

A woman with long dark hair, wearing a white short-sleeved top and white pants, is sitting in a meditative lotus position on a wooden floor. She has her eyes closed and her hands resting on her knees with palms facing up. The room has a rustic feel with a wooden ceiling, several vertical wooden posts, and a brick wall in the background. Two arched windows with dark frames are set into the brick wall, letting in bright light. The overall atmosphere is calm and serene.

Inderjit Kaur Khalsa

Chakrapolku

Kahdeksan viikon ohjelma
luovuuden ja voiman löytämiseen

TAMMI

VALOKUVAT: PAULIINA SALONEN
KANNET, ULKOASU JA TAITTO: LAURA YLIKAHRI
LAINAUKSET S. 44 JA 60
© BY ESTHER HICKS
WWW.ABRAHAMHICKS.COM
KUVA S. 11 ISTOCKPHOTO

© INDERJIT KAUR KHALSA JA KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI, 2014

ISBN: 978-951-31-8002-7

PAINETTU EU:SSA

Inderjit Kaur Khalsa

Chakrapolku

Kahdeksan viikon ohjelma
luovuuden ja voiman löytämiseen

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI • HELSINKI

Sisällysluettelo

Polun löytäminen 6

Kundaliinjooa työkaluna 8

Ennen matkalle lähtöä 12

Matka alkaa 16



Ensimmäinen chakra 28

Itsensä hyväksyminen



Toinen chakra 42

Luovuuden voima



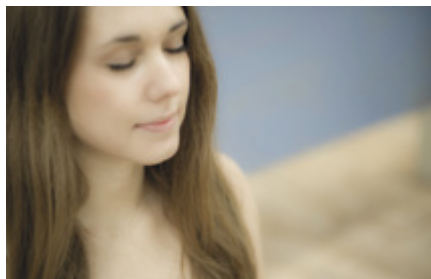
Kolmas chakra 58

Sitoutuminen, tahto olla tässä ja nyt



Neljäs chakra 76

Myötätunto ja rakkaus



Viides chakra 92

Oma totuus



Kuudes chakra 108

Intuitio



Seitsemäs chakra 124

Rajattomuuden tiedostaminen



Kahdeksas chakra 138

Säteilevä olemus, karismaattinen
persoonallisuus

Oma matkani 156

Lähdeluettelo 159

Kiitokset 160

Polun löytäminen

Aurinko paistoi ikkunoista sisään, ilma oli vielä viileää, mutta kevätauringon valo tuntui läpäisevän koko kehoni talven jälkeen. Minut valtasi onnen tunne, sellainen joka tulee kun tietää, että jotakin hyvää on pian alkamassa, mutta ei vielä osaa sanoa, mitä se on tai mihin se voisi edes liittyä. Odotuksen valoisa tunne.

Seisoimme ystäväni kanssa keittiössä, olin keittämässä meille teetä. Huomasin, ettei ystäväni jakanut kanssani samaa tunnetta. Vaikka aurinko paistoi hänelle yhtä lailla kuin minulle, hän oli edelleen kohmeessa talven jälkeen, hieman masentunut ja vailla suuntaa.

Sillä hetkellä sain ensimmäisen ajatukseni tästä polusta.

Olen harrastanut joogaa lähes 20 vuotta. Vuosien varrella olen saanut kohdata useita hienoja opettajia ja oppia heiltä. Tiesin, että jos ystäväni vain haluaisi, voisin varsin lyhyessä ajassa auttaa hänet ulos masennuksesta ja opettaa kulkemaan kohti sitä, mitä hän elämässä haluaa.

Muutamaa päivää myöhemmin istuin meditoimassa ja sain uuden vision Chakrapolusta. Meditoidessani silmiäni eteen kohosi kolme läpinäkyvää kalvoa. Yhdessä oli kesäisen vehreä puu, toisessa kuva ihmisen kehosta kädet ja jalat avoinna kuten Leonardo da Vincin piirustuksessa Vitruviuksen mies ja kolmannessa olivat chakrat värikkäinä kehinä. Nämä kolme kalvoa asettuivat toistensa päälle, ja äkkiä oivalsin, kuinka kuvat liittyivät toisiinsa.

