



## Aura och chakror

### Auran

Auran kan sägas omge allt levande och kan synas som ljus och färger. En aura är resultatet av den energi som vi avger på grund av våra tankar, känslor och fysik. Auran har flera lager som liknar chakror och speglar de fysiska, emotionella, mentala och spirituella aspekterna hos olika individer. Auran och chakrorna arbetar i symbios och chakrorna är kopplade till olika lager i auran och tillsammans speglar de hela den varelse som vi egentligen är när vi agerar mot vår omgivning och mot universum som en helhet.

Till likhet med chakrorna kan vissa människor uppfatta olika färger när de ser auran, och de kan med hjälp av den informationen avgöra hur en medmänniska mår och var en eventuell sjukdom kan ha sitt ursprung. Andra individer ser inte auran men känner dem instinktivt eller intuitivt, och de uppfattar sinnesstämningar och sjukdomar hos medmänniskan.

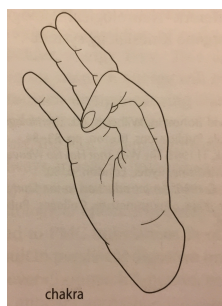
Vi kan undersöka om auran går långt ut i sidorna, men har släppt vid bröstet, dvs vi tar in för mycket energi från omvärlden. Gör 8:or över bröstet för att haka fast auran i chakrorna och korsa energierna.

Keltic Wave Korsa energier gör man även med denna övning. Stå med spretande fingrar på låren är grundande. Ta ett djupt andetag, ut med armarna, gnugga händerna o skaka loss, håll mot varandra framför bröst, känn energin. Gnugga igen, skaka loss, håll utanför öronen, känn energin. Sätt ihop armbågar, korsa armarna framför låren och ut mot sidan, böj dig ner o korsa framför underben, ta upp energin och håll den över hela kroppen.

### Chakror

Ordet chakra är sanskrit och betyder snurrande hjul av ljus. Framifrån ser de ut som snurrande hjul och från sidan som koner av ljus som projiceras ut från kroppen. Systemet består av sju primära chakran och många mindre chakras. Chakrorna skär igenom alla nivåer av kroppen, från den fysiska till den eteriska och påverkar både struktur, funktion och psyke.

Den universella livsenergin flödar in i den fysiska kroppen via chakrorna som distribuerar energin vidare genom ryggraden och de sju chakrorna och sedan vidare in i kroppen via meridianerna.



1) Rotchakra	Eld (härskare)	HT/SI	Ren1 (mellangården)	Du1 (anus/svanskota)
2) Genitalchakra	Vatten	KI/BL	Ren4 (2" ovan pubis)	Du2 (hiatus sacralis)
3) Solar plexus	Metall	LU/LI	Ren8 (naveln)	Du3 (mellan L4/L5)
4) Hjärtchakrat	Trä	LR/GB	Ren14 (nedan xiphoideus)	Du9 (Th7/Th8)
5) Halschakra	Jord	SP/ST	Ren22 (halsgrop)	Du14 (C7/Th1)
6) Pannchakra	Eld (ministeriet)	PC/TW	Du20,5 (mellan ögonbryn)	Du17 (2,5" ovan hår)
7) Kronchakra	Luft	Ren/Du	Du20 (toppen hv)	Ren1 (mellangården)

### Läs mer...

I din kurslitteratur, Energetic Kinesiology, finns mer utförlig information. Flera texter/böcker av Donna Eden kan också rekommenderas för mer inspiration. Sammanfattningen nedan bygger delvis på Donna Edens sammanställningar.



### Rotchakra (röd)

- **Endokrin körtel:** Könskörtlar
- **Nervplexa:** Sacral-coccygeal plexus
- **Fysiologiskt system:** Reproduktion Lågan till alla övriga chakran, trygghet, driv. Att vara närvarande här och nu och känna sig hemma i olika situationer. Om balanserat känner du dig jordad, stabil och säker. Om obalanserat rädd och nervös. Eller trygghetsnarkoman och tål ej förändringar.

### Genitalchakra (orange)

- **Endokrin körtel:** Leydig celler, könskörtlar
- **Nervplexa:** Sacral plexus
- **Fysiologiskt system:** Könsorgan Inre barn, kreativitet, tilltro, healing, lycklig som barn, ha kul. Känsla och sexualitet. När balanserat flödar känslorna fritt och kan uttryckas, kan vara intim och passionerad. Om obalanserat, hård och känslolös, inte öppen för andra eller för känslösam.

