

Margarita Alcantara

Medycyna czakralna

Techniki
samoleczenia
duszy i ciała




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Integracja ciała i duszy

Medycyna czakralna

Margarita Alcantara

Medycyna czakralna

Techniki
samoleczenia
duszy i ciała




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk
ILUSTRACJE POZYCJI JOGI (STR 185-196): © Tom Bingham
ZDJĘCIA KRYSZTAŁÓW: Depositphotos
ZDJĘCIE ZE STRONY 172 (ŚRODEK): Cape Minerals – Wikipedia

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-943-3

Tytuł oryginału: Chakra Healing: A Beginner's Guide to Self-Healing Techniques
that Balance the Chakras

Copyright © 2017 by Althea Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani dietytyki. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich,
powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy
leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki
dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

kryształy dostępne w sklepie www.talizman.pl

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję mojej babci,
Loli Anunciacion Pineda Perlas,
która zawsze we mnie wierzyła.*

Co nas czeka



Leczenie czakr to potężne narzędzie i sztuka, która może poprawić każdy aspekt twojego życia – cieszę się na możliwość podzielenia się z tobą moją miłością do czakr, abyś i ty mógł użyć ich mocy do samoleczenia od wewnątrz.

W części pierwszej, przedstawię układ czakr, abyś zrozumiał, jakie są ośrodki energii w twoim ciele. Od tego fragmentu powinieneś zacząć, jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z czakrami i potrzebujesz zaznajomić się z podstawowymi informacjami.

Jeśli jesteś gotów przejść do bardziej szczegółowych informacji o każdej z czakr, przejdź od razu do strony 25, od której rozpoczynają się opisy poszczególnych czakr. Jeśli zaś chcesz dowiedzieć się o sposobach w jaki ludzie pracują ze swoimi czakrami – od medytacji, przez jogę do leczenia kryształami – przejrzyj sekcję „Ujarzmienie mocy czakr”, która zaczyna się na stronie 43.

Możesz sobie z tego nie zdawać sprawy, ale twoje czakry są ważnym czynnikiem, który wpływa na każdy aspekt twojego życia. Część druga tej książki opisuje powszechnie występujące zaburzenia równowagi energii, które objawiają się zmianami na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym oraz przedstawia techniki pomocne w leczeniu zaburzeń równowagi w każdej z czakr.

Aby dowiedzieć się, które czakry wymagają dostrojenia, przejdź na stronę 66 i poczytaj o symptomach i dolegliwościach, które być może rozpoznasz u siebie.

Żeby zacząć pracować z wybranymi czakrami, które chcesz zrównoważyć lub uleczyć, przejdź do sekcji o sposobach ich leczenia na stronie 107.

Mam nadzieję, że dzięki lekcjom zawartym w tej książce, przybliżysz się do takiego życia, jakie chciałbyś prowadzić. Szczęśliwego czytania – i szczęśliwego leczenia!

Spis treści



Wstęp 11

I. Potężny układ czakr

1. Ogólny zarys czakr 16

2. Praca z czakrami 42

II. Leczenie czakr

3. Powszechne objawy i dolegliwości 66

4. Środki lecznicze i leczenie 107

Aneks A: Kryształy 169

Aneks B: Pozycje jogi 185

Teksty źródłowe 198

Odniesienia 200

Podziękowania 201

O Autorce 202

Wstęp



Kiedy moja nowa pacjentka, pani B., weszła do mojego gabinetu, mogłam od razu wyczuć, że czuje rozczarowanie z powodu miejsca w życiu w jakim aktualnie się znajdowała. Za każdym razem, gdy przychodzi do mnie nowy pacjent „słucham” co jego czakry mają do powiedzenia.

Pierwsza wizyta pani B. miała być zabiegiem akupunktury w celu złagodzenia stresu i bólu w kostkach. Jako licencjonowana akupunkturzystka, stosuję tradycyjną chińską medycynę. Zaczęłam więc od zbadania jej pulsu i przyjrzałam się jej językowi, by ocenić stan jej organów wewnętrznych. Jednak, tak jak w przypadku większości moich pacjentów, pani B. przyszła do mnie z powodów poważniejszych, niż problemy natury fizycznej. Wiedziałam, że pani B. ma do zdiagnozowania u siebie coś więcej niż ból kostek i stres spowodowany pracą, jednak ona sama jeszcze nie zdawała sobie z tego sprawy.