Tämän vuoksi polku, jota kirjan ja kurssien aikana kuljemme, on muodoltaan lehtevä puu. Sillä on kolme vahvaa juurta, runko ja kolme latvusta. Kolme juurta muodostavat alemman chakrakolmion, joka edustaa fyysistä kehoa eli yhteyttämme maahan. Kolme ylintä chakraa eli latvusto on ylempi chakrakolmio ja edustaa korkeampaa ajattelua, tietoisuutta, intuitiota ja omaa totuutta. Neljäs chakra eli puun runko on näiden kahden kolmion yhtymäkohta eli sydänkeskus. Valaistuminen tapahtuu sydämessä. Kun rakkauden



ja myötätunnon keskus avautuu, hyväksymme itsemme, toiset ja elämämme juuri sellaisena kuin se on. Valaistuneena oma sisäinen valo loistaa vahvana ja valaisee kaiken ympärillämme. Seitsemän chakraa sijoittuvat energisesti selkärangan tietämille ja kahdeksas chakra on sähkömagneettinen kenttä, joka levittäytyy auraksi ympärillemme. Se on meitä suojaava kehä.

Chakrapolku on kahdeksan viikon ohjelma. Kun yhden viikon ajan keskitymme yhteen elämämme osa-alueeseen, teemme kyseistä aluetta tasapainottavia harjoituksia ja tutkimme omia ajatuksia kirjoittamalla viikon teemaan liittyen, voimme jo kahdeksassa viikossa huomata elämämme muuttuneen hyvinkin dramaattisesti siihen suuntaan, mihin haluamme kulkea.

Monet pelkäävät negatiivisia tunteita ja ajattelevat, että ne eivät saisi kuulua elämään. Masennus, viha, kireys, aggressiivisuus, pettymykset ja suru ovat kuitenkin tärkeitä tunteita, koska niiden avulla tunnistamme, että jokin osa-alue elämässämme ei ole tasapainossa. Mikään näistä negatiivisista tunteista ei ole pysyvä olotila. Heti kun löydämme tasapainon, tunnemme olevamme vapaita, onnellisia, täynnä iloa, kuplivaa odotusta, rakkautta, toivoa ja valoa. Ajatuksen voiman ymmärtäminen, oman fyysisen kehon tunteminen ja hengittämisen uudelleen oppiminen ovat tämän kirjan päätavoitteita.

Tervetuloa aloittamaan matkasi Chakrapolulla kohti omaa sisäistä luovuuttasi ja voimaasi.

Helsingissä 25.6.2014
Inderjit Kaur Khalsa

Kundaliinijooga työkaluna

Chakrasysteemi ja Graalin malja

Jokainen chakra on kuin oma maailmansa. Ne ovat tunteiden, ajatusten ja arvojen kokoelma. Vuosituhansia vanhan joogafilosofian mukaan meillä on seitsemän chakraa eli energiakeskusta, jotka sijaitsevat fyysisen kehon välittömässä läheisyydessä. Fyysinen olemuksemme ikään kuin rakentuu näiden keskusten ympärille.

Kukin chakra kuvataan usein pyöränä, jossa energia on jatkuvassa liikkeessä. Se liikkuu joko nopeasti tai hitaasti riippuen siitä, pidämmekö energian liikettä yllä. Päälaella sijaitseva seitsemäs chakra on väylä korkeampaan tietoisuuteen.

Näiden seitsemän chakran lisäksi meillä on vielä kahdeksas, kehon ulkopuolinen chakra. Kahdeksas chakra on fyysistä kehoa ympäröivä aura, sähkömagneettinen kenttä, meitä suojaava energiakerros.

