

Toszkáva

Tantra jóga

www.toszkava.hu





Mi az a Tantra jóga?

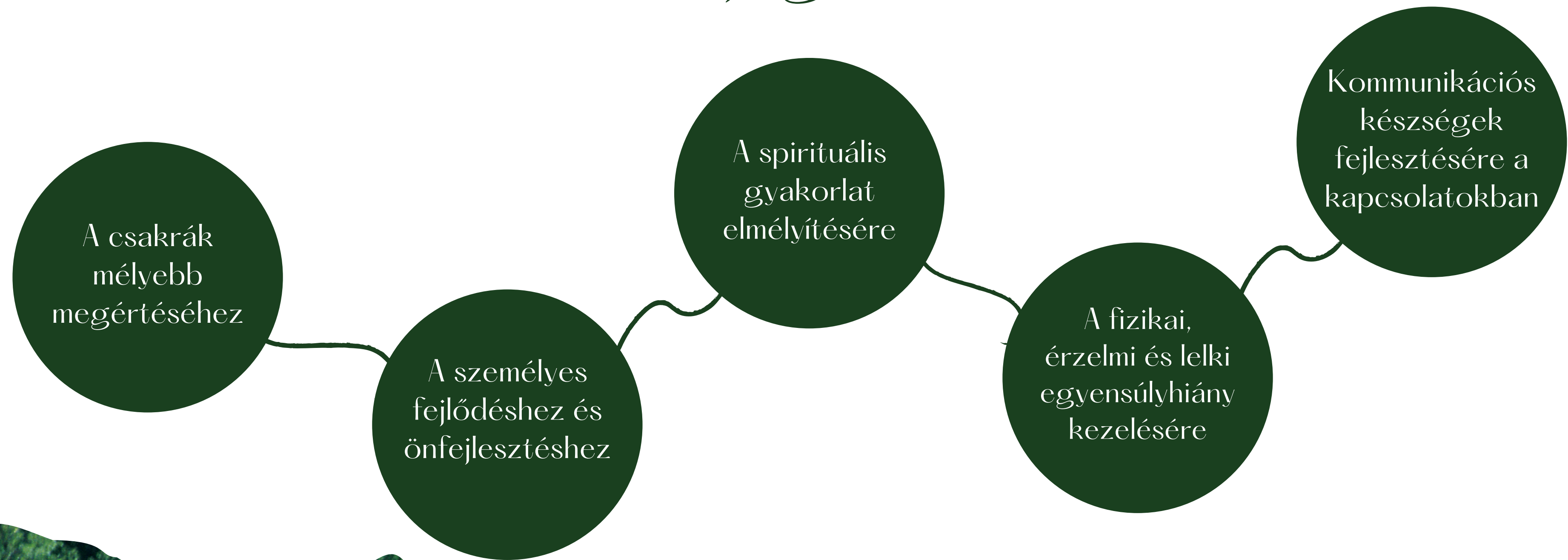
A „Tantra” szó két szanszkrit szó kombinációjából áll: „tanoti” (a tudat kiterjesztése, fejlődés) és „trayati” (energia felszabadítása, felszabadítás).

A Tantra Jóga a szexuális út, a rituálék és gyakorlatok ősi rendszere, amely a szexuális impulzusban rejlő hatalmas kreatív energiát használja fel, hogy az egyént a magasabb tudatosság állapotába hozza. Bár egyesek azt állítják, hogy a Tantra Jóga hatezer éves múltra tekint vissza, úgy gondolják, hogy egyidős, mint maga az Univerzum.

A Tantra Jógával a megvilágosodás útjára állíthatjuk szexuális energiáinkat. Ez segít megnyugtatni az elmét, és megnyitja az utat a spirituális felismeréshez.

A Tantra Jóga magában foglalja a Kundalini, azaz a szexuális energia felemelését, viszont nem foglal magában tantrikus szex gyakorlatokat vagy fizikai jógát.