Od dziecka byłam empatą. Być może pierwszy raz spotykasz się z tym słowem – pochodzi ono od terminu *empatia* – i określa się nim osoby, które intuicyjnie wyczuwają emocje innych ludzi, prawie tak silnie, jakby sami je przeżywali. Podobnie jak wielu innych z nas, nie od razu zrozumiałam, co to znaczy być empatą, ani jak radzić sobie z tym niezwykłym darem. Spotkałam się niejednokrotnie z odrzuceniem ze strony innych, ponieważ uważali mnie za przewrażliwioną czy dziwną. Próbując dopasować się do rówieśników, starałam się odciąć od tej części siebie. W tamtym okresie było dla mnie jasne, że moja wrażliwość sprawia wyłącznie problemy! Jednak gdy próbujemy

odciąć się od tego kim jesteśmy, nasze ciała stają się bardziej „rozmowne” – pojawiają się wtedy fizyczne, emocjonalne, mentalne i/lub duchowe symptomy – i trwają one tak długo, aż wreszcie poświęcimy im uwagę i naprawimy sytuację.

Kiedy rozmawiałam z panią B. o stanie jej zdrowia i objawach, które miałyśmy wyleczyć, wyczułam, że tli się w niej lęk. To uczucie nie było przypadkowe, moja pacjentka przyznała w trakcie rozmowy, że w pracy, której nienawidzi, tłamsi się jej potencjał twórczy. Tak naprawdę chciała pracować jako instruktorka jogi i pisać o leczeniu holistycznym, ale zbyt się bała, żeby spróbować pracy na własną rękę. Nie potrafiła zaufać swojej wewnętrznej mądrości, a przez całe swoje życie szła nosząc ze sobą ciężar starych ran – ran, które powstrzymywały ją przed osiągnięciem swoich celów.

Dzięki akupunkturze, reiki, pracy z kryształami i ogromnej dozie empatii, wkrótce pani B. na nowo rozkwitła, udało jej się zrównoważyć emocje, na które wcześniej sobie nie pozwalała (i które uniemożliwiały jej odczuwanie szczęścia) oraz poświęciła należną uwagę sposobom na twórczą autoekspresję. Rzuciła znienawidzoną pracę, skończyła swoje szkolenie z jogi i zaczęła prowadzić swoją własną stronę o kondycji fizycznej i psychicznej. Zanim skończyłyśmy terapię leczniczą, ból w kostkach ustąpił. Po jakimś czasie przychodziła do mnie nie na leczenie, lecz pielęgnację.

Podobnie jak pani B., tak samo my wszyscy, sami piszemy swoje historie – historie, które mówią o tym, jak przeżywamy swoje życie. Podczas gdy niektóre z tych historii mogą być prawdziwe i aktualne, większość jest przedawniona. Nierzadko, nosimy w swoich ciałach ból spowodowany nieprawdziwymi historiami. Dokładniej mówiąc, nosimy go w swoich ośrodkach

energetycznych, które nazywamy *czakrami*. Ucząc się tego, co nosimy w sobie, możemy odkryć w sobie pokłady energii i wykorzystać je, by przemienić się w radosne i pełne życia istoty, jakimi z natury jesteśmy. I właśnie to ma na celu ta książka – pomóc ci zrozumieć, co nosisz w swoich czakrach, a dzięki temu uda ci się uleczyć ból od środka.

Bez względu na to, czy temat czakr i leczenia energetycznego jest dla ciebie nowością, czy też posiadasz już szeroką wiedzę w tej dziedzinie i chciałbyś tylko odświeżyć sobie podstawowe informacje, ta książka pomoże ci wyleczyć siebie poprzez zrozumienie i troskę o czakry.

2

Praca z czakrami



W tym rozdziale omówimy najczęściej stosowane metody używane przez uzdrowicieli, by czerpać moc z czakr, dowiesz się, jak te metody działają i przeczytasz porady dotyczące profesjonalnej terapii akupunkturą lub Reiki, które pomogą ci uleczyć swoje czakry. Znajdziesz tu też porady, które pomogą ci zachować równowagę w swoim układzie czakr i wyjaśnią w jaki sposób stworzyć święte uzdrowisko w swoim domu lub biurze.

Ujarzmienie mocy czakr

Istnieje wiele metod, które możesz stosować w domu by leczyć swoje czakry, a należą do nich między innymi wizualizacja i medytacja, zmiana starych nawyków, uprawianie jogi, korzystanie z mocy kryształów i olejków eterycznych, a także dostosowanie diety. Każdy człowiek jest inny, i każdy musi odnaleźć odpowiadającą mu metodę, dlatego też w tej książce opisuję ich kilka. Zawsze polecam swoim pacjentom, by wybierali te techniki leczenia, które najbardziej ich interesują, ponieważ niekoniecznie jeden ze sposobów jest skuteczniejszy od innych.