Me ihmiset olemme kuin Graalin maljan jalka, jonka sisällä virtaa energiaa ylimmän eli seitsemännen chakran läpi aina ensimmäiseen alimmana sijaitsevaan chakraan asti. Itse malja sijaitsee päämme päällä. Seitsemäs chakra on portti tähän vaurauden, terveyden ja viisauden maljaan, joka on kukkuroillaan kaikkea, mitä tarvitsemme ja haluamme. Energia, luovuus, ilo, terveys, vauraus, onnellisuus, kaikki se mikä on meidän jokaisen syntymäoikeus, virtaa meihin päälaen kautta, kunhan pidämme tämän yhteyden avoinna. Positiivisuus, ilo, rakkaus, luottamus, kiitollisuus ja valo pitävät kanavan auki. Negatiivisuus, aggressiivisuus, viha, uskon puute, pelot ja pimeys puolestaan sulkevat sen.

Jooga, meditaatio, hengitysharjoitukset ja visualisointi avaavat yhteyden päälaen ja vaurauden maljan välillä. Päivittäinen harjoittelu pitää kanavan auki. Tällöin kaikki hyvä pääsee virtaamaan alas täyttääkseen energialla ja valolla koko olemuksemme. Positiivinen mieli on avain menestykseen.

Chakratyöskentely alkaa alhaalta selkärangan juuresta ja jatkuu ylöspäin



kohti päälakea. Samalla se virkistää ja avaa jokaisen chakran matkan varrella. Kun energia kiertää tasaisesti kaikkien kuuden chakran kautta ylös päälaelle seitsemänten chakraan asti, silloin yhteys omaan sieluun eli luovuuden pankkiin voimistuu.

Chakrat ovat työkalu, jonka avulla voimme oppia ymmärtämään itseämme ja kehoamme paremmin. Kundaliinijoogassa henkinen yhteys itseen löytyy fyysisten harjoitusten ja hengityksen avulla. Lisäksi kundaliinijooga on tehokas apu oman seksuaalienergian hyväksymiseen. Seksuaalienergia on luovaa energiaa. Jooga auttaa löytämään tasapainoisen ja terveen suhteen seksuaalisuuteen. Kundaliinijooga tähtää rauhastoiminnan ylläpitämiseen ja elinvoimaisuuden säilyttämiseen. Jooga myös vapauttaa lihaksiin pakkautunutta energiaa, joka ilmenee usein stressinä, kehon sekä mielen jäykkyytenä.

Yogi Bhajan ja kundaliinijoogan historia

Kirjan harjoitukset pohjautuvat kundaliinijoogaan. Kundaliinijoogan mestariopettaja Yogi Bhajan oli alun perin intialainen tullivirkailija. Hän muutti vuonna 1968 Kanadan kautta Yhdysvaltoihin ja perusti kundaliinijoogayhteisön.

1960-luvun lopulla Yhdysvallat ja muut länsimaat kävivät läpi voimakasta murroskautta. Nuoriso etsi vaihtoehtoja ja nousi vastustamaan vanhempiaan, yhteiskuntaa sekä poliittisia päätöksen tekijöitä. Myös huumeiden ja päihteiden käyttö yleistyi.

Yogi Bhajan saapui ulkopuolisena kaiken tämän keskelle ja ymmärsi pian, että joogateknologia ja filosofia, jota hän on harjoittanut koko ikänsä, voisi auttaa näitä nuoria. Hän vuokrasi tilan Los Angelesilaisesta huonekalukaupasta,



raivasi tieltä matot ja mööpelit ja alkoi opettaa kundaliinijoogaa. Nyt 45 vuotta myöhemmin kundaliinijooga on levinnyt kaikkialle maailmassa, kouluja ja keskuksia on satoja. Jopa Suomesta usealta paikkakunnalta löytyy kundaliinijoogan opettajia.

Muutos tapahtuu ajan kanssa

Chakratyöskentelyn avulla jokainen pääsee etsimään omaa totuuttaan. Meillä jokaisella on suunta, jota kohti olemme menossa. Eteenpäin meno kuuluu elämään, se on meihin ihmisiin jo syntymässä istutettu. Meillä jokaisella on myös oma paikka ja tehtävä tässä elämässä ja ajassa, jota elämme. Joskus kuitenkin yhteys omaan sieluun tuntuu katkenneen, emmekä enää kuule intuition lähettämiä viestejä. Chakrapolku palauttaa herkkyyden kuulla omia sielullisia kehoituksia. Itseämme tutkimalla voimme löytää oman suunnan ja opimme navigoimaan sitä kohti mahdollisimman vaivattomasti.

