

Toszkáva

Tantra jóga Csakrák mantra hangjai

www.toszkava.hu





A csakrák mantra hangjai

Minden csakrához tartozik egy mantra, amely segít megoldani a csakrához kapcsolódó problémákat. Ezek a szavak szanszkrit eredetűek, és bár lefordítható a jelentésük, mégis az eredeti nyelvezet szerint kell őket mantraként használni.

A mantrát lassan, nyugodtan és egyenletes ütemben kell ismételni, folyamatosan. Eközben az adott csakrára kell összpontosítani, és érezhetővé válik annak jelenléte.

Csak egy csakrához tartozó mantrát használjunk egyszerre. Ha valaki mind a hét csakráját szeretné ezzel a módszerrel aktivizálni, minden egyes csakrához tartozó mantrát ugyanannyiszor ismételje.

Gyökér csakra

A gyökércsakra mantra hangja mély és erőteljes rezgéseket hordoz magában. A gyökércsakrához tartozó mantra a "Lam" hang. A "Lam" egy szanszkrit szó, amely a föld elemet képviseli, és a gyökércsakra energiáját segíti kiegyensúlyozni.

Amikor ismételjük a "Lam" hangot, érdemes figyelni a hang magasságát és mélységét. A mantra lassú és stabil ismétlésével lehetőség nyílik arra, hogy a hang rezgései mélyen áthatoljanak a testen és az energetikai rendszeren. Ezáltal segíthet a gyökércsakra aktivizálásában, erősítésében és kiegyensúlyozásában.

Hallgasd meg itt!



Szakrális csakra / Nemi csakra / Szexcsakra



A szexcsakra, más néven a második csakra a sexualitás, a kreativitás és az érzelmi kiegyensúlyozottság központja. Ennek a csakrának a mantra hangja a "Vam".

Amikor ismételjük ezt a hangot, érdemes figyelni a hang rezgését és mélységét, miközben lassan és egyenletesen ismételjük.

A "Vam" hangja olyan rezgéseket hordoz, amelyek támogatják a szexuális és érzelmi energiák áramlását és egyensúlyát a testben és az energetikai rendszerben. A rendszeres gyakorlás segíthet abban, hogy elmélyüljünk és összehangoljuk ezt a csakrát, javítva ezzel a szexuális életet, kreativitást és érzelmi stabilitást

Hallgasd meg itt!



Napfonat csakra

A napfonat csakra, vagyis a harmadik csakra, mely a gyomor környékén helyezkedik el, az egyén erejét és önérvényesítő képességét szimbolizálja.

A hozzá tartozó mantra hangja a "Ram". Amikor ismétljük ezt a hangot, érdemes figyelni a hang rezgését és erősségét, miközben lassan és egyenletesen ismétljük.

A "Ram" hangja olyan rezgéseket hordoz, melyek segítik az egyént abban, hogy erősítse és fokozza az önbizalmát, önérvényesítő képességét, valamint segítségével felszabadítja a blokkokat, melyek gátolják az egyént a saját ereje teljes kibontakozásában. A rendszeres gyakorlás lehetővé teszi, hogy mélyüljünk és összehangoljuk ezt a csakrát, ami javítja az önérvényesítést, az önbizalmat és az egyén erejét az élet minden területén.

Hallgasd meg itt!



Szívcsakra

A szívcsakra, vagy más néven negyedik csakra, az emberi kapcsolatok, a szeretet és az együttérzés központja. A hozzá tartozó mantra hangja a "Yam". Amikor ismételjük ezt a hangot, érdemes figyelni a hang rezgését és mélységét, miközben lassan és egyenletesen ismételjük.

A "Yam" hangja olyan rezgéseket hoz létre, amelyek segítenek a szívcsakra megnyitásában, tisztításában és egyensúlyban tartásában. Ezáltal elősegítheti az empátiát, az elfogadást és a szeretet áramlását mind önmagunk, mind mások iránt.

A rendszeres gyakorlás segíthet abban, hogy mélyebb kapcsolatba kerüljünk a szívünkkel és az érzelmeinkkel, javítva ezzel az emberi kapcsolatok minőségét és az együttérzést mind saját magunk, mind mások felé.

Hallgasd meg itt!





Torokcsakra

hozzá tartozó mantra hangja a "Ham". Amikor ismételjük ezt a hangot, figyeljünk a hang rezgésére és erősségére, miközben lassan és egyenletesen ismételjük.

A "Ham" hangja olyan rezgéseket hordoz, amelyek támogatják a torokcsakra aktivizálását, tisztítását és egyensúlyban tartását. Segíthet az önkifejezésben, az őszinte kommunikációban és az igazság kifejezésében.

A rendszeres gyakorlás segíthet abban, hogy mélyebb kapcsolatba kerüljünk az önkifejezésünkkel és a kommunikációnkkal, javítva ezzel az emberi kapcsolatok minőségét és az önbizalmat az kommunikáció terén.

Hallgasd meg itt!

Homlokcsakra

A homlokcsakra, vagy hatodik csakra, az intuíció, a bölcsesség és a belső látás központja. A hozzá tartozó mantra hangja a "Om" vagy "Aum". Amikor ismételjük ezt a hangot, figyeljünk a hang rezgésére és mélységére, miközben lassan és egyenletesen ismételjük.

Az "Om" hangja olyan rezgéseket hordoz, amelyek segítik a homlokcsakra aktivizálását, tisztítását és egyensúlyban tartását. Ez a mantra segíthet a belső bölcsesség és az intuitív képességek fejlesztésében, valamint elősegítheti a spirituális tudatosság mélyülését.

A rendszeres gyakorlás segíthet abban, hogy mélyebb kapcsolatba kerüljünk a belső bölcsességünkkel és az intuícióval, javítva ezzel az önismeretet és a spirituális fejlődést.

Hallgasd meg itt!



Koronacsakra

A koronacsakra, vagy hetedik csakra, a spiritualitás, az egyesülés és a magasabb tudatosság központja. A hozzá tartozó mantra hangja az "Om" vagy "Aum", bár más változatok is használatosak, mint például a "Ng" vagy a "Soham".

Amikor ismétljük ezt a hangot, fontos figyelni a hang rezgésére és mélységére, miközben lassan és egyenletesen ismétljük. Az "Om" vagy "Aum" mantra olyan rezgéseket hordoz, amelyek segítik a koronacsakra aktivizálását, tisztítását és egyensúlyban tartását.

Ez a mantra segíthet az egyéneknek abban, hogy kapcsolatba kerüljenek a magasabb tudatossággal, és átéljék az egyesülés és az összetartozás érzését mindennel, ami körülveszi őket.

A rendszeres gyakorlás segíthet abban, hogy mélyebb kapcsolatba kerüljünk a spiritualitással és az egyetemességgel, valamint elősegítheti a spirituális fejlődést és a tudatosság kibontakozását.

Hallgasd meg itt!



Toszkáva

Tantra jóga Csakrák mantra hangjai

www.toszkava.hu