

PRZEWODNIK CZAKRY

MULADHARA
I Czakra (podstawa)

SVADHISTHANA
II czakra (sakralna)

MANIPURA
III czakra (splotu słonecznego)

ANAHATA
IV czakra (serca)

VISHUDDHA
V czakra (gardła)

AJNA
VI czakra (trzeciego oka)

SAHASRARA
VII czakra (korony)

Each card includes sections for: POZYTYWNA AFIRMACJA, WIZUALIZACJA, TERAPIA KRYSZTAŁAMI, ODŻYWIENIE, AROMATERAPIA, TERAPIA DŹWIĘKIEM, and REFLEKSJOLOGIA. The Sahasrara card also features a diagram of the chakra root system and a list of stones.





MULADHARA

I czakra (korzenia)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Jestem

Jestem bezpieczny, jestem uziemiony.
Należę do tego świata.
Mam wszystko, czego potrzebuje.
Jestem gdzie powinienem być.
Jestem w pokoju z moim otoczeniem, z ludźmi, wydarzeniami które mnie otaczają.
Ufam bardziej i mniej się boję.

*Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami.
Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed zaśnięciem.*

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie czerwony kwiat lotosu rozkładający się u podstawy Twojego kręgosłupa. Pozwól tej energii płynąć w Twoim ciele razem z wdechem. Rób to podczas każdego wdechu, aż do momentu kiedy poczujesz, że całe Twoje ciało jest wypełnione czerwoną mocą.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Hematyt, Kamień krwi, Granat, Rubin, Czerwony Jaspis.

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Czerwone potrawy: jabłka, fasola, maliny, truskawki, wiśnie, granat, pieprz, rzodkiewka, arbuz

AROMATERAPIA

Czakra korzenia jest związana ze zmysłem zapachu. Aromaterapia jest najlepszym sposobem zaangażowania Twojego zmysłu zapachu.
Polecane olejki eteryczne to: Vetiver, Paczuli, Cedr, Imbir, Czarny pieprz.

Używaj dyfuzora, pal świeczki, aplikuj na ciało i do kąpieli.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: Lam
Częstotliwość: 256 Hz - grzmot

REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj obszar czakry podstawy.
Na dłoni: szerokość palca, poniżej podstawy nadgarstka.
Na podeszwie stopy: wewnętrzna i zewnętrzna krawędź. Zaczniij od prawej stopy.

I CZAKRA - MULADHARA - CZAKRA KORZENIA

Ulecz i zrównoważ energię ziemi.

Centrum energii pierwszej czakry znajduje się u podstawy naszego kręgosłupa. Łączy się z poczuciem uziemienia a także instynktem przetrwania. Brak równowagi w czakrze może dawać poczucie niskiego poziomu energii, alienacji, poczucia złości. Kiedy czakra jest zbalansowana mamy poczucie stabilności, bezpieczeństwa, dobrego zdrowia i witalności. Poniżej kilka sposobów na prawidłowe funkcjonowanie czakry korzenia.

POZYCJE JOGICZNE



Pozycja góry
TADASANA



Pozycja skłonu
do przodu
UTTANASANA



Pozycja
wojownika I
VIRABHADRASANA



Pozycja dziecka
BALASANA

MUDRA

Połącz kciuk z palcem wskazującym. Zamknij oczy i skup się na miejscu w którym znajduje się czakra. Zaintonuj dźwięk LAM.

UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem MULADHARA jest ziemia, więc najprościej jest wyjść na zewnątrz i doświadczać dźwięków i zapachów natury.

Usiądź na trawie, pod drzewem i pozwól sobie na doświadczenie energii ziemi.

KAMIENIE DLA CZAKRY KORZENIA





SVADHISTHANA

II czakra (sakralna)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Czuję

Potwierdzam moją wyjątkowość. Jestem istotą zmysłową i kreatywną. Przyciągam tylko zdrowe relacje do swojego życia. Moje zmysły są żywe i połączone. Obejmuje swoje życie pasją i czuję obfitą radość. Jestem rozpromieniony, piękny i silny.

Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami. Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed zaśnięciem.

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie pomarańczowy kolor wschodzącego słońca. Kolor emanuje spod Twojego pępka. Wymieszaj ten kolor w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tworząc stożek wiru pomarańczowej energii. Mieszaj coraz szybciej. Wyobrażaj sobie rysowanie białego koloru w środku stożka. Podczas wdechu i wydechu kontynuuj wizualizację.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Czerwony i Brązowy Awenturyń, Granat, Czerwony Jaspis, Karneol

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Migdały, Papaja, Melon, Marakuja, Dynia, Pomarańcza, Kokos, Mandarynki, Mango, Melon

AROMATERAPIA

Czakra sakralna jest powiązana z elementem wody. Skorzystaj z sily aromaterapii podczas kąpieli, lub robiąc peeling. Polecane olejki eteryczne: pomarańcza, mandarynka, neroli, jaśmin, drzewo różane, geranium

Używaj dyfuzora, pał świeczki, aplikuj na ciało i do kąpieli.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: VAM
Częstotliwość: 288 Hz - ocean, padający deszcz, wodospad

MUDRA

Opierz tył prawej dłoni o lewą lekko dotykając. Zaintonuj mantrę VAM.

II CZAKRA - SVADHISTHANA - CZAKRA SAKRALNA

Ulecz i zrównoważ energię wody.

Druga czakra jest umiejscowiona w obszarze reprodukcyjnym. Jest odpowiedzialna za nasze uczucia, emocje, seksualność i kreatywność. Kiedy czakra nie jest zbalansowana możemy mieć poczucie zazdrości, winy, zaborczości, wstydu dotyczącego naszego ciała i seksualności. Zharmonizowana czakra dodaje nam gracji, elastyczności, głębi uczuć, seksualnego spełnienia i kreatywności. Poniżej znajdziesz kilka sposobów na uleczenie czakry sakralnej.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja trójkąta
TRIKONASANA



Pozycja kobry
BHUJANGASANA



Pozycja motyla
BADHAKONASANA



Pozycja tancerza
NATARAJASANA



REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj obszar czakry sakralnej.

Na dłoni: poniżej podstawy nadgarstka.

Na podeszwie stopy: centralny i tylny obszar powierzchni stopy.



UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem SVADHISTHANA jest woda, więc spędzaj dużo czasu nad oceanem, jeziorem, rzeką.

Zrób sobie spacer lub usiądź w miejscu z widokiem na wodę. Idź popywać. Pij więcej wody.



KAMIEŃ DLA CZAKRY KORZENIA





MANIPURA

III czakra (splotu słonecznego)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Robię

Robię wystarczająco, jestem więcej niż wystarczający.
Akceptuję siebie i stoję pewnie z moją mocą.
Akceptuję różnice i wyrażam swoją tożsamość bez narzucania mojej woli innym.
Jestem w harmonii ze wszystkim co widzę.
Żyję w integralności.

*Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami.
Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed zaśnięciem.*

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie kulę ognia i obserwuj wschód słońca.
Poczuj to uczucie ciepła w Twoim splotcie słonecznym, zawsze kiedy słońce wstaje i rozciąga Twój kręgosłup i tors (tak wysoko jak to możliwe)
Bierz wdych za każdym razem kiedy to się dzieje.
Wydechaj powietrze zrelaksowany.
Powtórz to.
Poczuj energię promieniującą na całe Twoje ciało.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Topaz, Cytryn, Bursztyn, Oko tygrysa, Żółta cyrkonia

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Żółte potrawy: kukurydza, ananas, miąższ, banany, brązowy ryż, owies, amarant, imbir

AROMATERAPIA

Czakra splotu słonecznego jest powiązana z elementem ognia.
Najlepszy sposób do uzdrawiania za pomocą aromaterapii jest palenie świec, lub kadzideł. Polecane olejki eteryczne: trawa cytrynowa, koper włoski, cytryna, mirt, jałowiec.

