

PRZEWODNIK CZAKRY

MULADHARA
I czakra (podłoża)

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)

POZYTYWNA AFIRMACJA
WIZUALIZACJA
TERAPIA KRYSZTAŁAMI
ODŻYWIENIE
AROMATERAPIA
TERAPIA DŹWIĘKIEM
REFLEKSJODIA
MUDRA





MULADHARA

I czakra (korzenia)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Jestem

Jestem bezpieczny, jestem uziemiony.

Należę do tego świata.

Mam wszystko, czego potrzebuję.

Jestem, gdzie powinienem być.

Żyję w zgodzie z moim otoczeniem, z ludźmi, którzy są wokół, i z wydarzeniami, które są obecne w moim życiu.

Ufam bardziej i mniej się boję.

Powtórz tyle razy, ile chcesz, z zamkniętymi oczami.

Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz 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 biżuterię albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Czerwone produkty: jabłka, fasola, maliny, truskawki, wiśnie, granat, pieprz, rzodkiewka, arbuź

AROMATERAPIA

Czakra korzenia jest związana ze zmysłem węchu.

Aromaterapia jest najlepszym sposobem zaangażowania tego zmysłu poprzez zapach.

Polecane olejki eteryczne: vetiver, paczuli, cedr, imbir, czarny pieprz

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

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: LAM

Częstotliwość: 256 Hz - grzmot

REFLEKSOLOGIA

Masuj i stymuluj obszar czakry podstawy.

Na dłoni: szerokość palca, poniżej podstawy nadgarstka.

Na podszewie 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 skutkować niskim poziomem energii, odczuwaniem alienacji lub złości. Kiedy czakra jest zbalansowana mamy poczucie stabilności, bezpieczeństwa, dobrego zdrowia i witalności. Poznaj 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. Spacer na boso będzie idealny.

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 potężne. Obejmuję swoje życie pasją i czuję radość. Jestem rozpromieniony, piękny i silny.

Powtórz tak często, jak chcesz, z zamkniętymi oczami. Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz 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 awenturin, ranat, Czerwony Jaspis, Karneol

Noś jako biżuterię albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Pomarańczowe produkty: 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, pal świeczki, aplikuj na ciało i do kąpieli.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

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

MUDRA

Oprzyj tył prawej dłoni o lewą, tylko lekko ją 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 odczuwać zazdrość, winę, zaborczość, a także wstyd dotyczący ciała i seksualności. Zharmonizowana czakra dodaje nam gracji, elastyczności, głębi uczuć, seksualnego spełnienia i kreatywności. Na karcie znajdziesz kilka sposobów na uleczenie czakry sakralnej.



POZYCJE JOGICZNE



Pozycja trójkąta
TRIKONASANA



Pozycja koby
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 popływać. Pij więcej wody.



KAMIENIE DLA CZAKRY SAKRALNEJ





MANIPURA

III czakra (spłotu 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 po przebudzeniu lub ostatnią przed zaśnięciem.*

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie kulę ognia wędrującą wraz z Twoim oddechem.
Poczuj ciepło w Twoim splocie słonecznym, zawsze kiedy wdychasz rozciąga Twój kręgosłup i tors (tak wysoko, jak to możliwe).
Wydychaj 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 biżuterię albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

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

AROMATERAPIA

Czakra spłotu słonecznego jest powiązana z elementem ognia.
Najlepszy sposób na uzdrawianie za pomocą aromaterapii jest palenie świec lub kadzideł. Polecane olejki eteryczne: trawa cytrynowa, koper włoski, cytryna, mirt, jątowiec

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

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: RAM

Częstotliwość: 320 Hz - dźwięk palącego się ognia

MUDRA

Unieś ręce na poziom czakry spłotu słonecznego (ponad pępkiem, ale bliżej zakończenia mostka niż pępka), równoległe do ziemi.
Delikatnie łącz opuszki wszystkich palców z wyjątkiem kciuka, tak jakbyś miał się modlić, nie łącząc 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 SPLITU SŁONECZNEGO

Ulecz i zrównoważ energię ognia.

Trzecia czakra jest umiejscowiona w naszym splocie słonecznym, łączy się z naszym ego, wewnętrzną siłą i autonomią. Niezharmonizowana czakra może zagrażać naszej pewności siebie, powodować depresję i wprowadzać zamieszanie w życiu. Zbalansowana czakra przynosi nam harmonię i ochronę, poczucie bycia w zgodzie ze sobą i z innymi. Poznaj sposoby na uleczenie czakry spłotu 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 spłotu słonecznego.
Na dłoni: w poprzek podstawy dłoni.
Na podeszwie stopy: W centrum dwóch mięśni na stopie (punktów odruchowych) - masuj i stymuluj.

