



CHAKRAENE (I hovedsak 7.)

Denne korte beskrivelsen er ment å være til støtte for den som mentalt vil styre en for stor utstråling av energi fra et eller flere punkter. Søk gjerne hjelp til dette og justering av punktene.

Chakraene – 21 totalt, som betyr hjul på Sanskrit - er alle relatert til ulike punkter, med divergerende egenskaper, men likevel en sammenheng energimessig. Punktene blir også brukt som akupunkturpunkter men sees da som noe annet enn hjulpunkter. Chakraene blir ofte assosiert med forskjellige farger, krystaller og edelstener. Samt deres eventuelle energier og farger. Det er sju primære chakra. Man kan plassere slike relevante krystaller eller edelstener på chakraer og meditere på det aktuelle punktet i kroppen. De kan også varmebehandles med passe varme stener, noe som minner om moxabehandling som er en varmebehandling av et akupunkturpunkt for å gi energi. Meningen er å gjenopprette energien eller styrke grunnegenskapene relatert til det aktuelle området eller det

akupunkturpunktet som ligger i sentrum av området, det er ikke noe magisk ved dette.

Det vises til akupunkturmeridianene og deres punkter som sammenfaller med chakraenes lotus plassering. Akupunkturpunktene lar seg enkelt måle elektrisk.

Krone chakraet (på toppen av hodet) er knyttet til åndelighet og opplysning. Det brukes vanligvis til å hjelpe med åndelige problemer. Farger tilknyttet dette chakraet er klart, hvitt og lilla. Foreslåtte steiner å bruke, er Klar Kvarts eller Ametyst. Her finner du også flere viktige akupunkturpunkter.

Det tredje øyet (ca midt mellom øyenbrynene) er knyttet til intuisjon og gavmildhet, samt indre syn. Det kan bidra til problemer med syn, ensomhet, svimmelhet og usikkerhet. Farger forbundet med dette chakraet er fiolett, indigo og mørkeblå. Foreslåtte steiner er Ametyst, Lapis Lazuli og Sodalitt. Omtrent her ligger også epifysen. Og i området finnes flere akupunkturpunkter. Tenk kalde og varme farger samt energibalanse i hvilken som helst behandling.

Hals chakraet (ligger ca ved halsgropen) er knyttet til kommunikasjon og harmoni. Dette kan hjelpe til med å uttrykke seg selv og selvfølgelig sår hals, samt tale. Tilhørende farger er lys grønn og lys blå. Foreslåtte steiner er Lapis lazuli, Amazonitt og Bluelace (blå) Agat. Blått oppfattes ofte som kald energi, så hvis det er for mye kald energi på stedet skal man vurdere varm energi eller akupunktur for å balansere energiene i området.

Hjerte chakraet (ligger ved hjertet midt mellom ribbena) er knyttet til kjærlighet og medfølelse. Dette kan hjelpe med følelser av sinne og / eller harme. Hjerteenergien har sin egen logikk. Tilhørende farge er grønn, men rosa er også ofte brukt. Foreslåtte steiner er Aventurin og Rosenkvarts. Eventuelt vurderer man å behandle nyre eller hjertemeridianens punkter.

Solar Plexus chakraet (ligger i mellomgulvet) er forbundet med trygghet og selvtillit. Solar plexus kan vi oversette med solfletningen og er et viktig nervesenter for det ubevisste systemet. Ved nervøsitet og redsel eller stress opplever mange at det knytter seg her. Det behandles både direkte og via reflekspunkter som kan bli ømme, på føtter (soneterapi) akupunktur på hender og ører (aurikkel-terapi). Alt kan sorteres under akupunktur-teorien. Dens grunnegenskap er for ego, intellekt og fordøyelsen som sorteres under fargen gul. Foreslåtte steiner er Citrin, Kalsitt og Gul Jasper.

Hara chakraet (ligger noen cm nedenfor navlen), noen ganger kalt milt chakraet, er knyttet til fysisk kontakt og kreativitet. Den brukes til å hjelpe healing for impotens, frigiditet, rastløshet, misunnelse, skyldfølelse, blære og nyrer. Tilhørende farge er oransje og foreslåtte steiner er Jasper,

Karneol og Citrin. Vi vet jo imidlertid at milten slett ikke ligger under navlen i normale tilfelle. Prøv å tenke akupunktur og energibalansering samt andre punkter rundt navlen.

Rot chakraet (*ligger i mellomkjøttet*), noen ganger kalt base chakraet, er relatert til kjønn og stabilitet. Det kan hjelpe med healing av problemer forbundet med forstoppelse, frykt og ryggsmarter som sitter nederst i ryggen. Tilhørende farger er svart og rød, og de foreslåtte steinene er Hematitt, Blodstein, Jasper og Rød Granat. Her i området opp til og med pubis ligger også en gruppe akupunkturpunkter som i praksis er lite brukt både her og i Kina. Årsaken er at dette er et område man helst holder seg unna av flere årsaker, og en av dem er at punktene her kan bli veldig ømme og smertefulle hvis punktene selv ønsker energi. Punktene finnes forøvrig dokumentert.

Noen vil kunne oppleve at en eller flere av chakraene er altfor åpne og stråler ut energi, noe som oftest resulterer i tretthet og slapphet. Hva som er årsak og virkning kan være uklart, men som oftest vil man finne ubalanse i akupunktur-pulsene på begge håndledd. Det forekommer at det ikke er nok å balansere disse energiene. Homeopati kan være å anbefale ved siden av akupunktur og tilpasning av chakraenes utstråling. Dette er bare en overfladisk veiledning for interesserte.