

CHAKRA

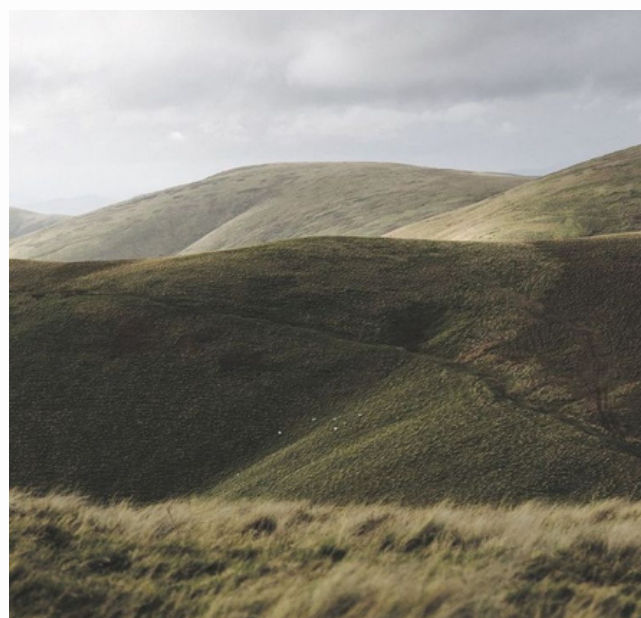
H U D G U I D E



Chakraer, kort fortalt, er energisentre i kroppen vår. Se de for deg som trafikk-knutepunkter hvor livsenergi samles og distribueres. Noen sier at chakraene våre er “sjelens oppbevaringsbokser” og at når i balanse føler vi at vi lever mer i flyt med vår livsoppgave. Disse “oppbevaringsboksene” strekker seg langs ryggraden, fra halebenet helt til toppen av hodet, og hvert eneste et har sin unike energi og formål.

I hele kroppen, i tillegg til knutepunktene chakraene danner, har vi også energibaner, eller meridianer, som strekker seg helt til ansiktet. Energiflyten i kroppen kan vises i ansiktet, og vi kan avdekke hvilke chakraer som er i ubalanse ved å se på huden i ansiktet, og motsatt: *vi kan behandle huden i ansiktet ved hjelp av informasjonen fra chakraene*. Denne måten å tilnærme seg hud på går dypere enn konvensjonell hudpleie. Det handler om å forstå og pleie denne energiflyten, for å ikke bare se bra ut, men *føle* seg fantastisk. Fordi å ha god energetisk sirkulasjon, føle på flyt og at livet har mening gir en glød som ingen produkter kan gi.

I denne guiden utforsker vi hvordan hver av de syv chakraene påvirker hudens tilstand og utseende, samt hvordan yin og yang-prinsipper kan manifestere seg på huden. Ved å identifisere om en hudtilstand er mer yin (kald, fuktig, slapp) eller yang (varm, tørr, stram), kan vi tilpasse hudpleierutiner for å gjenopprette balansen.



ROT

Rotchakra symboliserer grunnleggende trygghet og stabilitet. Når balansert, reflekterer huden denne tryggheten med en sunn og robust tilstand

Emosjonelle ubalanser: Usikkerhet, frykt, økonomisk stress, mangel på stabilitet

Ansiktsområde: Haken, kjeve, nakke og underkjeve

Hudproblemer: Tørr, flassende hud; eksem; utslett; kviser på nedre del av ansiktet og haken

Rituale: Jording gjennom fotbad. Tilsett himalayasalt og noen dråper sedertreolje i varmt vann og la føttene synke ned for å fremme stabilitet

Ingredienser: Bruk rød leire i en ansiktsmaske for å remineralisere og styrke huden



SAKRAL



Sakralchakra ligger omkring kjønnsorgan og navelområdet, og representerer kreativitet og seksualitet. Et over- eller underaktivt sakralchakra kan resultere i henholdsvis dehydrert eller overfuktig/væskete hud

Emosjonelle ubalanser: Emosjonell ustabilitet, skyldfølelse, mangel på kreativitet, lav egenverdi

Ansiktsområde: Overleppen, nese, langs kjeveben

Hudproblemer: Fet hud; hormonell kviser; betennelse; sensitivitet

Rituale: Magemassasje for å fremme flyt og kreativitet. Bruk sirkulære, myke bevegelser med en lett olje

Ingredienser: Bruk appelsin eller ylang-ylang eterisk olje, som kan stimulere både energi og avslapning

SOLAR PLEXUS

Solar plexus chakra symboliserer personlig kraft og selvtillit. Hudtilstandene knyttet til dette chakraet varierer fra overopphetet (yang) til blek og energiløs (yin)

Emosjonelle ubalanser: Lav selvtillit, mangel på gjennomføringsevne, følelse av maktesløshet



Ansiktsområde: Overleppen, neseryggen og mellom øyenbrynene (pannen)

Hudproblemer: Hudproblemer relatert til fordøyelsen, sensitiv hud, ujevn hudtone

Rituale: Dype diafragma pust og massasje av solar plexus området

Ingredienser: Bruk ingefær eller sitronolje i en bærerolje for massasje, som kan bidra til å revitalisere og varme



