



Rang 1 & Rang 2
OSPS



lóga

Inniu, d'inis Múinteoir (nó lógaí!) Ray dúinn faoin gcreideamh ársa maidir leis na 7 chakra atá ionainn ar fad. Is éard is chakra ann ná réigiún den gcorp ina bhfuil cuid mhór néaroga nó orgáin thábhachtacha, amhail an croí nó an inchinn.

Tá ceangal ag gach chakra le gné ar leith dár mothúcháin agus dár sláinte. D'fhoghlaim muid conas dul i dteagmháil lenár chakraí ionas go mbeidh tuairim níos fearr againn faoinár mothúcháin.





Tráth na gCeist

Tugaimis chun cuimhne an méid a d'fhoghlaim muid inniu – cuir ciorcal ar an bhfreagra ceart i ngach abairt.

- 01** Sliabh / Roth is ea an bhrí atá ag an bhfocal Chakra sa teanga ársa Sanscrait.
- 02** Samhlaítear Chakra le **íoga / sacar**.
- 03** Is é an Fréamh an chakra atá lonnaithe ag bun **na láimhe / an dromlaigh**.
- 04** Nuair a bhíonn an chakra seo **dúnta / ar oscailt**, bíonn muinín againn an fód a sheasamh agus aghaidh a thabhairt ar na dúshláin atá romhainn.
- 05** Tá ceangal ag chakra an imleacáin le **uaigneas / cruthaitheacht**.
- 06** Má tá bac ar chakra an imleacáin, seans so gcuirfear isteach ar **mheabhair / smacht** an duine.
- 07** Tá ceangal ag chakra na scornaí leis an tslí ina gcuirimid muid féin in iúl agus lenár gcumas **codlata / cumarsáide**.
- 08** Rialaíonn **an Tríú Súil / Chakra** an Chroí an cumas atá ionainn an mórfhictiúr a fheiceáil.



Namaste!

Uaireanta, nuair atá bac ar ceann ar bith dár chakraí, is féidir “mí-chothromaíocht” a bhrath.

Slí iontach leis an gcomthromaíocht seo a fháil arís agus leis an aigne a shuaimhniú is ea an lóga – cineál aclaíochta a bhfuil dlúthbhaint aige leis na Chakraí.

Bain triail as na gluaiseachtaí ióga seo a leanas.

Déan gach gluaiseacht ar feadh deich soicind sula leanfaidh tú ar aghaidh chuig an gcéad cheann eile. Bog go deas réidh anois agus ná cuir an iomarca brú ar do cholainn!



Peacock Pose



Cobra Pose



Bow Pose



Tree Pose



Camel Pose



Triangle Pose



YOGA



Crescent Pose



Grasshopper Pose



Mountain Pose



Bridge Pose



Ladybug Pose



Crane Pose





Conas atá tú anois?

**Conas atá tú anois? Níos láidre nó níos laige?
Suaimhneach nó faoi strus?**

Braithim ...



Dathú Isteach!

**Slí iontach eile le suaimhneas a chothú is ea díriú
isteach ar rud éigin – cosúil le dathú isteach!**

Bain triail as an iógaí seo a dhathú isteach.

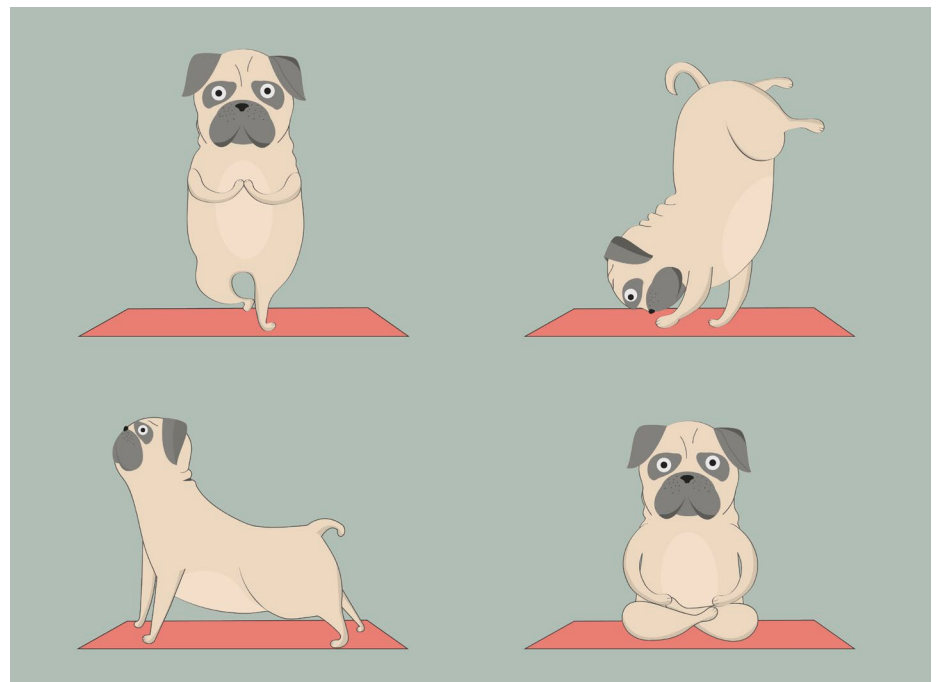




An raibh fhios agat...?

Tá leagan den ióga ann ar a dtugtar Doga – an bhfuil tuairim agat céard atá i gceist? Tá nod sa chéad trí litir sa Bhéarla.

Is ea, madraí atá i gceist! Tugann na daoine a madraí chun an ranga ionas go mbeidh siad in ann páirt a ghlacadh sa ióga chomh maith!



Deir daoine a bhaineann taitneamh as Doga go bhfuil go leor tairbhí ag baint leis – déantar maitheas d'iompar coirp an mhadra, do chodladh an mhadra agus cuirtear na madraí ar a suaimhneas.

Cad a cheapann tú faoin nós seo?

Freagraí: 01 Roth is ea an bhrí atá ag an bhfocal Chakra sa teanga ársa Sanscrait. **02** Samhlaitéar Chakra le ióga. **03** Is é an fréamh an chakra atá lonnaithe ag bun an dromaigh. **04** Nuair a bhíonn an chakra seo ar oscailt, bíonn muinín againn an fód a sheasamh agus aghaidh a thabhairt ar na dúshláin atá romhainn. **05** Tá ceangal ag chakra an imleacáin le cruthaithéacht. **06** Má tá bac ar chakra an imleacáin, seans go gcuirfeadh isteach ar smacht an duine. **07** Tá ceangal ag chakra na scornal leis an tsíil ina gcuirimid muid féin in iúl agus lenár gcumas cumarsáide. **08** Rialaíonn an Tríú Súil an cumas atá ionainn an mórpheictiúr a fheiceáil.