

## Den store CHAKRABOKA

Forfatter Inge Ås

Paperback med innfoldbare permer  
og 280 sider

En bok i SELF-serien

Forlag SELF

ISBN 978-82-998187-0-4

Jeg har lyst til å starte med å si *Gratulerer Inge Ås!* Dette er en bit naturmedisinsk melkesjokolade. Det jeg mener med dette er at vi ikke bare får en norsk bok om Chakraer, men vi får ta del i en norsk tilnærming til naturmedisin og en del av norsk naturmedisinsk historie som har vært med å legge grunnlaget for samtiden. Inge er én av 20-30 mennesker som danner dagens naturmedisinske røtter og samtidig er del av kronen på dagens naturmedisinske tre. Inge har bakgrunn som homeopat fra Arcanum, men har valgt å utvikle seg videre gjennom arbeide med energi og bevissthet.

Jeg liker tonen i boken, den er ærlig, undrende, uredd, åpen og reflektert. Inge har vist at hun er i stand til å stå der med røttene fra en dyp kultur, og undrende spørre seg om dette er en evig sannhet, eller er den i forandring, eller trenger den kanskje å sees på med samtidens øyne? Og dette har hun klart. Her får du vite hva du får, ikke noe late som, eller utgi seg for, men en generøs utdeling av et erfaringsmaterieell over mange mange år i praksis som utøver, veileder og lærer.

Boken er estetisk vakker, med tykke blanke ark og fargede øremerker som gjør den lett å få oversikt over og finne frem i. Dessuten er den rikt illustrert med Inge sine egne tegninger. For den visuelle er dette til stor glede og bærer også mye av bokens informasjon. Her er ord og bilder godt ballansert og dette er både et oppslagsverk og en vandring ikke bare inn i Inges livsvisdom, men i en viktig del av det naturmedisinske miljø

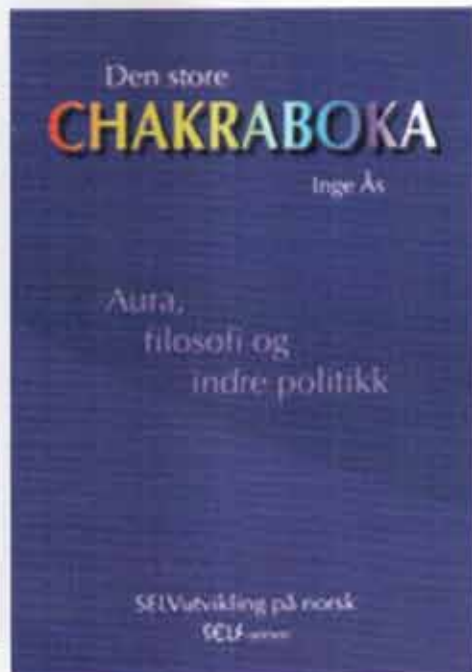
Boken har to forord, et av Audun Myskja og et av Fakhra Salimi. Etter en intro om Aura, energifelt, plasseringer, blokkeringer, fødsel og barnets aura, følger en oversikt over chakraene. Så er det et lite kapittel om å se chakraer i et større perspektiv før vi får en systematisk opplistet gjennomgang av chakraenes relasjoner til ulike kroppsområder. Dette er kapitlet for systematikerne, eller den som vil ha chakraer nærmest i repertorieform.

Den neste delen av boken binder sammen chakra og aura med sansene, farger, lyder, ord og symboler. Den siste delen av boken er praktisk og omhandler mange måter dette kan brukes samt eksempler på noen øvelser.

Inge avslutter boken med å dele med oss sin ILIANA modell, et etterord, en CV, og en samling av fotnoter og referanser.

For homeopater som vil vite mer om energetiske modeller og tilnærminger til kroppen er dette den beste boken jeg vet om på norsk. Samtidig formidler Inge en åpen re-

flekterende holdning og en raushet med egne erfaringer som mange vil ha glede av. Jeg vil nesten si det slik at denne boken er som et tre med grener som fører til farger, forundring, erfaring, øvelser, innsikt og oversikt og hvor du selv kan velge hvilke grener du vil utforske, eller rekkefølgen på dem, så fort du har lest grunnkapitlet eller stammen i boken.



Inge Ås