

ॐ
Inhoud

Soma

- Introductie p. 03

Yoga

- Chakra 1 - Muladhara chakra p. 04
- Chakra 2 - Svadisthana p. 09
- Chakra 3 - Manipura p. 15
- Chakra 4 - Anahata p. 21
- Chakra 5 - Vishuddhi p. 26
- Chakra 6 - Ajna p. 30
- Chakra 7 - Sahasrara p. 35
- Chakra's spieren en houdingen p. 42
- Yogareeksen met Alberto p. 44

Soma vzw (opgericht in 1995) heeft als doel: studie, ontwikkeling, toepassing en verspreiding van oude en nieuwe methoden ter bevordering van **natuurlijke gezondheid en welzijn, vrede, liefde en harmonie**. Aanbod: **YOGA**, energie-ademen, chanting, advies natuurlijke voeding en leefstijl.



ALBERTO PAGANINI (Italië 1957), is de oprichter van Soma filosoof en yogaleraar met 35 jaar ervaring in diverse yogabenaderingen, ontwikkelde voor de huidige mens een inspirerende yogastijl. Hij geeft yogalessen, workshops en opleidingen in België en buitenland. Auteur van Prana Yoga Flow, Ankh-Hermes, 2010.

ॐ
Introductie

'Chakra betekent 'wiel' in het Sanskriet. Chakra's zijn onze psychische organen en zintuigen, draaiende wielen van energie in het subtiele lichaam. Ze bevinden zich langs en rond de wervelkolom. In de anatomie van het subtiele lichaam kennen we energiecentra (chakra's) en energiekanalen (meridianen of nadi's)... Energiecentra en energiekanalen zijn waarneembaar door oefening en naar binnen gerichte aandacht, en vormen het domein waar prana, de levenskracht, stroomt. Elke chakra heeft een eigen plaats en is onder andere verbonden met bepaalde lichaamsdelen, functies, klanken, kleuren, emoties en eigenschappen. Het goed of slecht functioneren van een centrum beïnvloedt onze toestand op alle gebieden. Blokkades belemmeren de vrije energiestroom: yogatechnieken beogen de bevrijding van de subtiele centra, een transformatie naar algemeen welzijn en harmonie.'(bron: Alberto Paganini, Prana Yoga Flow, Ankh-Hermes 2010)

In yoga workshops of cursussen: een reis door de chakra's verdiepen we ons in de bijzondere energie en symboliek van elke chakra. Door middel van specifieke en aangepaste yogatechnieken werken we aan de bevrijding van energiestroom en welzijn in elk van de zeven belangrijkste chakra's.

In dit themanummer bieden we een verdieping aan in de symboliek, functie en eigenschappen van elke chakra, met praktische tips om blokkades op te lossen en de verschillende chakra's optimaal en gezond te laten functioneren.

Voor elke zoekende naar welzijn en harmonie en voor elke yogabeoefenaar is dit belangrijke achtergrondinformatie. Voor wie het Prana Yoga Flow boek heeft is dit een waardevolle aanvulling. In het boek staan veel van de technieken nauwkeurig uitgelegd, maar de beschrijving van de chakra's zelf is daar door plaatsgebrek tamelijk beknopt.

We wensen jullie allemaal nog een prachtige tijd: met zon, hartelijkheid, vrede, warmte, ontspanning, diepe wortels, stromende levenssappen, bloemen en vruchten. Dit zowel in je uiterlijke als in je innerlijke leven.

OM SHANTI SHANTI SHANTI
OM VREDE VREDE VREDE

Hartelijke zonnegroeten
OM
Alberto Paganini