



gizli ilimleri Merak edenler

ÇAKRALAR

ÇAKRA RENKLERİ

ÇAKRA AKTİVASYONLARI;

AROMATERAPİ İLE AKTİVASYON

ASANA POZLARI İLE AKTİVASYON

Mehmet Köksür

&

Ağâh Güner

Facebook Adres: <https://www.facebook.com/groups/168383437227431/>

ÖNSÖZ

[Gizli İlimleri Merak Edenler](#) facebook grubu olarak çakralar konusunda bir araya geldik ve bağımsız olarak kimseye ihtiyaç duymadan çakralar üzerinde nasıl çalışılır, nasıl aktif hale getirilebilir. Bitki ve bitki yağlarından ve asana egzersizlerinden ne derece faydalanabileceğiniz hakkında ufak bir yazı yazdık.

Katkılarından dolayı değerli hocamız **Mehmet Köksür** bey'e teşekkürlerimizi sunarız.

Selamette kalın inşallah.

Agâh İsa GÜNER

Facebook adresimiz;

<https://www.facebook.com/groups/168383437227431/>

Gizli İlimleri Merak Edenler

Mehmet Köksür

ÇAKRALAR

Çakralar kelimesinin kökeni Sanskritçeden gelmektedir. Orijinal yazılışı Chakras olan kelimenin dilimizde ki tam karşılığı girdap ve döngü 'dür. Her insan da 7 adet çakra merkezi bulunmaktadır. Vücudumuz da bulunan bu 7 adet çakranın tıpkı gök kuşağında ki gibi 7 farklı rengi vardır. Bu 7 adet çakra vücudumuzun kâinata ki ilahi enerji ile bağlantısı vardır. Bu ilahi kanal ruh bedenimizi, enerji bedenimizi ve et kemik bedenimizi beslemektedir.



Çakralara yapılan yolculuk gökkuşağının üzerine yapılan yolculuk gibidir. Her bir çakra tıpkı gökkuşağında ki gibi kâinata bulunan 7 ilahi enerjiyi bize göstermektedir. Dışardan bakıldığında yüzü mimikleri ve görüntüsü bize güzel gelen insanların genellikle bu 7 çakrasının da temiz ve enerji akışının sağlam olduğu saptanmıştır. Çakraların insan sağlığında ve duygularında çok önemli bir yeri vardır. Çakraları açık ve temiz olan insanlar hem sağlık hem de duygusal açıdan güçlüdürler. Çakraları kapalı olan insanların kişilerin gözüne bulanık ve soluk görünmesi, açık olanların ise görüntülerin gayet canlı ve net olduğunu görebilirsiniz.

Kâinata ki tüm renkler basit lakin derin anlamlar bulunduran ve hisler üzerinde etkisi inkâr edilemez frekans, enerji dalgası ve titreşim bütünüdür. Duygu ve renkler de belirgin bir bağlantı olduğu tibben de kabul edilmekte ve dahi yeni mimari iç ve dış dekorasyonlar da renk seçimlerine çok dikkat edilmektedir. Kırmızı, turuncu gibi renkler insanlar da heyecan ve tutku gibi hisleri yükseltmekte, mavi mor gibi renkler huzur, sakinlik ve dinginlik hisleri uyandırmaktadır.

Vücudumuzda ki çakralar yukarıda ki resimde gösterdiğimiz gibi omurganın en alt ucundan başlayarak kafamızın tepe kısmına doğru yükselerek dizilmektedir. Çakralar vücudumuzun ruhsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel enerji döngüsünü sağlıklı bir düzen ve sağlıklı bir denge de tutmaya çalışmaktadır.

Yoga yapmak fiziksel olarak bizlere güç kazandırması ile birlikte duygusal, manevi ve psikolojik durumumuza da tesir etmektedir. Yoga duruşlarından meydana gelen asana adı verilen pozlar ile çakralar çalıştırılabilir ve bütün bedenlerinizin işleyişi de olumlu yönde etkilenecektir. Çakralarınızı aktive etmek ve dengeye sokmaya başladıkça vücudunuzda ki enerji akışını da düzenlemiş olursunuz. Üzeriniz de oluşan tıkanıklar bu yolla engellenerek özgüven yükselmesi ve iç huzurunuzun arttığını hissedeceksiniz.

Şimdi vücudumuz da bulunan 7 adet çakramızı renkleri ve etkileri üzerinden inceleyelim, aromaterapi ve asana pozları ile nasıl aktive edeceğimiz konusunda bilgiler verelim.