Tak więc, jeśli na przykład zmagasz się z problemami natury fizycznej, prawdopodobnie najlepiej będzie, gdy zaczniesz kurację od zmiany swojej diety, ćwiczeń jogi, masażu czy akupunktury. Jeśli twoje problemy dotyczą umysłu lub sfery emocjonalnej i sercowej, dobrym punktem wyjścia może okazać się medytacja, praca z kryształami lub olejkami.

Medytacja i wizualizacja

Medytacja to forma mentalnej praktyki, która ćwiczy umysł tak, by udało mu się skupić na konkretnym przedmiocie, celu lub odczuciu, jak choćby oddychanie.

Cel

Medytacja jest sposobem na wyciszenie mentalnego zamętu. Praktykowana regularnie pomaga zmienić naszą świadomość osiągając wewnętrzny spokój, przejrzystość umysłu, pozytywne podejście, mądrość i koncentrację, a także pomoże nam znaleźć

połączenie z ziemią, gdy czujemy się rozbici. Poprzez skupienie się na jednej rzeczy, takiej jak oddech, mantra lub innym aspekcie, nasz umysł przestaje bezwiednie błądzić i przestaje gubić się w myślach, emocjach i innych źródłach rozproszenia. Medytacja może też wykorzystać wizualizację, w których tworzysz mentalny obraz, który ma przynieść konkretne efekty. Wizualizowanie sobie kolorów lub przepływu energii pomiędzy czakrami pomoże ci się lepiej z nimi połączyć i je wzmocnić.

Medytacja wymaga zdolności obserwacji rozpraszających nasze myśli i emocje bez ich osądzania, w ten sposób uczymy się kontrolować nasze reakcje na bodźce, które w innym przypadku mogłyby skutkować przykrymi lub bolesnymi reakcjami. Ta zdolność – nazywana uważną obecnością – może stanowić niezwykle potężne narzędzie, które pomoże nam wprowadzić spokój i empatię do naszego codziennego życia. W tej książce opisane będzie wykorzystanie jej w celu połączenia się z czakrami i wzmocnienie ich. Możesz wykorzystać medytację, aby połączyć się z tym, co tkwi w którymś z twoich ośrodków energetycznych. Pomoże ci to połączyć się ze swoim ciałem fizycznym i energetycznym.

Jak wprowadzić to w życie

Istnieje wiele technik medytacji – możesz medytować na siedząco lub na leżąco, możesz zastygnąć w bezruchu lub medytować w trakcie czynności fizycznych, takich jak spacer, tworzenie sztuki, muzyki lub pisarstwo. Niektórzy ludzie praktykują krótkie 5-10 minutowe sesje medytacji każdego dnia, podczas gdy u innych są one dłuższe. W drugiej części tej książki przeczytasz o wielu różnych ćwiczeniach medytacyjnych, które pomogą ci

uleczyć poszczególne czakry. Większość z nich będzie wymagać od około pięciu do dziesięciu minut.

Dlaczego/jak to działa

Istnieje wiele sposobów, które są stosowane od stuleci. Ostatnio medytacja przeżywa swojego rodzaju renesans i nic dziwnego, że znów zdobyła popularność – wielu z nas coraz częściej chce praktykować sztukę wyciszenia i spokoju, gdy na co dzień żyjemy w pośpiechu. Jednak to nie tylko moda. Co więcej, jedno z badań z 2016 roku opublikowane w dzienniku *Consciousness and Cognition* dowiodło, że już jedna sesja medytacji redukuje fizjologiczne objawy gniewu – zarówno wśród doświadczonych osób jak i nowicjuszy.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Jedną z ważniejszych zalet jest na pewno fakt, że medytować można wszędzie i o każdej porze. Medytacja pogłębia sposób w jaki jesteśmy połączeni z wewnętrznym „ja” i pozwala też nam dotrzeć do wyższego poziomu świadomości. Umożliwia nam obudzenie w sobie zdolności do samoleczenia i rozwija uważną obecność, która z kolei wpływa na spokój odczuwany w pozostałych strefach naszego życia. Ponadto, medytacja jest czymś wielowymiarowym i przedstawi nam w nowym świetle inne aspekty naszej osobowości, jeśli już wcześniej zaczęliśmy pracę nad sobą.