Ensimmäinen vaihe chakrapolulla on tunnistaa, missä olemme juuri tällä hetkellä ja miten olemme tähän tulleet. Tästä syystä ensimmäinen chakra on tämän matkan ainoa hetki, jolloin keskitymme menneisyyteen. Meidän on ensin hyväksyttävä menneisyys osana itseämme, vasta sitten voimme edetä polkua eteenpäin kohti omaa tämänhetkistä päämääräämme. Menneisyys ja tulevaisuus linkittyvät toisiinsa tämän hetken kokemisessa.

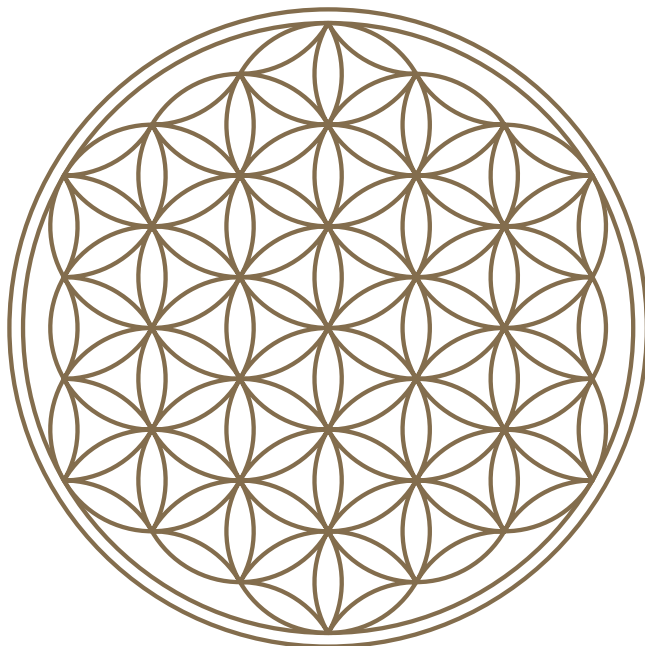
Tulevaisuuden kannalta puolestaan vain sillä, mihin tällä hetkellä kohdistamme ajatukset, ja sillä minkälaisia tunteita nämä ajatukset saavat meissä aikaan, on merkitystä. Hyvän olon tunteet luovat lisää hyvän olon tunnetta ja kielteiset tunteet lisäävät kielteisyyttä.

Elämässä muutos eli eteenpäin meneminen on vääjäämätöntä. Joku osa meissä haluaa kuitenkin usein tapella vastaan, pitää kiinni menneestä, turvallisuudesta totutusta. Vaikka esimerkiksi tervehtyminen pitkään jatkuneesta vaivasta on pelkästään hyvä asia, voi se aluksi olla uutta ja vierasta, jotakin



tuntematonta, mikä on hyvä pitää loitolla. Sen vuoksi alitajunnan kanssa joutuu joskus tekemään paljonkin töitä. Kundaliinijooga tarjoaa mahdollisuuden niin keholle kuin mielellekin oppia päästämään irti menneestä. Kasvaminen ei tapahdu vaivattomasti, mutta negatiivisuudessa roikkuminen on lopulta kivuliaampaa kuin siitä irti päästäminen. Joskus sairaudet voivat saada alkunsa itsensä kieltämisestä, siitä ettei ole ollut totuudellinen itselleen.