Miért válaszd a Tantra jogát?



A Tantra ősi bölcsessége

A Tantra jógának körülbelül 80 ága van, amelyek közül néhány kizárólag a fizikai szexualitással működik, a Káma-szútrából származó pozíciókat használva. A mi tantra jóga vonalunk azonban azt tanítja, hogyan alakítsuk át a szexuális energiát tudatos energiává.

Ez egy titkos ág, írásos dokumentáció nélkül. A tanításokat mesterről mesterre adták át szájhagyományon és beavatásokon keresztül.

A Tantra a szexuális energia áramoltatására összpontosít a testben és a lélekben. A lényeg, hogy egyensúlyt teremtsünk magunkban a férfi és női oldal között. Ez egy lassú megközelítés, amely hosszú, kitartó gyakorlást igényel.



A Tantra ősi bölcsessége

A mi vonalunk, a Tantra arra összpontosít, hogy A mi vonalunk arra összpontosít, hogy minél tisztábbak legyenek a gondolataink.

A tantra az egyén szexuális energiáját magasabb tudatosságba emeli, amely az élet minden területére kiterjed. Erősíti a testet, megnyugtatja az érzelmeket, felgyorsítja a gondolkodási folyamatot, belső egyensúlyt teremt, amely utat nyit a lelki bölcsesség felé.

A kozmikus világ jógája, a megvilágosodás útja.



A tantrikus energia megértése

A tantrikus szexuális energia a kreatív életerő energia, egy hatalmas erő, és gyakran tekintik szent és átalakító erőnek, amely képes gyógyítani és átalakítani az egyéneket és a kapcsolatokat.

Ez az energia két tényezőből áll.

Egyrészt a Kundalini Shakti energia a gyökér/szagrális csakrából emelkedik ki, másrészt a szexcsakra belső energiája.

Az energiacsatornák az erekhez hasonlóan az egész testet lefedik, a harmóniához elengedhetetlen, hogy az energia szabadon áramoljon.



A tantrikus energia megértése

A szexuális energia három ponton blokkolható:

- a gyökércsakrában (Brahma csomójában)
- a szívcsakrában (Visnu csomója)
- a harmadik szem csakrában (Síva csomójában)

A Tantrával való mély munka megkezdéséhez szükséges e három csomó diszfunkcióit feloldani meditációval, önismereti gyakorlatokkal és energiaharmonizációval (beavatással).



A Tantra jóga előnyei

Akik gyakorolják és részesülnek benne, fontos megjegyezni, hogy az egyének nem használhatják a nyugati orvoslás helyettesítésére. Ehelyett olyan kiegészítő terápiának kell tekinteniük, amely a hagyományos kezelések mellett még jelentősebb előnyökkel járhat a páciens számára.



A Tantra jóga előnyei

Csökkenti a stresszt, a szorongást és a depressziót

Segíthet csökkenteni a stressz, a szorongás és a depresszió negatív hatásait az elmére és a testre.

Segít jobban megérteni önmagunkat

A tantra jóga gyakorlása segíthet az egyéneknek abban, hogy mélyebben megértsék önmagukat, és megtanulják jobban szeretni és kifejezni magukat.



A Tantra jóga előnyei

Segít javítani és növelni az önbizalmat

A Tantra Jóga segíthet az egyéneknek abban, hogy magabiztosabbak legyenek önmagukban és képességeikben.

Segít minden pillanatban jobban jelen lenni

A Tantra Jóga gyakorlása segíthet az egyéneknek abban, hogy minden pillanatban jobban jelen legyenek, ami felfokozott érzelmekhez és érzésekhez vezet a másokkal való interakció során.



A Tantra jóga előnyei

Javítja az alvási szokásokat és minőséget

A tantra jóga segíthet az egyéneknek az alvás javításában, ami pozitív hatással lehet a mentális egészségre és az általános jólétre.

Megnövekedett intimítási képesség

Segíthet az egyéneknek mélyebb kapcsolat kialakításában másokkal, és növelheti az intimitás képességét.