Używaj dyfuzora, pal świeczki, aplikuj na ciało i do kąpeli.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: Ram
Częstotliwość: 320 Hz - dźwięk palącego się ognia

MUDRA

Unieś ręce na poziom czakry splotu słonecznego (ponad pępkiem, ale bliżej zakończenia mostka niż pępka).
Delikatnie złóż opuszki wszystkich palców z wyjątkiem kciuka, tak jakbyś miał się modlić nie złączając jednocześnie podstawy dłoni, tylko opuszki. Złączone dłonie utworzą coś na kształt litery „V”.
Zakładasz kciuk na kciuk; który na który – (to możesz zmieniać w trakcie używania tej mudry)

III CZAKRA - MANIPURA - CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO

Ulecz i zrównoważ energię ognia.

Trzecia czakra jest umiejscowiona w naszym splotcie słonecznym, łączy nas z naszym ego, wewnętrzną siłą i autonomią. Niezharmonizowana czakra może grozić naszej pewności siebie, może powodować depresję i wprowadzać zamieszanie w życiu. Zbalansowana czakra przynosi nam harmonię i ochronę, poczucie bycia w porządku ze sobą i z innymi. Poniżej znajdziesz sposoby na uleczenie czakry splotu słonecznego.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja łuku
DHANURASANA



Pozycja okrętu
NAVASANA



Pozycja mostu
SETU BANDHASANA



Półpozycja skrętu mędrca
ARDHA
MATSYENDRASANA
HALF



REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj obszary odpowiedzialne za czakrę splotu słonecznego.
Na dłoni: w poprzek podstawy dłoni.
Na podszewie stopy: W centrum dwóch mięśni na stopie (punktów odruchowych) - masuj i stymuluj.



UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem Manipura jest ogień, więc zaprosz tą energię za pomocą śpiewu, tańca, siedzenia i spędzania czasu z przyjaciółmi - przy ognisku.

Skorzystaj też z promieni słonecznych i idź na spacer.



KAMIEŃ DLA CZAKRY KORZENIA





ANAHATA

IV czakra (serca)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Kocham

Kocham siebie, jestem istotą współczującą.
Dzielę się miłością ze wszystkimi.
Żyje w balansie z wdziękiem i wdzięcznością.
Uwalniam wszystkie lęki, obawy i zmartwienia dotyczące dawania i otrzymywania miłości. Wiem co to wybaczenie i wybaczam.

*Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami.
Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed zaśnięciem.*

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie zielony pęk róży w centrum Twojej klatki piersiowej. Uspokój oddech. Pozwól pękowi otwierać się z każdym wdechem i wydechem. Zobacz rozwijające się płatki, jeden po drugim. Płatki wypełniają otwartość i jednocześnie uwalniają wszelką negatywną energię, emocje, które były zablokowane w zarodku. Bądź cierpliwy w powolnym rozkwicie.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Malachit, Jadeit, Turmalin, Szmaragd, Chryzopraz, Oliwin

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Zielone potrawy: szpinak, jarmuż, sałata, brokuł, kapusta, groszek, por, cukinia, seler, zielone jabłka, gruszkę, winogrono, kiwi, awokado

AROMATERAPIA

Czakra serca jest związana z elementem powietrza, więc wdychaj czyste kwiatowe olejki eteryczne takie jak: róża, jaśmin, wetiver, sosna, palisander - by pomóc otworzyć serce i poczuć współczucie

Używaj dyfuzora, pal świeczki, aplikuj na ciało i do kąpeli.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: Jam
Częstotliwość: 341,3 Hz - powiew wiatru

REFLEKSOLOGIA

Masuj te obszary żeby stymulować czakrę serca. Na dłoni: nieco powyżej najniższego stawu kciuka aż do dłoni. Na podeszwie stopy: Masuj podeszwę lewej stopy między podstawą drugiego i czwartego palca.

IV CZAKRA- ANAHATA - CZAKRA SERCA

Ulecz i zrównoważ czakrę serca.

