

Om Triyoga og dine chakras.

I Triyoga arbejder vi systematisk med kroppen nedefra og op.....fra rodchakra til kronechakra.

Fx i cat til cat tuck:

bevægelsen starter ved halebenet – rodchakraet - og slutter med hovedet bøjes – kronechakraet.

Og fra cat tuck til cat:

rygsøjlen rettes ud fra halebenet og hele vejen op, hovedet er det sidste.

Så, ikke alene er der fuld opmærksomhed til alle hvirvlerne i rygsøjlen – alle chakraer aktiveres under vejs.

Dette er en invitation til at rette din opmærksomhed til dine chakras – også – når du laver Triyoga.

Fx:

- i twists - start fra bunden af rygsøjlen...så bliver det fra det nederste chakra til kronechakra
- fra earth touch til standing....hvor der i den rullende bevægelse opad ..passeres alle chakras

Og på en anden måde:

- når du ligger i facedown og skal til cobra 1....så er dit rodchakra aktivt fordi det "presses" ned i måtten ..og så løfter du derfra og op ..og alle dine chakras "passeres" enkeltvis indtil du er i cobra 1.

Dermed er Triyoga – udover at opbygge styrke og fleksibilitet i kroppen - også et transformerende system energimæssigt.

Retter du opmærksomhed til det, så vil du helt sikkert få flere og nye oplevelser med din praksis.

Og det er med til at styrke dit nærvær og meditative tilgang til flows.

Det er selvfølgelig nemmest at gøre med de flows og stillinger du kender godt, så start dér...så er du i gang!