Mik azok a csakrák?

A csakrák olyan energetikai központok az emberi testben, amelyek nem láthatók fizikai szemmel, de szellemi síkon nagy jelentőséggel bírnak. Ezek az energiaközpontok felelősek az energiák áramlásáért és harmonizálásáért a testben és a környező univerzumban. Amikor a csakrák egyensúlyban vannak és jól működnek, akkor szinte transzformátorokként képesek átalakítani és közvetíteni az energiákat a test és a kozmosz között.

A csakra jelentése

A szanszkrit eredetű “csakra” szó magyar jelentése “kerék”; gyakran lótuszvirágokként ábrázolják őket, tölcsér vagy virágkehely formájuk miatt.

A csakrák elhelyezkedése

A csakrák olyan pontokon jelennek meg a testben, ahol különböző szellemi energiákat tartósan metszenek egymással. Ezeket az energetikai csatornákat nadi-nak (szanszkrit eredetű kifejezés), vagy meridiánoknak nevezik, amelyeken keresztül az energiaáramlás az étertesten belül zajlik.

A hagyomány szerint a csakrák száma hetvenkétezer (72 ezer). Ez az energiahálózat hasonlóan működik, mint a vérerek a vér szállításában. Ott, ahol hét ilyen vezeték keresztezi egymást, ott található az 88 000 akupunktúrás pont egyike, míg ott, ahol tizennégy, ott a 21 mellékcsakra egyike található. A fő csakrák helyezkednek el azokban a pontokban, ahol ezek a 21 energiapálya metszésponjtjai találhatók.



A csakrák működése



A csakrák az ember érzéki dimenzióival közös szervek, és mint ilyenek, mindegyiküknek sajátos szerepe van a testben. Az energia felvételéért az elülső részük felel, míg a hátulsó részük az elhasznált energia leadását intézi. Az étertestben ezek a csakrák felelősek az életerők áramoltatásáért és az egészséges testműködés fenntartásáért.

Az asztráltestben pedig gondoskodnak a tudat különböző vetületeinek - az akarat, az érzés és a gondolat - fejlődéséről, valamint a magasabb, érzékfeletti tudat fenntartásáról. A csakrák fejlődése lehetővé teszi számunkra, hogy megismerjük a szellemi világokat és azok lényeit, ezáltal a csakrák tekinthetők a szellemi érzékszerveknek is.



A 7 csakra

1. csakra — Gyökércsakra (Muladhara csakra)

2. csakra — Szakrális csakra / Nemi csakra / Szexcsakra (Svadistana csakra)

3. csakra — Köldökcsakra / Hasi csakra / Napfonat csakra (Manipura csakra)

4. csakra — Szívcsakra (Anahata csakra)

5. csakra — Torokcsakra (Visuddha csakra)

6. csakra — Homlokcsakra (Adnya csakra)

7. csakra — Koronacsakra / Fejtető csakra (Sahasrara csakra)



Gyökér csakra

A gyökércsakra az emberi test elsődleges energiaközpontja, amely a gerinc alján, a farokcsontnál található.

Ez a csakra az alapvető biztonság, stabilitás és földeltség forrása. Felelős a túlélésért és az alapvető fizikai szükségletek kielégítéséért. A gyökércsakra egyensúlyban tartása segít abban, hogy érzelmileg és fizikailag is erőteljesek és stabilak legyünk az élet kihívásaival szemben. Gyakorlatok, mint például a meditáció és a jóga, valamint a földelő tevékenységek, segíthetnek az egyensúly megteremtésében ebben a csakrában.