1. Kök Çakra / Root Chakra / Muladhara

Birinci çakramız olan kök çakramızın rengi kırmızıdır. Kök çakramızın etkilediği ve güçlendirdiği ihtiyaçlar ; içgüdüler, güvenlik, hayatta kalma becerisi ve temel ihtiyaçlardır. Omurgamızın en alt noktasında bulunan kök çakra fiziksel olarak cinselliği, zihinsel sabitliği, duygusal duyarlılığı ve ruhsal güven duygusunu yönetmektedir.

Kök çakramızı aktifleştirmeye ve çalıştırmaya yardımcı olacak olan aromaterapi bitkileri;



Tarçın, zencefil, sakız veya silhat gibi bitki özlü yağları masaj yaparak, kök çakrayı çalıştırmayı başarabilirsiniz.

Asana Pozları(fiziksel Egzersizler)



Çıplak ayak ile doğa gezileri, toprağa basmak kök çakra için ve diğer çakralarınız için çok faydalı olacaktır. Doğa yürüyüşleri, squat egzersizleri ile resimde gösterilen asana pozlarına odaklanılabilir.

2. Sakral akra / Sacral Chakra / Svadhishtana

Sakral akramızın enerji rengi turuncudur. Kişilerdeki ilişki, bağımlılık, temel duygusal ihtiyaçlar, şiddet ve zevkler ile ilgili akramızdır. Kuyruk sokumu ve genital bölge yakınında bulunur. Sakral akra fiziksel olarak üreme, zihinsel olarak üretebilme, bedensel ve ruhsal hevesler ile coşkuyu yönetmektedir.

Sakral akramızı aktifleştirmeye ve çalıştırmaya yardımcı olacak olan aromaterapi bitkileri;



Mandalina



Portakal



Sandal Ağacı



Sedir Ağacı

Mandalina, portakal, sandal ağacı, sedir ağacı gibi bitki özlü yağlar ile masaj yaparak, sakral çakrayı aktifleştirebilirsiniz.

Asana egzersizleri;



Eka Pada
Rajakapotasana



Trikonasana



Natarajasana

Sakral akrayı aktifleştirmek için hulahop kullanmak veya dans etmek faydalı olacaktır. Kalça açıcı asana egzersizleri ile bu çakrayı aktive edebilirsiniz.

3. Güneş Sinir Ağı / Solar Plexus / Manipura

Üçüncü çakramız olan Solar Plexus çakrasının rengi sarıdır. Kişide Metabolizma, sindirim sistemi, korku, heyecan, içe dönüş, temel ve karmaşık değişimleri, kendine saygı ve özgüven gibi ihtiyaçlar ile ilgilidir. Vücudumuzda ki yeri karın boşluğunda ve enerji dağılımı olarak Güneş'e benzetildiği için genel olarak Solar Plexus diye adlandırılır. Fiziksel olarak sindirim, zihinsel olarak güç, duyguları açığa vurma ve ruhsal gelişim konularında yöneticidir.

Solar Plexus Çakrasını aktifleştirmeye yardımcı olacak olan bitkiler;



Mür, günlük ağacı, limon, köknar ağacı gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, Solar Plexus çakrasını etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Asana Egzersizleri;



Solar Plexus'u aktifleştirmek için **dans** etmek yardımcı olacaktır. Üst karın bölgesini çalıştıran asana pozları yapmak, bu çakrayı aktive etmek için tercih edilebilir.

4. Kalp Çakrası / Heart Chakra / Anahata

Dördüncü çakra olarak kabul edilen kalp çakrasının rengi yeşildir. Göğüslerin arasında, timüs bezi üzerinde ve vücudun tam merkezinde bulunur. **Merhamet**, hassasiyet, koşulsuz sevgi, **denge**, reddetme ve refah **duyguları** ile ilişki içindedir. Bağışıklık sistemi, endokrin sistemi, kalp ve solunum yolları gibi konularla ilgilidir. Kalp çakrası; fiziksel olarak dolaşım, duygusal olarak kendine ve başkalarına karşı duyulan koşulsuz sevgi, zihinsel olarak **tutku** ve ruhsal olarak da **fedakarlık** konularını yönetmektedir.

Kalp çakranızı aktifleştirmek için kullanabileceğiniz bitkiler ;



Bergamot



Biberye



Nane



Çay Ağacı

Bergamot, biberye, nane, çay ağacı gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, kalp çakrasını etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Asana egzersiz:



Ustrasana



Urdhva Mukha
Svanasana



Gomukhasana

Kalp çakrasını aktifleştirmek için sırtüstü **yüzmek** faydalı olacaktır. Şınav çekmek, kalp açıcı asana pozları yapmak kalp çakrasının aktifleşmesi için tercih edilebilir.