IV czakra jest zlokalizowana w okolicy serca, łączy nas z naszym emocjonalnym ja, przynosi harmonię, wybaczenie, szczerą miłość. Brak równowagi w tej czakrze może prowadzić do nadmiernej miłości, zazdrości, porzucenia, gniewu, samotności i goryczy. Zbalansowana czakra daje uczucie radości, miłości, wdzięczności i współczucia. Poniżej znajdziesz kilka sposobów na uleczenie czakry serca.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja wielbłąda
USTRASANA



Pozycja kobyry
BHUJANGASANA



Pozycja kota
MARJARYASANA



Pozycja zgięcia do przodu
UTTANASANA

Wypróbuj asany kiedy czujesz, że potrzebujesz lub dwa razy w tygodniu po przebudzeniu rano. Praktyka tych pozycji wzmocni Twoją czwartą czakrę i zaczniesz odczuwać z tego korzyści.



MUDRA

Połącz końcówki palca wskazującego prawej ręki i kciuka i umieść je przed dolną częścią kości piersiowej, zaśpiewaj dźwięk mantry: JAM



UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem Anahata jest powietrze, więc połącz się z wiatrem aby pielęgnować czakrę serca.

Wypróbuj jazdy z otwartymi oknami w samochodzie, lub polataj latawcem w wietrzny dzień. Ćwicz głęboki oddech podczas medytacji skupienia serca.



KAMIEŃ DLA CZAKRY KORZENIA





VISHUDDHA

V czakra (gardła)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Mówię

Wyrażam jasno swoje myśli z gracją i uczciwością. Jestem dostosowany do mojej najwyższej prawdy - komunikuję ją z miłością i honorem. Uznaję moc prawdy moich słów by kreować własną rzeczywistość. Wyrażam siebie.

Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami. Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed zaśnięciem.

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie smak rzeczy, którą kochasz jeść. może będą to świeże owoce. Wyobraź sobie, że wkładasz je do buzi i smakujesz. Otwórz usta a z każdym wdechem wyobraź sobie turkusowe światło. Z wydechem wyobraź sobie, że to światło uwalnia wszystkie blokady w Twoim gardle. Poczuj pewność w wyrażaniu myśli, które przychodzą Ci do głowy.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Turkus, Niebieski agat, Lapis, Lazuli, Sodalit, Niebieski topaz, Akwamaryn

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Niebieskie potrawy: Porzeczki, Jeżyny, Smoczy owoc, Wodorosty morskie, Jęczmień, Grzyby

AROMATERAPIA

Czakra gardła jest powiązana z elementem przestrzeni. Przy pomocy uzdrawiania wibracyjnego energią roślinną olejków eterycznych, stymuluj lub zapewnij równowagę czakry. Używaj rollonów w miejscach, w których mocno krąży krew. Rekomendowane olejki eteryczne: szałwia, rozmaryn, cytryna, cedr.

Używaj dyfuzora, pal świeczki, aplikuj na ciało i do kąpiel.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: Ham
Częstotliwość: 334 Hz - śpiew ptaków i dźwięk świerszczy.

MUDRA

Skrzyżuj palce bez kciuków. Złącz je najwyżej jak możesz, ale bez zbędnego wysiłku

V CZAKRA - VISHUDDHA - CZAKRA GARDŁA

Ulecz i zrównoważ energię wyrażania siebie.

Piąta czakra jest zlokalizowana w rejonie gardła łączy nas z naszą ekspresyjną jaźnią, wzmacnia komunikację, mowę i uzdrawianie. Kiedy czakra nie jest zbalansowana mogą pojawić się problemy z wyrażaniem siebie, strach przed brakiem mocy i kontroli. Kiedy czakra jest zbalansowana możemy wyrażać siebie prawdziwie, bez stresu jak odbierają nas inni ludzie i co mogą sobie o nas pomyśleć. Poniżej sposoby na uzdrowienie czakry gardła.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja świecy
SALAMBA
SARVANGASANA



Pozycja pług
HALASANA



Pozycja ryby
MATSYASANA



Pozycja mostu
SETU BANDHASANA



REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj te obszary żeby stymulować czakrę gardła.
Na dłoni: przy podstawie palców.
Na podeszwie stopy: u podstawy dużych palców.
Wywieraj nacisk w górę od podstawy kciuka aż do drugiego palca.



UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem VISUDDHA jest niebo i jest to skorelowane z komunikacją, wyrażaniem siebie, śpiewaniem piosenek, dzwonieniem do przyjaciół, pisanie listów do ukochanej osoby, byciem na zewnątrz, chodzeniem na spacer w słoneczny dzień i wieczorami.



KAMIENIE DLA CZAKRY KORZENIA





AJNA

VI czakra (trzeciego oka)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Widzę

Widzę prawdę we wszystkich sytuacjach. Ufam swojej intuicji i wewnętrznej mądrości. Podążam za nimi. Moje życie jest darem boskim i zawsze jest prowadzone w najlepszym kierunku dla mnie. Akceptuję moją ścieżkę, uzdrawiam moje ciało, myśli i duszę.

Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami. Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed zaśnięciem.

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie wirującą energię niebieskiej kuli koloru indygo. Wyobraź sobie, że rozszerza się ona wokół Twojej głowy, wzmacniając Twoją zdolność do marzeń, wizualizacji, myślenia o rzeczach bez przywiązania. Połącz się ze swoją wewnętrzną wiedzą. Wyobraź sobie swój umysł, który rozświetla się światłem, aż poczujesz się całkowicie czysty.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Lapis Lazuli, Indygo, Sodalit, Szafir, Azuryt, Niebieski Awenturyn

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Fioletowe potrawy: Figi, Winogron, Rodzynki, Jeżyny, Śliwki, Bakłażan, Fioletowa kapusta

AROMATERAPIA

Czakra trzeciego oka jest powiązana ze światłem elementarnym, więc skoncentruj się na Twojej intuicji dzięki zastosowaniu olejków eterycznych. Rozpal świeczki, medytuj w ich płomieniach. Rekomendowane olejki eteryczne to: Bazylia, Geranium, Jaśmin, Lawenda, Rozmaryn

Używaj dyfuzora, pal świeczki, aplikuj na ciało i do kąpeli.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Matra: Khsam
Częstotliwość: 426,7 Hz

MUDRA

Ręce ułóż w miejscu zaraz pod mostkiem tak, aby kciuki były po twojej stronie. Palce oprócz palców małych i kciuków powinny stykać się górną częścią. Małe palce unosisz do góry, tak wysoko, jak tylko możesz. Niech stykają się opuszkami. Kciuki wychył w dół i złącz - również opuszkami.

VI CZAKRA - AJNA - CZAKRA TRZECIEGO OKA

Ulec i zrównoważ czakrę myśli.

VI czakra jest zlokalizowana w środku brwi, łączy nas z kosmicznym uniwersum. Brak równowagi w czakrze może powodować wahania nastrojów i nieufność. Zbalansowana daje poczucie otwarcia i skoncentrowania na głębokim spirytualnym połączeniu. Daje siłę moralności i może w prosty sposób determinować związek między prawdą a iluzją. Poniżej znajdziesz kilka sposobów na uleczenie czakry trzeciego oka, jeśli tego wymaga.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja pioruna
VAJRASANA



Pozycja psa z głową w dół
ADHO MUKHA SVANASANA



Pozycja półksiężyca
ANJANEYASANA



Pozycja dziecka
BALASANA



REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj obszar czakry trzeciego oka.

Na dłoni: środkowe segmenty pierwszego, drugiego i trzeciego palca i zakończenie segmentu czwartego palca.

Na podszewie stopy: centralny obszar powierzchni podszewy dużego palca (zgodnie z ruchem wskazówek zegara)



UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem AJNA jest światło i terapia światłem, siedzenie w bezruchu w naturze, lub leżenie w ciszy na poduszce będą wzmacniać tą czakrę.