Szagrális csakra / Nemi csakra / Szexcsakra



A Szexcsakra a hét fő csakra közül a második, az alulról felfelé számozva, azaz a Gyökércsakra után következik. Elhelyezkedése a medence közepén található, a köldök és a nemi szerv között, a keresztcsont magasságában (más néven Szagrális csakra, mivel a keresztcsontat latinul Sacrumnak nevezik). A Szexcsakra színe narancssárga, és összekapcsolódik a petefészkekkel vagy a herékkel, amelyek a szexuális hormonok, például az ösztrogén, a progeszteron és a tesztoszteron termeléséért felelősek. Ezenkívül a Szexcsakrahoz kapcsolódik a folyadékháztartás szabályozása, valamint a nyelv és a haj.

A Szexcsakra funkciója nem csupán a szexualitás, hanem a kreativitás is. Mint az élet kezdete, innen fakad minden teremtés és alkotás. Emellett itt zajlik az elengedés folyamata mind fizikai, mind mentális szinten. A Szexcsakra feladata továbbá az étkezési szokások egyensúlyának fenntartása, és segít abban, hogy elfogadjuk és szeressük önmagunkat.

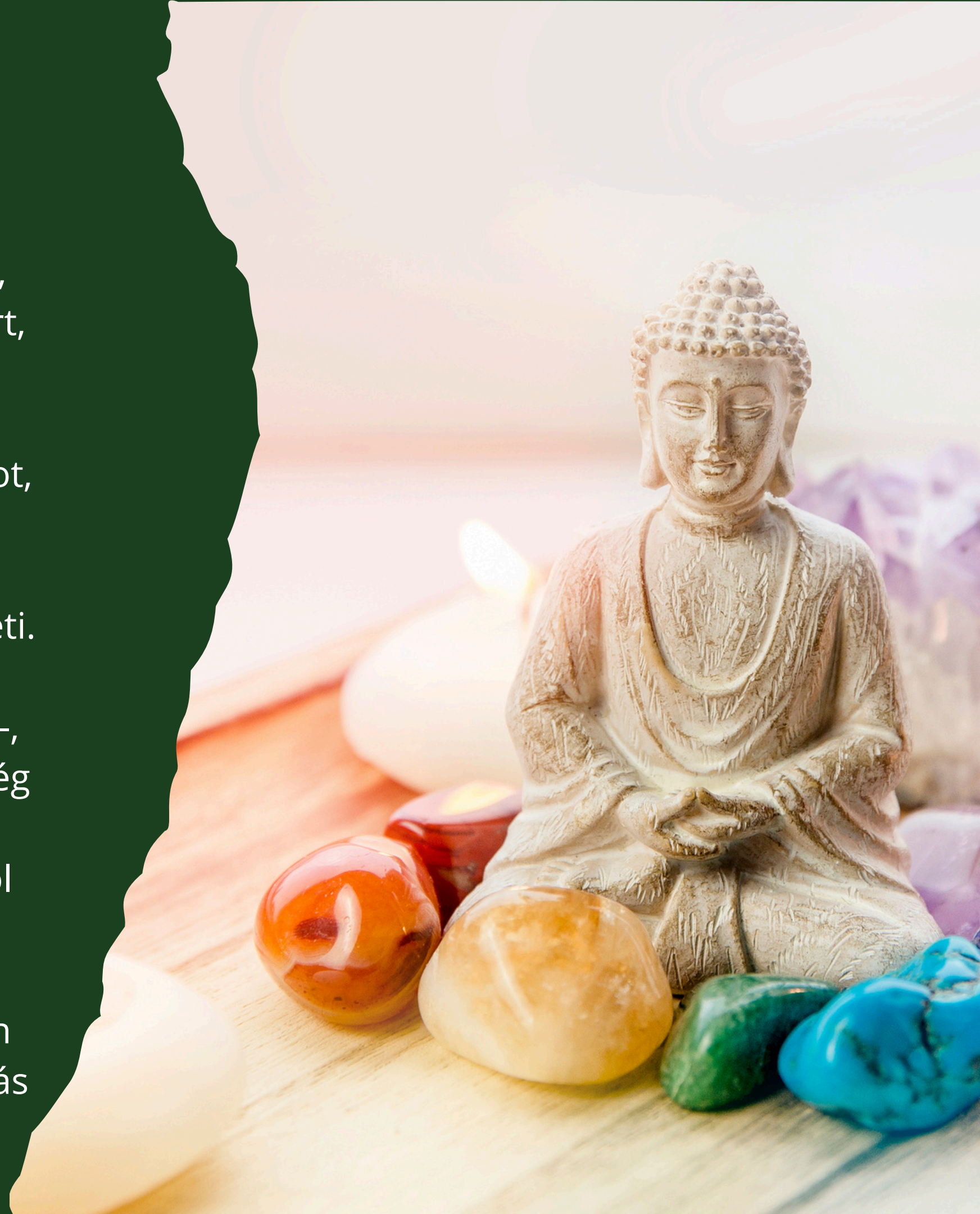
Ha szeretet hiányában szenvedünk, gyakran az evésben keresünk kielégülést: túl sokat eszünk, vagy éppen ellenkezőleg, az ételben reménykedünk, hogy kielégíti a kapcsolati és az önértékelési igényeinket.