5. Boğaz Çakrası / Thorat Chakra / Visuddha

Beşinci çakra olarak bilinen boğaz çakrasının rengi mavidir. Bu çakra, tiroid bezlerine paralel bir konumda, boğaz kısmında bulunur. **Dinleme**, konuşma, büyüme, kendini ifade etme gibi konularla ilgilidir. **Fiziksel** olarak iletişim, **duygusal** olarak bağımsızlık, zihinsel olarak akıcı düşünme ve ruhsal olarak **güvenlik** duygusu konularını yönetmektedir.

Boğaz Çakrası aktifleştirilmesinde yardımcı olan bitkiler:



Lavanta



Papatya



Ekinezya



Kişniş

Lavanta, papatya, ekinezya, kişniş gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, boğaz çakrasını etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Asana egzersiz:



Matsyasana



Setu Bandha
Sarvangasana



Purvottanasana

Boğaz çakrasını aktifleştirmek için boyun ve ses egzersizleri yapılmalıdır. Boyun kısmını etkileyen geriye bükülme ağırlıklı asana pozları da faydalı olacaktır.

6. Üçüncü Göz / Third Eye / Ajna

Altıncı çakramız Üçüncü göz olarak bilinen ajna çakramızdır. Rengi çivit mavisidir. Kaşlarımızın arasında epifiz bezi ile bağlantılı bir konumdadır. İç sesini dinleme ve anlama, düşleme, algı, sezgi, duru görü ve psişik metafizik alemlerle ilgili çakramızdır. Ajna çakra mental olarak görsel bilinç ve duygusal sezgisel berraklık konularını yönetmektedir.

Ajna çakranın aktifleştirilmesi için kullanılacak bitkiler:



Vanilya



Hindistan cevizi



Okalıptüs



Yasemin

Vanilya, hindistan cevizi, okalıptüs, yasemin gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, Üçüncü Göz'ü etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Asana egzersiz:



Balasana



Garudasana



Vajrasana

Üçüncü Göz'ü aktifleştirmek için tai chi yapmak, düşlemek, farkındalık arttırmak için hayal kurmak faydalı olacaktır. Alın kısmını aktif olarak kullanacağınız asana pozları ile Üçüncü Göz'ün harekete geçirilmesine yardımcı olabilirsiniz.

7. Taç Çakra / Crown Chakra / Sahasrara

Yedinci ve son ana çakra olan taç çakranın rengi menekşe morudur. Başımızın tepesindeki en yüksek ve orta noktada bulunur. Vücudun; **beyin**, kafatası, beyin zarı ve hipofiz bezi gibi kısımları ile ilişkidir.

Bütün **çakraların** konum olarak en üzerinde bulunması ile saf bilinç, aydınlanma ve ruhsal gelişimin en üst seviyesine ulaşma durumu ile sembolize edilmektedir.

Taç çakra; fiziksel olarak **meditasyon**, zihinsel olarak evrensel bilinç ve birlik, duygusal olarak varoluş konularını yönetmektedir.

Taç çakranızı aktifleştirmek için aşağıdaki bitkileri:



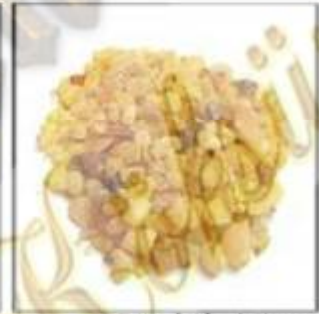
Ylang Ylang



Gül



Portakal Çiçeği



Günlük Ağacı

Ylang ylang, gül, portakal çiçeği, günlük ağacı sakızı gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, taç çakrayı etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Asana egzersiz:



Vrikshasana



Padmasana



Savasana

Taç çakrayı aktive edebilmek için tai chi ve **meditasyon** yapmak önerilmektedir. Zemine köklenip, rahat ve meditatif asana pozları tercih edilmesi de faydalı olacaktır.

KAYNAK:

AURO CACIA: CHAKRA BALANCING / CHAKRA COLOR THERAPY

CHAKRA ANATOMY: CHAKRA COLORS

YOGA JOURNAL: ARTICLE / YOGA POSES FOR THE CHAKRA SYSTEM – BEGINNERS

Yönlü İlimleri
Merak edenler
Mehmet Köksür