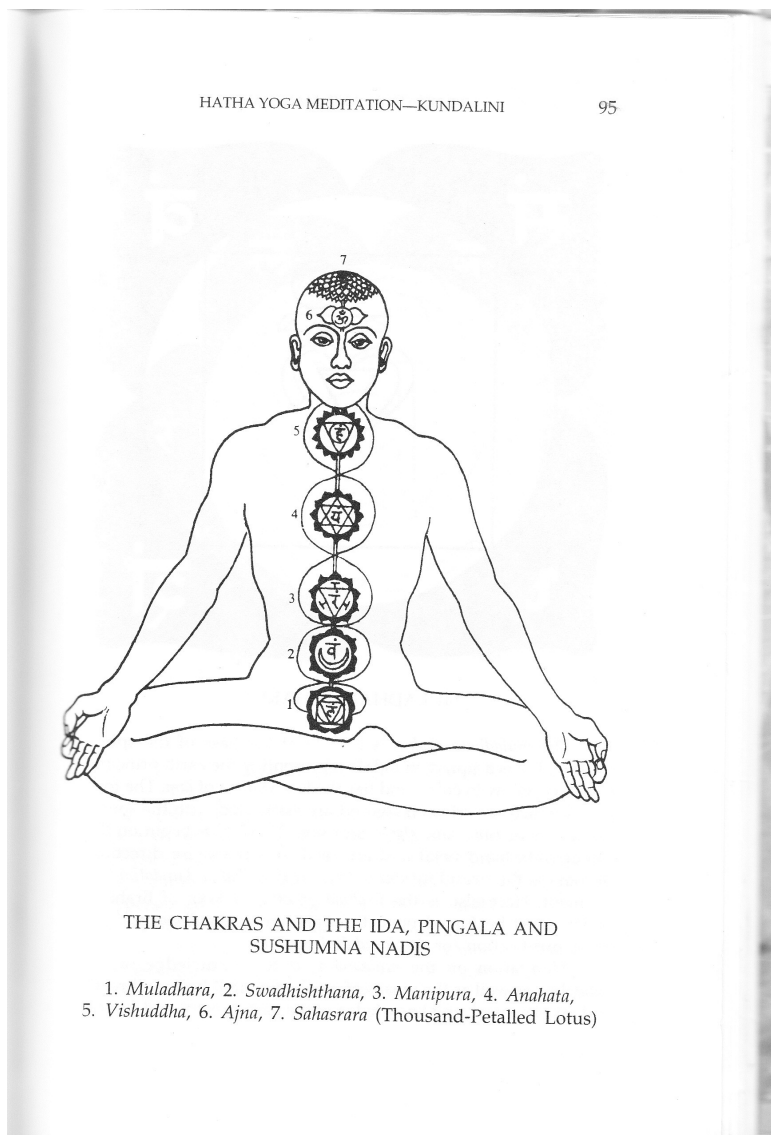




## Energicentre, temaer, elementer



### Energicentermeditation

- ❖ Afspænd og tæk ind
- ❖ Fokus på energicentre – start fra bunden
- ❖ Træk vejret i hvert center, og visualisér f.eks. Plads, lys eller et element
- 1. Rodcenter
- 2. Hoftecenter
- 3. Navlecenter
- 4. Hjertercenter
- 5. Halscenter
- 6. Øjenbryn/kranie
- 7. Krone
- ❖ Sid lidt og lad bevidstheden glide ned og op nogen gange
- ❖ Vær
- ❖ Kom tilbage til vejtrækningen og kroppen
- ❖ Anerkend og evt. sæt i større perspektiv
- ❖ Kom stille tilbage, hvil gerne eller start langsomt

## Energicenter – chakra på Sanskrit (betyder hjul)

Naturlig Praksis  
 Lotte Trinhammer  
 Skæppelundsvej 6  
 4672 Klippinge

www.naturligpraksis.dk  
 Mobilnr. 5042 0488  
 Mail: lotte@naturligpraksis.dk  
 CVR 33 60 60 36



Rodcenter - 1. chakra Mantra LAM

Placering: Bunden af bækkenet

Temaer: Jordforbindelse, sikkerhed (personlig og økonomisk), sundhed, familie

Element: Jord

Hoftecenter – 2. chakra Mantra VAM

Placering: Midt i bækken, omkring haleben

Temaer: Flow, cyklus, rå kreativitet, seksualitet, bevægelse

Element: Vand

Navlecenter – 3. chakra Mantra RAM

Placering: Navlehøjde

Temaer: Selvværd, Kraftcenter, livsenergi, ego (som kun er et fy-ord hvis der er ubalance!!)

Element: Ild

Hjertecenter – 4. chakra Mantra YAM

Placering: Hjerteområdet

Temaer: Kærlighed, empati, indlevelse – både hvad du giver OG hvad du TILLADER dig selv at modtage

Element: Luft

Halscenter – 5. chakra Mantra HAM

Placering: Hals

Temaer: To-delt – Vital energi /Kommunikation, Når du taler ...og lytter, samt de filtre du evt. sætter på når du interagerer med andre

Element: Plads – uendeligt lille (mellemrum mellem alt) og undeligt ekspansivt

Øjenbrynscenter – 6. chakra Mantra OM

Placering: Midt i kranie øjenbrynshøjde

Temaer: Spiritualitet, intuition, klarsyn og andre "mystiske" evner

Element: Lokal bevidsthed, sjæl

Kronecenter - 7. chakra Mantra (Stilhed)

Placering: Toppen af hovedet og som en glorie lidt over

Temaer: Din forbindelse til det som er større end dig selv – din gud/naturen..

Element: Kosmisk bevidsthed, universel bevidsthed

Naturlig Praksis  
Lotte Trinhhammer  
Skæppelundsvej 6  
4672 Klippinge

www.naturligpraksis.dk  
Mobilnr. 5042 0488  
Mail: lotte@naturligpraksis.dk  
CVR 33 60 60 36