Napfonat csakra

A köldökcsakra, más néven harmadik csakra vagy Napfonat csakra, felelős az önbizalomért, az önbecsülésért, önmagunk felvállalásáért, az önállóságért vagy önállótlanóságért, önmagunk elfogadásáért és személyiségünk erejéért. Ennek a csakrának a blokkoltsága vagy egyensúlyhiánya gyakran magánytól való félelmet, bizonytalanságot, függőségeket, ragaszkodásokat, lelki hiányt, mások elismerésétől való függést, erőszakosságot és hatalmaskodást, túlérzékenységet és az élet értelmének nem látását eredményezheti.

Az emésztőrendszeri problémák, mint például a gyomor-, máj-, lép-, epehólyag- vagy hasnyálmirigyproblémák, valamint a cukorbetegség és a kimerültség gyakran ezzel a csakrával kapcsolhatóak össze. A hason lévő túlsúly is jelzés lehet a köldökcsakra egyensúlyhiányáról vagy blokkoltságáról.

A köldökcsakra harmonizálása és megerősítése érdekében gyakran alkalmazzák a meditációt, a légzéstechnikákat, a vizualizációt és más energetikai gyógyító módszereket.



Szívcsakra

A Szívcsakra, más néven negyedik csakra vagy Anahata csakra, a hét fő csakrából a negyedik helyen található, felfelé haladva a gerinc mentén. Elhelyezkedése a szív területén található, közvetlenül a mellkas közepén.

A Szívcsakra felelős az empátikus kapcsolatokért, a szeretetért, a könnyörületességért és az önelfogadásért. Ez a csakrák rendszerének központja, ahol az egyéniség és a spirituális tudatosság összetalálkozik. Színe zöld és rózsaszín, amelyek együttesen tükrözik a természetes gyógyulást, a harmóniát, a szeretetet és a gyengédséget.

A Szívcsakra egyensúlyának hiánya vagy blokkoltsága gyakran eredményezhet érzelmi problémákat, például elutasítást, haragot vagy szorongást. Emellett fizikai tünetek is jelentkezhetnek, például szív- és érrendszeri problémák, légzési nehézségek vagy a mellkas feszülése.

A Szívcsakra harmonizálása és megerősítése érdekében gyakran alkalmazzák a meditációt, a mantrákat, a színezeterápiát és más energetikai gyógyító módszereket. Ezek a gyakorlatok segíthetnek abban, hogy megnyissuk szívünket, elfogadjuk önmagunkat és másokat, valamint kifejezzük szeretetünket és empátiánkat a világ iránt. A Szívcsakra megfelelő működése elősegíti az egyensúlyt és a harmóniát a test, az elme és a lélek között.





Torokcsakra

A Torkcsakra, más néven az ötödik csakra vagy Vishuddha csakra, a hét fő csakrából az ötödik helyen található, felfelé haladva a gerinc mentén. Elhelyezkedése a torkunkban, a nyakon, a torkunk elülső részénél.

