

ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
1	<ul style="list-style-type: none"> -Fizički oslonac tela -Osnova kičme 	<ul style="list-style-type: none"> -Uža porodica (krvno srodstvo), kolektivna sigurnost i zaštita -Sposobnost 	<ul style="list-style-type: none"> -Hronična bol u slabinskom delu leđa -Išijas
	<ul style="list-style-type: none"> -Noge, kosti -Stopala -Rektum -Imunološki sistem 	<ul style="list-style-type: none"> zadovoljenja životnih potreba -Sposobnost da se branimo -Osećaj da smo kod kuće -Društveni i porodični zakon i red 	<ul style="list-style-type: none"> -Varikozne vene -Rektalni tumori/rak -Depresija -Poremećaji povezani sa imunim sistemom

STRATEGIJA LEČENJA:

Fizička aktivnost, puno dodirivanja, masaža, povezivanje s telom, uzemljenje, Hatha yoga, razmatrati najraniji odnos s majkom, povratiti svoje pravo da budete ovde

AFIRMACIJE:

Bezbedno je biti ovde.

Zemlja me podržava i izlazi u susret mojim potrebama.

Volim svoje telo i verujem njegovoj mudrosti.

Interesuje me izobilje.

Ja sam ovde i ja sam realan.

Verujem da moje Više Jastvo ispunjava sve moje potrebe.

Moj život je prepun blagostanja.

Otvaranje KORENE ČAKRE

Spojite vrhove vašeg palca i kažiprsta. Koncentrišite se na KORENU ČAKRU na mesto između genitalija i anusa.

Vibrirajte zvuk LAM.



ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
2	<ul style="list-style-type: none"> -Polni organi -Debelo crevo -Donji pršljenovi -Trtica -Slepo crevo -Bešika -Područje bedara 	<ul style="list-style-type: none"> -Optuživanje i krivnja -Novac i seks -Moć i kontrola -Kreativnost -Etičnost i poštenje u odnosima 	<ul style="list-style-type: none"> -Hronična bol u slabinskom delu leđa -Išijas -Porođajni i ginekološki problemi -Trtica/bol u donjem delu leđa -Seksualna potencija -Mokraćne tegobe

STRATEGIJA LEČENJA:

Terapija pokretom, otpuštanje emocija, unutrašnji detinji rad, rad na granici, naznači zdrava zadovoljstva, razvij osećajnu inteligenciju

AFIRMACIJE:

Prihvatam i odobravam sopstvenu seksualnost.

Moje fizičko zdravlje je snažno i čisto.

Zaslužujem zadovoljstvo u svom životu.

Upijam informaciju iz sopstvenih osećanja.

Život je prijatan.

Krećem se lako i nenaporno.

Otvaranje SAKRALNE ČAKRE

Stavite svoje ruke u svoje krilo, šake okrenita naviše, jednu preko druge. Leva ruka je ispod, njen dlan dodiruje prste desne ruke sa njihove gornje strane. Vrhovi palčeva su blago spojeni.

Koncentrišite se na Sakralnu čakru (u predelu donjeg dela leđa).
Vibrirajte zvuk VAM.



ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
3	<ul style="list-style-type: none"> -Abdomen -Želudac -Tanko crevo -Jetra, žučna 	<ul style="list-style-type: none"> -Poverenje -Strah i zastrašenost -Samopoštovanje i samopouzdanje 	<ul style="list-style-type: none"> -Artritis -Čir želuca ili dvanaestopalačnog creva
	<ul style="list-style-type: none"> kesa -Bubrezi, pankreas -Nadbubrežne žlezde -Slezina -Slabinski deo kičme 	<ul style="list-style-type: none"> -Briga o sebi i drugima -Odgovornost u donošenju odluka -Osetljivost na kritiku -Lična čast 	<ul style="list-style-type: none"> -Tegobe sa debelim/tankim crevom -Upala pankreasa/dijabetes -Tegobe sa probavom, hronične ili akutne -Anoreksija ili bulimija -Disfunkcija jetre -Hepatitis -Disfunkcija bubrega

STRATEGIJA LEČENJA:

Preuzimanje rizika, uzemljenje, emotivni kontakt, duboko opuštanje, kontrolisanje stresa, energično vežbanje, trbušnjaci, psihoterapija (oslobodi ili zadrži gnev, izgradi jak ego, pozabavi se pitanjem sramote, jačaj volju)

AFIRMACIJE:

Mogu da uradim šta god želim da uradim.