Suhtaudu avoimesti matkaan, jota nyt olet lähdössä kulkemaan. Ota vastaan se, mikä tuntuu hyvältä ja mikä taas aiheuttaa kielteisyyttä sinussa anna sen olla. Aluksi voi olla vaikeata suunnata ajatuksiaan valoon päin, mutta senkin oppii harjoittelemalla. Opettajani sanoin: *"Fake it to make it."*



Ennen matkalle lähtöä

Valmistautuminen

Hanki piirustuspaperia, värikynät, lyijykynä sekä muistivihko viikoittaisia kirjoitustehtäviä varten. Nämä kirjoitustehtävät toimivat parhaiten silloin, kun unohdat että kirjoitat. Vältä suorittamista. Julia Cameron opettaa kirjoissaan *Kultasuoni* ja *Tie luovuuteen* heittäytymistä musteen vietäväksi. Kirjoittaminen tapahtuu lähes automaattisesti. Tämän polun aikana suosittelen samaa. Käytä aina kynää ja paperia kun kirjoitat, älä siis käytä tietokonetta tai kirjoituskonetta näihin tehtäviin. Fyysinen käden liike sanoja muodostaessa vaikuttaa aivoihin ja ajatteluun toisella tavalla kuin näppäimin tuotetut sanat. Jokaiselle viikolle on annettu muutama pohdittava asia. Älä välitä siitä, mitä kirjoitat. Tämä on mieltä tyhjentävä kirjoittamisen tapa, eräänlainen meditaatio jo itsessään. Vältä siis turhaa analysointia, kun tuotat tekstiä. Tyhjennä mieli paperille, kirjoita ulos kaikki, mitä ajattelet, vaikka se olisi pelkäämistä: *”Ei ole mitään sanottavaa, päässä ei liiku yhtään ajatusta, miksi ihmeessä näitä asioita kirjoitan...”* Älä anna periksi vaan jatka kirjoittamista ja äkkiä huomaat, kuinka totuus kumpuaa sanoina ulos sinusta ja vastaukset asettamiisi kysymyksiin kristallisoituvat.

Piirrä noin A4-kokoiselle paperille puu. Käytä lyijykynää. Aloita piirtämällä puun runko, lisää kolme juurta ja kolme latvustoa. Voit ottaa mallia viereiseltä sivulta, mutta puu saa olla huomattavasti yksinkertaisempi. Tärkeintä on, että mukana on runko, kolme juurta ja kolme latvustoa. Puun osat edustavat chakroja. Kahdeksas chakra on puun ympärillä oleva tila, aura. Kun aloitat matkasi polulla, voit jokaisella viikolla värittää sitä edustavan puun osan.

Kun puu on piirretty, kirjoita keskimmäisen juuren alle sana: NYT. Matkan teko alkaa tästä hetkestä. Vaikka vielä ensimmäisen chakran kohdalla keskitymmekin menneisyyden asioihin, sen jälkeen huomio on vain ja ainoastaan NYT hetkessä. Kirjoita paperin yläreunaan, puun latvuston yläpuolelle suuntia itsellesi.





Mitä kohti olet menossa? Mitä haluat saavuttaa? Unelmoi vapaasti ja kirjoita unelmat hyvin yksinkertaisesti ja tarkasti. Mitä tarkempi olet, sitä nopeammin pystyt saavuttamaan unelmasi. Maailmankaikkeudessa toimii vetovoimanlaki. Vedämme puoleemme sitä, mitä ajattelemme. Sanat voimistavat tahtoamme ja nopeuttavat sen toteutumista. Pidä huoli siitä, että se mitä tavoittelet, toimii kaikkien asianosaisten eduksi. Jos jollakin jo on sitä, mitä sinä haluat, se ei ole sinulta pois. Toivo parasta jokaiselle. Maailmankaikkeus järjestää niin, että toiveesi toteutuu. Ole tarkka sen suhteen mitä toivot ja aina kun ajattelet, mitä haluat, niin ajattele sitä ilolla. Nauti odottamisesta.

Kiinnitä puu johonkin, mistä näet sen joka päivä. Näin muistat suuntasi ja matkasi tarkoituksen. Jos jossakin vaiheessa matkaa haluat tarkentaa suuntia tai muuttaa niitä, käy se helposti kun olet käyttänyt lyijykynää. Pyyhi pois tai lisää uusia suuntia milloin tahansa.