HJERTE

Kjernen av kjærlighet og medfølelse, og kjernen av alle chakraene. Hvis du er usikker på hvilket chakra du skal jobbe med, velg hjertet. Hjertechakraets ubalanse kan manifestere seg som overfølsomhet (yang) eller en blek, livløs hudtone (yin)



Emosjonelle ubalanser: Vanskeligheter med å gi og motta kjærlighet, uoppgjort sorg, emosjonell stress

Ansiktsområde: Midten av pannen (tredje øye), huden under øynene og generelt hele ansiktet

Hudproblemer: Allergiske reaksjoner; elveblest; rødhet; ubalansert hudfarge

Rituale: Myk bryst- og skuldermassasje for å åpne opp hjertechakraet og fremme selvkjærlighet

Ingredienser: Rosevann eller roseolje er fantastisk for å nære og balansere hjertechakraet





HALS

Senter for kommunikasjon og uttrykk. Ubalanser i dette chakraet kan påvirke hudens tilstand i halsregionen, fra stramhet og pustebesvær (yang) til tørrhet og slapphet (yin)

Emosjonelle ubalanser: Kommunikasjonsproblemer, frykt for selvuttrykk, undertrykte følelser

Ansiktsområde: Øvre del av halsen, inkludert hake og kjeve

Hudproblemer: Utslett på nakken og kjeven; tørr hud rundt halsen

Rituale: Nynning. Hals- og nakkeøvelser kombinert med dyp pusting for å fremme uttrykk og kommunikasjon

Ingredienser: Eukalyptus eller peppermynnteolje kan brukes for å klarne halsområdet og støtte fri kommunikasjon

TREDJE ØYE



Vinduet til intuisjon og innsikt. Spenninger og stressrelaterte forhold i pannen kan være et resultat av ubalanse i dette chakraet

Emosjonelle ubalanser: Mangel på klarhet, manglende evne til å fokusere, avstand fra intuisjon



Ansiktsområde: Pannen, mellom øyebrynene

Hudproblemer: Mørke ringer under øynene; spenningslinjer; hodepine som gir økt anspenthet i ansiktet

Rituale: Rolig meditasjon med pannemassasje for å fremme intuisjon og innsikt

Ingredienser: Lavendel eller kamille kan brukes i en ansiktsdamp eller som en del av en avslappende ansiktsmaske for å fremme ro og klarhet

KRONE



Tilknytningen til det åndelige og universelle. En balanse i dette chakraet reflekteres i en strålende og glødende hud, mens ubalanser kan føre til en matt og livløs hud

Emosjonelle ubalanser: Følelse av å være frakoblet sin spiritualitet, mangel på formål, mental tåke

Ansiktsområde: Hårfestet og hodebunn

Hudproblemer: For tidlig aldring; matt hudfarge; sensitivitet overfor miljøbelastninger

Rituale: Stille meditasjon avsluttes med lett hodebunnsmassasje for å fremme kontakt med høyere bevissthet

Ingredienser: Bruk mild jasmin eller sandalwood for å skape en rolig atmosfære



Det er så mye mer å utforske, lære og mestre når det kommer til denne holistiske tilnærmingen til skjønnhet. Jobber du med å få andre til å føle seg bedre? Er du på utkikk etter noe som kan gi ditt arbeid en dypere mening og en ny dimensjon? Å integrere chakraenes visdom i ditt arbeid kan være akkurat det skrittet du trenger for å transformere din tilnærming til skjønnhet – og kanskje til og med din livsfilosofi.

Forestill deg å kunne se utover det overfladiske og virkelig forstå både dine og dine kunders unike behov, ikke bare gjennom huden, men også gjennom energi. Tenk på hvor givende det ville være å utføre behandlinger som ikke bare gir glødende hud, men også gjenoppretter harmoni og balanse i hele vesenet.

Det vakreste med å lære seg denne måten å hjelpe andre på er at du får muligheten til å gjøre en forskjell, ikke bare i utseende, men i deres velvære og livskvalitet. Du er hjertelig velkommen til HOANA for å ta ditt neste skritt, utvide din kunnskap, og bli trygg på å *helbrede gjennom hudpleie*.

Verden er klar for flere som tilnærmer seg hud og skjønnhet på denne måten, og verden er klar for at nettopp DU gjør det på din unike måte. Skjønnhet er mer enn det vi kan se; det er en følelse av samspill med sjelen vår. Bli den som hjelper andre føle på dette samspillet.



KOMMENDE KURS

2 0 2 4

HOLISTISK HUDPLEIE

Helhetlig behandling av hud, korneoterapi, naturlige ingredienser, behandlingsteknikk

STRUKTURELL ANSIKTSMASSASJE

Bindevevsmassasje, naturlig facelift og lymfedrenasje

ANSIKTSREFLEKSOLOGI

Energetisk tilnærming til hudpleie, reiki, chakrasystemet, soneterapi/refleksologi

Følg med på [@hoana.no](https://www.instagram.com/hoana.no) for mer info og påmelding

HOANA

HOLISTISK ANSIKTSTERAPI AKADEMI