UZDRAWIANIE NATURĄ

Elementem Manipura jest ogień, więc zaprosz tę 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 SPLITU SŁONECZNEGO





ANAHATA

IV czakra (serca)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Kocham

Kocham siebie, jestem istotą współczującą.
Dzielę się miłością ze wszystkimi.
Żyję 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 po przebudzeniu lub ostatnią przed zaśnięciem.*

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie zielony pąk róży w centrum Twojej klatki piersiowej. Uspokój oddech. Pozwól pąkowi otwierać się z każdym wdechem i wydechem. Zobacz rozwijające się płatki, jeden po drugim. Płatki zapewniają 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, jaspis, turmalin, szmaragd, chryzopraz, oliwin

Noś jako biżuterię albo trzymaj kamień przy sobie.

ODŻYWIANIE

Zielone produkty: szpinak, jarmuż, sałata, brokuł, kapusta, groszek, por, cukinia, seler, zielone jabłko, gruszki, winogrona, kiwi, awokado

AROMATERAPIA

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

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

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: YAM
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. Na karcie znajdziesz kilka sposobów na uleczenie czakry serca.

POZYCJE JOGICZNE



Pozycja wielbłąda
USTRASANA



Pozycja koby
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 klatki piersiowej. Zaśpiewaj dźwięk mantry: YAM

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.

KAMIENIE DLA CZAKRY SERCA





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 moich słów, by kreować własną rzeczywistość. Wyrażam siebie.

Powtórz tyle razy, ile chcesz, z zamkniętymi oczami. Najlepiej zrobić to jako pierwszą rzecz po przebudzeniu lub ostatnią przed zaśnięciem.

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie smak jedzenia, które kochasz. Mogą to być na przykład 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, sodalit, niebieski topaz, akwamaryn

Noś jako biżuterię albo trzymaj kamień przy sobie.

ODŻYWIANIE

Niebieskie produkty: 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 pracę czakry lub zapewnij jej równowagę. Używaj rollonów w miejscach, w których mocno krąży krew. Rekomendowane olejki eteryczne: szatwia, rozmaryn, cytryna, cedr

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

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, potrafimy wyrażać siebie prawdziwie, bez obaw, jak odbierają nas inni ludzie i co mogą sobie o nas pomyśleć. Poznaj 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 spacerzy zarówno w słoneczny dzień, jak i wieczorami.



KAMIENIE DLA CZAKRY GARDŁA





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 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 awenturyrn

Noś jako biżuterię albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Fioletowe produkty: figi, ciemne winogrona, rodzynki, jeżyny, śliwki, bakłażan, czerwona kapusta

AROMATERAPIA

Czakra trzeciego oka jest powiązana ze światłem elementarnym, więc skoncentruj się na Twojej intuicji dzięki zastosowaniu olejków eterycznych. Rozpal świeczki i 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: KSHAM lub OM
Częstotliwość: 426,7 Hz

MUDRA

Ręce utóż 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

Ulecz i zrównoważ czakrę myśli.

VI czakra jest zlokalizowana pomiędzy brwiami. Łączy nas z kosmicznym uniwersum. Brak równowagi w czakrze może powodować wahania nastrojów i nieufność. Zbalansowana daje poczucie otwarcia i skoncentrowania na głębokim spirytualnym potężeniu. Rozwija poczucie moralności i pozwala ustanawiać związki między prawdą a iluzją. Na karcie 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 półkiszycyca
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 tę czakrę.

Dla wyostrenia intelektu spróbuj ułożyć puzzle lub ćwiczyć umysł tamigłówkami.



KAMIENIE DLA CZAKRY TRZECIEGO OKA





SAHASRARA

VII czakra (korony)

POZYTYWNA AFIRMACJA

Rozumiem

Rozumiem nietrwałość natury rzeczywistości.
Akceptuję i czczę ducha we mnie i wszystkich żywych istotach.
Obejmuję 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 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, poszerzając tym samym Twój poziom świadomości rozprzestrzeniający się we wszechświecie. Poczuj powiązanie z wyższą energią, poczuć uwolnienie od energii, które Cię oślabiały.

Znajdź ciche i spokojne miejsce, oddychaj z zamkniętymi oczami.

TERAPIA KRYSZTAŁAMI

Ametyst, biały kalcyt, selenit, czysty kwarc

Noś jako biżuterię albo trzymaj przy sobie.

ODŻYWIANIE

Ponieważ ta czakra jest bardziej duchowa niż fizyczna, w przeciwieństwie do pozostałych czakr nie jest zasilana pożywieniem. Pożywieniem dla tej czakry są medytacja, modlitwa i 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 tę czakrę dzięki medytacji i energii natury oraz korzystając z pomocy czystych olejków eterycznych.

Rekomendowane olejki: drzewo sandałowe, lotos, jaśmin, szafran

Pal świece i skupiaj się na ich płomieniu.

TERAPIA DŹWIĘKIEM

Mantra: OM (lub cisza)
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. Na karcie 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 podeszwie: na końcowych obszarach powierzchni podeszwy dużego palca, na wewnętrznej stronie naprzeciw drugiego palca. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



UZDRAWIANIE NATURĄ

SAHASRARA jest połączona ze wszystkimi elementami, a w szczególności z 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 uzdrowia czakrę korony.



KAMIENIE DLA CZAKRY KORONY





Zmień swoje życie z jogą

Program na 7 tygodni dla
zbalansowania twojej energii

[Sprawdź](#)