Varaa rauhallinen tila, missä voit tehdä päivittäiset joogaharjoitukset sekä meditaation. On myös hyvä jos sinulla on kello, josta voit tarkkailla harjoitusten kestoa, digitaalinen munakello sopii mainiosti. Jooga-alusta voi olla joogamatto, lampaantalja, huopa tai pyyhe. Harjoitukset voi myös tehdä tuolilla istuen, jos lattialla istuminen tuottaa hankaluutta.

Epätasapainon tunnistaminen

Viereisellä sivulla olevasta listasta voit katsoa jo etukäteen, tuntuuko jokin tietty chakra tarvitsevan huoltoa ja energian aktivoitua enemmän kuin toiset chakrat. Epätasapaino energiakeskuksessa ilmenee usein fyysisenä vaivana tai sairastumisena. Jos teet ohjelmaa ensimmäistä kertaa niin suosittelen kuitenkin, että aloitat ensimmäisestä chakrasta ja etenet ylöspäin viikko kerrallaan. Näin saatat tehdä matkan aikana yllättäviä havaintoja myös niistä chakroista, jotka tuntuvat olevan vahvoja. Kahdeksan viikon jälkeen voit aina palata sen chakran harjoituksiin, joka sillä hetkellä tarvitsee eniten huoltoa.

● **CHAKRA 1**

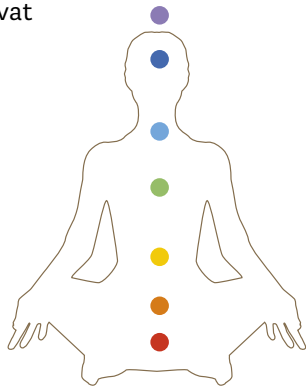
suolistovaivat
jalkojen, reisien ja säärtien alueen
ongelmat
alaselän vaivat

● **CHAKRA 2**

kuukautisongelmat
hedelmättömyys
munuais- ja rakkovaivat
hormoniepätasapaino
sukuelimiin liittyvät sairaudet

● **CHAKRA 3**

ruoansulatusongelmat
maksan ja haiman ongelmat
munuaisvaivat
keskittymisvaikeudet
vihaisuus
selkävaivat



● **CHAKRA 4**

sydän- ja keuhkosairaudet
rinnan alueen sairaudet
yläselän jäykkyys ja ongelmat
ripustautuminen johonkin ihmiseen
tai elämäntilanteeseen
lysähtänyt ryhti
pelko
huolet

● **CHAKRA 5**

hampaiden ja ienten ongelmat
kurkkukipu
kuulon heikkeneminen
tasapaino-ongelmat
kilpirauhasen vajaa- tai liikatoiminta
riippuvuudet

● **CHAKRA 6**

masentuneisuus
hämmentyneisyys

● **CHAKRA 7**

aivoihin liittyvät ongelmat
unettomuus
hermoston, luuston ja verenkierron
ongelmat
paniikkihäiriö
kuolemanpelko, sairastumisen pelko

Matka alkaa

Kun olet valmis aloittamaan matkan, lue ensimmäisen chakran luku ja keskity sen teemoihin yhden viikon ajan. Alla kuvataan harjoituksen kulku. Kunkin luvun joogaharjoitukset ja meditaatio kannattaa tehdä päivittäin viikon ajan.

Istumaliikkeet voi hyvin tehdä myös tuolilla istuen. Jos teet ne tuolilla, pidä huoli siitä, että selkä pysyy suorassa ja jalkapohjat tukevasti kiinni lattiassa. Käsinojaton tuoli on paras.