Uvažavam moć u sebi.

Sprovodim zadatke s lakoćom i bez napora.

Na gladak i zdrav način, otpuštam nerešene emocije.
potražujem svoju ličnu moć.

Otvaranje TREĆE ČAKRE

Stavite ruke ispred stomaka, malo ispod solarnog pleksusa. Neka prsti na vrhu budu spojeni, tako da svi budu usmereni od vas. Prekrstite palčeve. Važno je ispraviti prste.

Koncentrišite se na Pupčanu čakru koja je locirana na kičmi, malo iznad nivoa pupka. Vibrirajte zvuk RAM.



ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
4	<ul style="list-style-type: none"> - Srce i krvotok - Pluća - Ramena i ruke - Rebra/dojke - Dijafragma - Grudna žlezda 	<ul style="list-style-type: none"> - Ljubav i mržnja - Zameranje i ogorčenost - Žalost i ljutnja - Usamljenost i pristajanje - Opraštanje i saosećanje - Nada i poverenje - Gornji deo leđa, rame - Rak dojke 	<ul style="list-style-type: none"> - Zatajenje srca - Infarkt srčanog mišića (srčani napad) - Prolaps srčanog zaliska - Kardiomegalija - Astma/alergija - Rak pluća - Upala bronhija

STRATEGIJA LEČENJA:

Samootkriće, ko-zavistan rad, oprost, rad sa unutrašnjim detetom, rad s rukama, pružati, uzimati, vežbe disanja

AFIRMACIJE:

Slobodno i s lakoćom pružam i primam ljubav.

Potpuno opraštam drugima i sebi za sve prošle greške i osude.

Vredan sam ljubavi.

Volim samog sebe i volim druge.

Postoji beskrajna zaliha ljubavi.

Živim u skladu sa drugima.

Otvaranje SRČANE ČAKRE

Sedite prekrštenih nogu. Neka se vrhovi palca i kažiprsta dodiruju. Stavite levu ruku na svoje levo koleno a desnu ruku ispred donjeg dela grudne kosti (malo iznad solarnog pleksusa).

Koncentrišite se na Srčanu čakru na kičmi, u visini srca. Vibrirajte zvuk YAM.



ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
5	<ul style="list-style-type: none"> - Grlo - Štitnjača - Dušnik - Vratni pršljenovi - Usta - Zubi i desni -Jednjak - Hipotalamus 	<ul style="list-style-type: none"> - Promuklost - Izbor i snaga volje - Lično izražavanje - Sleđenje svog sna - Korišćenje lične moći za stvaranje - Zavisnost - Osuda i kritika - Vera i znanje - Sposobnost za donošenje odluka 	<ul style="list-style-type: none"> - Hronična upala grla - Afte u ustima - Tegobe sa desnima - Skolioza - Problemi s temporomandibularnim zglobovom - Problemi sa štitnjačom - Laringitis - Otečene žlezde

STRATEGIJA LEČENJA:

Nauči veštinu komunikacije, pisanje pisama, komuniciraj sa unutrašnjim detetom, praktikuj tišinu (veoma), pričaj priče, pevaj, recituj, toniraj, pusti glas, opusti vrat i ramena

AFIRMACIJE:

Lako i dražesno izražavam svoja najdublja osećanja i emocije.

Slušam i i govorim istinu.

Izražavam se sa jasnom namerom.

Kreativnost teče kroz mene.