A Torkcsakra felelős a kommunikációért, az önkifejezésért, a kreativitásért és az igazság kifejezéséért. Ez a csakrák rendszerének központja a hangok, a szavak és az ének terén, valamint kapcsolatban áll a megértéssel és az őszinteséggel. Színe a kék, ami a nyugalom, a tisztaság és az értelem szimbóluma.

A Torkcsakra egyensúlyának hiánya vagy blokkoltsága gyakran eredményezhet kommunikációs nehézségeket, beszédfélelmet, szavak hiányát vagy túlzott szószaporítást. Emellett fizikai tünetek is jelentkezhetnek, például torokfájdalom, rekedtség vagy nyaki feszülés.

A Torkcsakra harmonizálása és megerősítése érdekében gyakran alkalmazzák a meditációt, a mantrákat, a hangterápiát és más kommunikációs gyakorlatokat. Ezek a gyakorlatok segíthetnek abban, hogy tisztázzuk és megerősítsük a kommunikációs képességeinket, valamint hogy kifejezzük az igazságot és az érzéseinket mások felé.

Homlokcsakra

A Homlokcsakra, más néven hatodik csakra vagy Adnya, a hét fő csakrából a hatodik helyen található, felfelé haladva a gerinc mentén. Elhelyezkedése a homlok közepén, a szemöldök felett, a homlokunkon.

A Homlokcsakra felelős az intuícióért, a belső bölcsességért, az önismeretért és a spirituális megvilágosodásért. Ez a csakrák rendszerének központja, ahol az egyéniség és az univerzum kapcsolatba lép, és segít nekünk megérteni a dolgok mélyebb jelentését. Színe indigókék vagy ibolya, ami a belső látás és a spirituális megértés szimbóluma.

A Homlokcsakra egyensúlyának hiánya vagy blokkoltsága gyakran eredményezhet zavarokat az érzékelésben, a döntéshozatalban vagy az intuícióban, valamint fejfájást vagy alvászavart. Emellett fizikai tünetek is jelentkezhetnek, például homlokfájás vagy látásproblémák.

A Homlokcsakra harmonizálása és megerősítése érdekében gyakran alkalmazzák a meditációt, a vizualizációt és a mély belső munkát. Ezek a gyakorlatok segíthetnek abban, hogy elmélyítsük intuícióinkat, megerősítsük a belső látásunkat és fejlesszük a bölcsességünket.



Koronacsakra

A Koronacsakra, más néven hetedik csakra vagy Sahasrara csakra, a hét fő csakrából a hetedik helyen található, felfelé haladva a gerinc mentén. Elhelyezkedése a fejünk tetején található, a koponyacsont és a fejfedőcsont között.

A Koronacsakra felelős a tudatosság magasabb szintjeiért, a spiritualitásért és a kapcsolatért az univerzummal vagy az abszolútummal. Ez a csakrák rendszerének legfelső központja, ahol az egyéniség és a magasabb tudatosság találkozik. Színe lila vagy fehér, ami a tisztaságot és a spiritualitást jelképezi.

A Koronacsakra egyensúlyának hiánya vagy blokkoltsága gyakran eredményezhet kapcsolatvesztést az univerzummal vagy az isteni forrással, depressziót, életcél hiányát vagy mentális zavarokat. Emellett fizikai tünetek is jelentkezhetnek, például fejfájás vagy álmatlanság.

A Koronacsakra harmonizálása és megerősítése érdekében gyakran alkalmazzák a meditációt, a mantrákat és a pránajama légzőgyakorlatokat. Ezek a gyakorlatok segíthetnek abban, hogy elmélyítsük kapcsolatunkat a magasabb tudatosságunkkal és az univerzummal, valamint hogy fejlesszük spirituális tudatosságunkat és megnyissuk magunkat az isteni energiák áramlásának.



Toszkáva

Tantra jóga

www.toszkava.hu