### Solar plexus (gul)

- **Endokrin körtel:** Binjurar
- **Nervplexa:** Solar plexus
- **Fysiologiskt system:** Matsmältning Ambition, identitet, ego, måsten, ansvar, kontroll, kan kväva andra chakran. Att kunna hävda sig själv. När i balans har man kontroll och god självkänsla. När i obalans, är man passiv och obeslutsam, blyg, tillbakadragen, eller dominerar andra.

### Hjärtchakra (grön)

- **Endokrin körtel:** Thymus
- **Nervplexa:** Hjärt plexus
- **Fysiologiskt system:** Cirkulation Sorg, förlåtelse, kärlek, glädje, medkänsla. Handlar om kärlek, vänlighet, tillgivenhet. När balanserat är man medkännande och vänlig o kan ha bra relationer. Om obalanserat är man kall och distanserad, eller kväver andra med överdriven välvilja.

### Halschakra (blå)

- **Endokrin körtel:** Sköldkörtel
- **Nervplexa:** Cervial ganglia medulla
- **Fysiologiskt system:** Andning Har en annan energiform, integrerar alla meridianer, sju kammare som är sammankopplade med de andra chakrorna. Handlar om kommunikation. När balanserat inga problem med att uttrycka sig kreativt. När obalanserat har man problem med att uttrycka sin sanning o kan vara introvert. Eller pratar för mycket och dålig på att lyssna.

### Pannchakra (indigo)

- **Endokrin körtel:** Hypofys
- **Nervplexa:** Hypothalamus pituitary
- **Fysiologiskt system:** Autonoma nervsystemet Energin gör en krök o kommer ut gn 3e ögat, tar energin till hjärnan, när plötsligt svar, infall. Insikt och visioner. När i balans har man bra intuition. Om obalanserat kan man inte tänka själv, förlitar sig på auktoriteter o andra. Eller bygger luftslott o är oralistisk.

### Kronchakra (vit/ultraviolett)

- **Endokrin körtel:** Tallkottkörteln
- **Nervplexa:** Cerebral cortex pineal
- **Fysiologiskt system:** Centrala nervsystemet (central kontroll) Böner, kanal, att vara ett med världen, drar in info, hjärna, panna, hårlinje, gräns (dra isär pannan). Vishet och vara ett med världen. När i balans är man fördomsfri och medveten om omvärlden o sig själv. Om i obalans kan man ha tendens till att intellektualisera, vara beroende av andlighet och ignorera sina fysiska behov. Eller känner sig inte delaktig i världen och saknar naturlig livsglädje. Kronchakrat balanseras ofta med rotchakrat för att binda samman gudomlig energi med den fysiska kroppen.




[Enligt Wikipedia](#)

**Indigo** är en av de traditionella sju **spektralfärgerna**, placerad mellan **blått** och **violet**. Färgen har fått sitt namn från växten **indigo**, som har utgjort råvara för ett **färgämne** för att färga bland annat **textilier** i olika blå toner.

Ordet indigo finns belagt i svenskan sedan 1600-talet och härleds från latinets *indicum*, det indiska.<sup>[3]</sup>

Spektralfärgerna specificerades av **Isaac Newton** när han bröt solljuset genom ett prisma. Hans resultat publicerades 1704 i **Opticks**. Idag anger vissa källor ett spektrum med sju färger där man tagit bort den ursprungliga indigo och i stället lagt till **cyan** (mellan blått och grönt). Detta bygger på antagandet att Newtons färg "indigo" skulle motsvara det vi idag kallar blått, medan Newtons "blå" idag skulle kallas blågrön eller cyan.<sup>[4][5]</sup>

Oavsett färgernas namn varierar **våglängdsangivelserna** för respektive färgområde mellan olika källor, ett exempel visas i boxen nedan.

Ett sätt att dela upp färgspektrum		
Färg	Våglängd <sup>[1]</sup> (nm)	Frekvens (THz)
 Röd	625–740	480–405
 Orange	590–625	508–480
 Gul	565–590	531–508
 Grön	520–565	577–531
 Cyan*	500–520	600–577
 Blå*	435–500	690–600
 Violet	380–435	789–690

\* Newtons sjudelade spektrum inkluderade "blått" och "indigo", som kan ha motsvarat "cyan" respektive "blått" i tabellen.<sup>[2]</sup>