Dla wyostrenia intelektu spróbuj ułożyć puzzle, lub ćwicz umysł tamigłówkami.



KAMIEŃ DLA CZAKRY KORZENIA





SAHASRARA

VII czakra (korony)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Rozumiem

Rozumiem nietrwałość natury rzeczywistości.
Akceptuję i czczę ducha we mnie i wszystkich żywych istotach.
Obejmuje jednością wszystkie istoty i otaczam je przywiązaniem.
Zapraszam świętą transformację.
Jestem kompletny.

*Powtórz tak często jak chcesz z zamkniętymi oczami.
Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz w po przebudzeniu, lub ostatnią przed
zaśnięciem.*

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie kwiat lotosu, najwyższą czystość energii, wewnątrz czubka
Twojej głowy. Kwiat lotosu otwiera się i staje większy, zwiększając tym samym
Twój poziom świadomości rozprzestrzeniający się we wszechświecie.
Poczuj powiązanie z wyższą energią, poczuj uwolnienie od starych energii,
które Cię osłabiały.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Ametyst, Biały kalcyt, Selenit, Czysty kwarc

Noś jako biżuterie, albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Ponieważ ta czakra jest bardziej duchowa niż fizyczna, nie jest zasilana
pożywieniem, tak samo jak pozostałe czakry.
Pożywieniem dla tej czakry jest: medytacja, modlitwa, post.
Wibracja tej energii często preferuje brak posiłku.
Rozważ wobec tego detoks, lub post żeby zwiększyć poziom energii czakry.
Rozważ również jedzenie świeżych owoców i warzyw oraz picie dużej ilości
wody.

AROMATERAPIA

Czakra korony jest powiązana z elementem myśli. Łatwo rozwijać tą czakrę
dzięki medytacji i energii natury, oraz korzystając z pomocy czystych olejków
eterycznych.
Rekomendowane olejki: Drzewo sandałowe, lotos, jaśmin, szafran.

Pał świece i skupiaj się na ich płamieniu.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: OM
Częstotliwość: 480 Hz (cisza)

MUDRA

Ręce umieść przed brzuchem. Palce serdeczne są wyprostowane i dotykają
się opuszkami. Resztę palców skrzyżuj, lewy kciuk pod prawym.

VII CZAKRA - SAHASRARA - CZAKRA KORONY

Ulecz i zrównoważ energię świadomości.

Siódma czakra jest umiejscowiona na czubku głowy i łączy Cię z wyższym
ja. Niezrównoważona może prowadzić do depresji, utrudnionej nauki,
sztywnych myśli religijnych, ciągłego zamieszania w życiu i strachu przed
alienacją. Kiedy czakra jest zbalansowana żyjemy tu i teraz z silnym
zaufaniem do naszego wewnętrznego przewodnictwa. Poniżej znajdziesz
sposoby na uleczenie czakry korony.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja lotosu
PADMASANA



Pozycja stania
na głowie
SALAMBA SIRSASANA



Pozycja ryby
MATSYASANA



Pozycja drzewa
VRKSASANA



REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj obszary odpowiedzialne za czakrę korony.
Na dłoni: górne części pierwszego, drugiego i trzeciego palca. Na podszewie:
Na końcowych obszarach powierzchni podszewy dużego palca, na wewnętrznej
stronie naprzeciw drugiego palca. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



UZDRAWIANIE NATURĄ

SAHASRARA jest połączona ze wszystkimi elementami i ze szczególną myślą.

*Medytuj wobec tego i rozwijaj się duchowo, śpiewaj hymny i pieśni duchowe.
Módl się, śpiewaj i ćwicz praktykę w grupie- to również balansuje i uzdrawia
czakrę korony.*



KAMIENIE DLA CZAKRY KORONENIA





Zmień swoje życie z jogą

Program na 7 tygodni dla
zbalansowania twojej energii

[Sprawdź](#)