Wady: dwa słowa: „małpi umysł”. Twój umysł będzie próbował cię rozpraszać i utrudniać medytację. Najczęściej chodzi o przypominanie sobie zadań na dany dzień, jak na przykład rozważania, co ugotować na obiad, albo o myśli, których stara-

my się unikać, jak na przykład martwienie się o swoje oszczędności. Nawet osoby wprawione w medytacji doświadczają czasem małego umysłu. Nie bez powodu medytację nazywa się „praktyką” – trzeba ją regularnie praktykować, a odnalezienie w sobie wewnętrznego spokoju i skupienia wymaga czasu. To nie jest coś, czego możemy nauczyć się w ciągu jednego dnia.

Zmiana starych nawyków

Zerwanie ze starymi nawykami pomoże ci uleczyć zaburzenia w równowadze i stworzyć miejsce na wprowadzenie nowych, zdrowszych nawyków.

Cel

Zmiany behawioralne i zmiany naszego stylu życia pomogą nam przełamać wzory codziennej rutyny i utartych sposobów myślenia oraz reagowania na nasze otoczenie. Bardzo często dysharmonia w naszych czakrach może zostać częściowo uzdrowiona jeśli oderwiemy się od pielęgnowanych latami przekonań na temat nas samych i naszej interakcji z innymi.

Jak wprowadzić to w życie

Pierwszym krokiem do przełamania starych nawyków jest uświadomienie sobie, które z nich są złe i zrozumienie, której czakrze należy poświęcić uwagę by rozwiązać konkretną kwestię. Gdy już pojmiemy na czym polega problem naszego zachowania czy nawyku, będziemy w stanie je zmienić lub zacząć inaczej na nie reagować.

Przykładowo, przypuśćmy, że nie potrafisz zabrać głosu i wyrazić swoich potrzeb w rozmowach ze swoim partnerem. Ten

problem może być oznaką, że twoja czakra gardła jest niezrównoważona. Aby zmienić to zachowanie, musisz je sobie uświadomić za każdym razem, gdy zauważysz, że zamykasz się w sobie po każdej ostrzejszej wymianie zdań. Gdy uświadomisz sobie, że sam się uciszasz, zatrzymaj się na moment i pomyśl, jak inaczej mógłbyś zareagować. Wtedy, wypróbuj innego zachowania. Każda zmiana behawioralna będzie przydatnym działaniem na drodze do zmiany, aczkolwiek zdrowe reakcje na pewno będą bardziej pomocne od toksycznych czy pochopnych zachowań. Może spróbujesz nawiązać lepsze połączenie ze swoim partnerem, w taki sposób, by mógł cię usłyszeć i zrozumieć jakie emocje wzbudziła w tobie np. kłótnia. Dzięki temu zaczniesz leczyć swoją czakrę gardła czyszcząc ją ze szkodliwego wzoru zachowania jakim jest uciszanie się. Poza tym zmieni to też to, jak postrzegasz samego siebie i z „kogoś, kto zawsze siedzi cicho” zmienisz się w „kogoś, kto stara się efektywnie komunikować”.

Zmiana starych wzorców zachowań wymaga czasu i praktyki. Jednak, jeśli będziesz nad nimi pracować wystarczająco długo, uda ci się z nimi zerwać i stworzyć zdrowsze reakcje.

Dlaczego/jak to działa

Ta metoda jest efektywna, ponieważ bierzemy aktywny udział w zmianie starych nawyków, które są nieskuteczne w sytuacjach, z którymi zderzamy się regularnie. Ćwicząc wprowadzenia tych zmian wystarczająco długo i konsekwentnie, oczyszczamy nasze czakry ze starych, toksycznych przekonań i zachowań.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Skuteczność! Znalezienie zdrowych zamienników i implementowanie ich w miejsce starych przynosi pozytywne,

zdrowe zmiany, nawet jeśli wciąż jeszcze w pełni nie połączyłeś się ze swoim układem czakr.

Wady: Wymaga czasu i wiele powtórzeń (a także cierpliwości) zanim w pełni opanujemy nowy wzorzec zachowania.

Joga

Istnieje wiele różnych rodzajów jogi, jedną z najpopularniejszych jest *asana*, która składa się z serii pozycji fizycznych połączonych z właściwym oddychaniem, której celem jest wzmocnienie nas fizycznie, mentalnie i duchowo.