Päivittäisen harjoituksen kulku

1. Istu perusasennossa eli lattialla risti-istunnassa tai tuolilla jalat tukevasti maassa. Pidä selkä suorana, venytä niskaa pitkäksi ja vedä leukaa kevyesti sisäänpäin, tätä kutsutaan niskalukoksi. Kädet ovat polvilla gyan mudrassa eli peukalo ja etusormi ovat yhdessä. Hengitä sisään ja ulos nenä kautta. Keskitä mieli ja ajatukset seuraamaan hengitystä. Käännä katse ylöspäin kohti kolmatta silmää, eli kulmakarvojen väliin ja noin 1 sentti ylöspäin kohti päälakea. Silmäluomet ovat suljetut. Jatka tätä hetken aikaa.
2. Tuo kämmenet yhteen ja hiero niitä toisiaan vasten. Aseta sitten kädet rukous-asennossa (sormet suorassa kohti kattoa) keskelle rintakehää. Hengitä pitkään syvään sisään ja hengitä ulos. Virittäydy harjoitteluun adi-mantralla: ONG NAMO GURU DEV NAMO. Resitoidessamme mantraa mieli keskittyy, ja avaamme itsemme korkeammalle tietoisuudellemme, joka on viisauden ja neuvonannon lähde. Toista mantraa kolme kertaa. *Ong* tarkoittaa ikuista luovuuden energiaa, jonka koemme kaikessa aktiivisessa toiminnassa. *Namo* tulee sanskritin kielestä ja sillä on sama juuri kuin sanalla *namaste*, mikä on yleinen tervehdyssana Intiassa. Sen merkitys on arvostusta osoittava. *Guru* tarkoittaa viisautta, jota me kaikki etsimme (*gu* tarkoittaa pimeyttä ja *ru* valoa). Guru on viisauden antaja, joka johtaa meidät pimeydestä valoon –



ei niinkään henkilö, vaan se voi olla jonkin asian idea, jota kunnioitamme opettajana. Kokonaisuudessaan mantra tarkoittaa 'kutsun pyhää viisautta', jolloin ikään kuin kumarramme kohti omaa sisäistä opettajaamme, omaa todellista itseämme: 'Minä kumarran kohti ikuista viisautta, kohti pyhää opettajaa minussa.'

3. Tee alkulämmittelysarja (katso harjoitukset s. 18)
4. Tee luvussa annetut viikon yksittäiset harjoitukset sekä meditaatio.
5. Lopuksi rentoudu selin maaten 3–20 minuuttia. Anna hengityksen palata normaaliksi ja rentouta koko keho aloittaen varpaista ja päätyen päälle. Anna itsellesi hetki aikaa palautua harjoitusten jälkeen ja levätä. Rentoutuminen on pakotonta.
6. Nouse rauhallisesti ylös istumaan. Palaa vielä hetkeksi alkuasentoon, pidä rintakehä avoinna ja rentouta hartiat. Hengitys on normaali. Päätä harjoitus mantraan SAT NAM, joka resitoidaan kolme kertaa. SAT soi pitkään ja NAM on tälle lyhyt päätös.

Erityishuomioita naisille

Jos olet raskaana, keskustele aina ensin lääkärin kanssa uuden harjoitusmuodon aloittamisesta. Kuukautisten ensimmäisen kolmen päivän aikana tulisi tehdä vain kevyitä venyttelyharjoituksia. Tulihengitystä sekä liikkeitä, joissa jalat nostetaan pään yläpuolelle, tulisi kuukautisten aikana välttää kokonaan. Kolmannen vuotopäivän jälkeen voi taas palata normaaliin harjoitteluun, hengityksen rytmi kannattaa kuitenkin pitää mahdollisimman rauhallisena aina kuukautisten loppuun asti. Kuukautisten aika on luonnon antama lepo hetki naisen keholle, ja se kannattaa hyödyntää.



Alkulämmittelyharjoitukset

Lämmittelyharjoitusten tarkoituksena on lämmittää keho tulevia harjoituksia varten. Alkulämmittelyharjoitukset ovat erityisen tärkeitä tämän kirjan harjoitusten kohdalla, koska kappaleiden yksittäiset harjoitukset eivät itsessään ole harjoitussarjoja vaan kohdistuvat aina yhteen tiettyyn chakraan. Kun lämmittelyharjoitukset on tehty ennen kyseiseen chakraan kohdistettuja harjoituksia, energia virtaa vapaasti koko chakrasysteemin läpi ja kohdistetut harjoitukset voi rauhassa tehdä. Kuten yleensä kundaliinijooga kriyoissa eli harjoitussarjoissa mennään tämänkin kirjan harjoituksissa suoraan asiaan ja oletetaan, että keho on jo valmistautunut niitä varten.

