiosassa. Sen kautta elämään kanavoituu rakkautta ja myötätuntoa itseämme ja muita kohtaan.

### Tee näin tasapainottaaksesi sydänchakkaa

Asetu selinmakuulle. Kuljeta kämmenet pakaroiden alle ja tue kyynärpäät lattiaan, aivan kiinni kylkiin. Nosta kehon paino käsivarsien varaan ja anna rintarangan kaareutua auki. Laske päälaki kevyesti lattiaan. Jos kaipaat haastetta lisää, kohota jalat vatsalihaksien varassa hieman ilmaan. Ethän tee asentoa, jos kärsit kaularangan alueen ongelmista.



## Kurkkuchakra *Visuddha*

Kurkkuchakra sijaitsee kehon sisäpuolella kaulan alueella. Chakra vastaa kommunikaatiosta. Se vaikuttaa ilmaisuun ja kykyyn kuunnella muita.

### Tee näin tasapainottaaksesi kurkkuchakkaa

Asetu selinmakuulle. Koukista vasen jalka oikean päälle ja risti vasen käsi ilmassa oikean yli. Koukista kädet kyynärpäistä ja kuljeta kyynärpäät leuan yläpuolelle. Paina leukaa kevyesti kohti rintaa tässä asennossa. Kannattele päätä hieman irti lattiasta. Pysy näin 10 sekunnin ajan. Laske sitten takaraivo uudelleen lattiaan. Toista vielä kaksi kertaa. Vapauta kädet ja jalat. Kallista päätä selinmakuulla hetken ajan hieman taaksepäin. Palauta sitten niska suoraksi ja lepää paikallasi minuutin ajan.



## Otsachakra *Ajna*

Otsachakra sijaitsee kulmakarvojen välissä. Sen aktivointi avaa ikkunan intuitiivisiin ja mielensisäisiin voimavaroihin. Otsachakran avulla omat päämäärät ja toiveet kirkastuvat.

### Tee näin tasapainottaaksesi otsachakkaa

Istu mukavaan asentoon ja sulje silmät. Suorista oikean käden etusormi ja keskisormi, koukista muut sormet. Paina suorat sormet kevyesti kulmakarvojen väliin. Hengitä sisään molempien sierainten kautta. Sulje oikea sierain peukalolla ja hengitä ulos vasemman sieraimen kautta. Hengitä taas sisään molemmista sieraimista ja ulos vasemmasta. Toista tämä 15 kertaa. Istu hetki hiljaa paikoillasi.



## Kruunuchakra *Sahasrara*

Kruunuchakra sijaitsee päälakella. Se ohjaa henkisiä ja fyysisiä ulottuvuuksia toimimaan yhteydessä ulkoisen maailman kanssa. Chakran avulla ymmärrämme itsemme ja kaikkeuden välisen yhteyden.

### Tee näin tasapainottaaksesi kruunuchakkaa

Asetu konttausasentoon. Laske päälaki varovasti käsien varassa maahan niin, että niska pysyy mahdollisimman suorana. Kuvittele työntäväsi lattiaa päällä kauemmas itsestäsi. Pidä päänsäntö vakaana ja niska ”härkämäisenä”. Hengitä rauhallisesti ja laske kädet suoraksi polvien viereen, kämmenselät lattiaa kohti. Pysty näin 30 sekunnin ajan. ✘

Chakrajoogakurssi 16.12. Villa Mandalassa, [villamandala.fi](http://villamandala.fi)

Chakrajoogan jälkeen jää selinmakuulle rentoutumaan 5–10 minuutin ajaksi.