Moj glas je neophodan.

Otvaranje GRLENE ČAKRE

Prekrstite prste ka unutrašnjem delu vaših ruku, bez palčeva. Palčeve dodirnite površ toga, i povucite ih malo naviše.

Koncentrišite se na Grlenu čakru u predelu baznog dela grla.

Vibrirajte zvuk HAM.



ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
6	<ul style="list-style-type: none"> - Mozak - Nervni sistem - Oči, uši 	<ul style="list-style-type: none"> - Samovrednovanje - Istina - Intelektualne sposobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> -Tumor mozga/krvarenje/ moždani udar - Neurološki
	<ul style="list-style-type: none"> - Nos - Hipofiza - Epifiza 	<ul style="list-style-type: none"> - Osećaj prikladnosti - Otvorenost ka tuđim idejama - Sposobnost učenja iz iskustva - Emocionalna inteligencija 	<ul style="list-style-type: none"> - Slepilo/gluvoća - Napadaji padavice -Poteškoće sa učenjem -Tegobe sa kičmom

STRATEGIJA LEČENJA:

Meditacija, vizualna stimulacija, kreiraj vizualnu umetnost, bojenje i srtanje, rad na memoriji, rad na snovima, hipnoza, vođene vizualizacije, terapija vraćanja u prošli život

AFIRMACIJE:

Moja unutrašnja vizija je jasna i snažna.

Verujem svojoj intuiciji i unutrašnjem viđenju.

Sve stvari jasno vidim.

Otvoren sam ka unutrašnjoj mudrosti.

Mogu da manifestujem moju viziju.

Otvaranje TREĆEG OKA

Stavite ruke ispred donjeg dela grudi. Srednje prste ispružite i dodirnite ih međusobno vrhovima, tako da su usmereni napred. Ostale prste savijte i dodirujte ih međusobno sa dva gornja članka na prstima. Palčeve usmerite prema sebi i dodirujte ih vrhovima.

Koncentrišite se na Treće Oko, malo iznad tačke između obrva.

Vibrirajte zvuk OM ili AUM.



ČAKRA	ORGANI	MENTALNA, EMOCIONALNA PITANJA	TELESNI POREMEĆAJI
7	<ul style="list-style-type: none"> - Mišićni sistem - Koštani sistem 	<ul style="list-style-type: none"> - Sposobnost poverenja u život - Vrednosti, etika i odvažnost 	<ul style="list-style-type: none"> - Energetski poremećaji - Mistična depresija - Hronična
	<ul style="list-style-type: none"> - Koža 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanizam - Nesebičnost - Sposobnost viđenja šire perspektive - Vera i inspiracija - Duhovnost i pobožnost 	<ul style="list-style-type: none"> iscrpljenost koja nije povezana sa telesnim poremećajem - Krajnja osetljivost na svetlost, zvuk i druge faktore okoline

STRATEGIJA LEČENJA:

Ponovo uspostavite fizičku, emotivnu, duhovnu vezu, duhovnu disciplinu, meditaciju; razmotrite sisteme verovanja, ciljno odredište

AFIRMACIJE:

Prihvatam i usvajam moju duhovnost.

Božanstvo prebiva unutra.

Otvoren sam za nove ideje.

Informacije koje su mi potrebne dolaze do mene.

Vođen sam višom moći.

Vođen sam unutrašnjom mudrošću.

Svet je moj učitelj.

Otvaranje KRUNSKJE ČAKRE

Stavite ruke ispred stomaka. Istaknite domale prste obe ruke, tako da se dodiruju vrhovima. Ostale prste ukrstite, tako što levi palac stavite ispod desnog.

Koncentrišite se na Krunsku čakru na vrhu glave.

Vibrirajte zvuk SHAM.



Napomena: ovu meditaciju ne bi trebalo da radite za Krunsku čakru ukoliko prethodno nemate snažnu Korenu čakru (potrebno je prvo da steknete dobar temelj).

The End