Jos aiot tehdä pelkästään meditaation ilman kriyaa eli sarjaa, niin silloin on erityisen tärkeää lämmittää keho lämmittelyharjoituksilla ennen meditaation aloittamista. Mieli ja keho toimivat aina yhdessä. Tämän vuoksi kehon tulee olla valmistautunut meditaatioon aivan kuten mielenkin.



YLÄVARTALON KIERTO LANTION YMPÄRI. Istu perusasennossa eli jalat risti-
istunnassa ja selkäranka mahdollisimman suorana. Ota käsillä kiinni polvista ja
lähde kiertämään ylävartalolla ympyrää lantion ympäri vasemmalta oikealle. Jatka
1–2 minuuttia. Toista sama toiselle puolelle.



SELKÄRANGANNOTKISTUS 1. Istu perusasennossa ja ota käsillä kiinni nilkoista. Sisäänhengityksellä notkista selkärankaa eteen- ja ylöspäin niin, että rintakehä avautuu. Uloshengityksellä pyöristä selkärankaa taaksepäin niin, että lapaluut avautuvat. Jatka 1–2 minuuttia.



SELKÄRANGANNOTKISTUS 2. Jatka suoraan edellisestä harjoituksesta ilman taukoa. Istu edelleen perusasennossa ja siirrä kädet polville niin, että käsivarret ovat mahdollisimman suorana. Jatka selkärangannotkistusta kuten yllä olevassa harjoituksessa. Jatka 1–2 minuuttia.



SELKÄRANGANNOTKISTUS 3. Jatka suoraan edellisestä harjoituksesta ilman taukoa. Istu perusasennossa ja siirrä kädet nyt jalkojen eteen lattialle, kämmenet ovat kiinni lattiassa. Jatka selkärangannotkistusta kuten edellä. Tämä vaikuttaa lähinnä yläselän alueella. Jatka 1–2 minuuttia. Rentoudu hetki perusasennossa.



SELKÄRANGANKIERTO. Istu perusasennossa. Tuo kyynärpäät ylös sivuille ja ota käsillä kiinni hartioista niin, että peukalot ovat takana ja sormet hartioiden etupuolella. Pidä kyynärpäät ylhäällä niin, että käsivarret ovat lattian kanssa yhdensuuntaiset. Kierrä ylävartaloa vasemmalle sisäänhengityksen aikana ja oikealle uloshengityksen aikana. Pidä selkäranka mahdollisimman suorana. Aloita rauhallisesti. Kun saat kiinni liikkeen ja hengityksen rytmistä, voit lisätä vauhtia. Jatka 1–2 minuuttia.

Luovuutta ja voimaa mielen ja kehon tasapainosta

Lisää elämääsi energiaa ja iloa helppojen joogaliikkeiden ja meditaatioiden avulla. Kahdeksan viikon Chakrapolku avaa kehon jännitystiloja ja johdattaa hyvinvointiin.

Kun keho rentoutuu, mielikin rentoutuu. Kirjassa avataan kehon ja mielen tukkeumia chakra kerrallaan. Kundaliinijoogan, meditaation, visualisoinnin ja viikoittain vaihtuvien tehtävien avulla keho, mieli ja ajatukset saadaan tasapainoon ja luovuus ja voima pääsevät virtaamaan. Chakrapolkua voi lukea joko kahdeksan viikon kurssina tai valita sen chakran, jota haluaa ensin lähteä työstämään.

Seuraa intuitiota,
se vie kohti sitä
mistä unelmoit.

Inderjit Kaur Khalsa on suomalainen joogaopettaja, kirjailija ja elokuvaohjaaja, ja hänellä on oma kundaliinijoogakoulu Helsingissä. Hän on opettanut joogaa vuodesta 2001 alkaen. Hänen ensimmäinen joogakirjansa *Voiman tie – kundaliinijoogaa Yogi Bhajanin mukaan* (Tammi) julkaistiin vuonna 2009.