Cel

Asana to zbiór pozycji, które pracują nad naszą siłą i wytrzymałością i które zostały tak stworzone, by poprawiać świadomość i połączenie z ciałem poprzez ruch. Asana joga jest wspaniałym narzędziem do wprowadzenia przemian na różnych płaszczyznach – fizycznej, mentalnej i duchowej.

Jak wprowadzić to w życie

Za pomocą ćwiczeń fizycznych i rytmicznego oddychania tworzymy połączenie między naszym umysłem a fizycznym ciałem. Zróżnicowane pozycje pomagają otworzyć różne elementy naszego ciała, co wzmocni naszą świadomość i zbalansuje czakry. Joga asana zakłada przybieranie różnych pozycji i utrzymanie ich przed dłuższą chwilę. W tym samym czasie należy odpowiednio modulować nasz oddech, pomagając w ten sposób krążyć energii po naszym ciele i pracując nad uważną obecnością. Odmienne style jogi będą miały zróżnicowane działanie na

harmonizowanie czakr. Na przykład, joga kundalini wykorzystuje specyficzny zbiór pozycji połączonych z intonowaniem, oddychaniem zgodnym z określonymi technikami i medytacją, które mają przysłużyć się obudzeniu w nas energii kundalini, która przepływa przez nasze czakry.

Niektóre zaawansowane pozycje jogi niosą ze sobą ryzyko kontuzji (na przykład stanie na głowie lub ramionach nie są odpowiednie dla początkujących osób, lub które w przeszłości doznały urazów szyi) i powinny być wykonywane jedynie pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela jogi.

Dlaczego/jak to działa

Joga pozwala nam na wpuszczenie energii życiowej wewnątrz naszych czakr poprzez ich otwarcie i pracę nad naszą świadomością. Ogólnie mówiąc, joga pomaga nam uziemić się i „zakorzenić” w naszych ciałach fizycznych dzięki doznaniom fizycznym. Jest to świetna metoda dla osób, które zbyt wiele czasu poświęcają na zajęcia intelektualne i analizę umysłową, a mało na połączeniu się z energią Ziemi lub świadomą obecność w swoim fizycznym ciele. Dzięki jodze zwrócimy też uwagę w jaki sposób nasza postura i fizyczna postawa zmienia postrzeganie świata.

Na przykład, gdy odczuwamy żal lub przeżywamy żalobę, często garbimy się, wykrzywając nasze ciało i zwijając się w kłębek. Robimy to instynktownie, by w tej pozycji chronić czakrę serca. Jednak utrzymywanie tej pozycji przez dłuższy czas może tworzyć problemy z górną częścią kręgosłupa lub ramionami. Ćwiczenie jogi pomoże nam uświadomić sobie napięcie jakie wywołujemy w górnej części pleców i ramion, zareagować na nie i ostatecznie – pozbyć się go.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Ponieważ joga wymaga sporo ruchu, może być świetną formą ćwiczeń fizycznych. Lekcje jogi najczęściej prowadzone są w cichych salach, co pomoże nam dodatkowo się zrelaksować i zapanować nad stresem. Joga zwiększa też świadomość naszego fizycznego ciała i z tego względu wielu ludzi zauważa, że uprawiając regularnie jogę, łatwiej im jest wprowadzać zdrowsze nawyki żywieniowe i inne pozytywne zmiany związane ze sferą fizyczną. Poza tym, ćwiczenia jogi nie wymagają zaopatrzenia się w drogi sprzęt do ćwiczeń.

Wady: Lekcje jogi mogą być kosztowne i czasem trudno dopasować je do swojego grafiku. Choć w Internecie możemy znaleźć wiele darmowych filmów instruktażowych, uczenie się jogi jako osoba początkująca może przynosić słabsze rezultaty, gdy nie mamy koło siebie nauczyciela, który powie nam, czy wykonujemy ćwiczenia poprawnie. Niektóre osoby, które dopiero zaczynają uprawiać jogę odczuwają ból, najczęściej bóle głowy lub zakwasy, zanim ciało przyzwyczai się do pozycji przyjmowanych przez ciało i zmian w przepływie energii nimi wywołanymi. Ponadto, rezultaty uprawiania jogi mogą być odczuwane dopiero po jakimś czasie, a same ćwiczenia muszą być poparte refleksją nad sobą samym i ćwiczeniami bezruchu, aby w pełni wpłynąć na leczenie czakr.

Kryształy

Kryształy są używane by przyciągnąć lub przekierować energię, a także rozwijać nasze siły i talenty związane z konkretnym kamieniem. Są też używane by przywrócić harmonię i zdrowie.

Cel

Praca z kryształami i kamieniami może pomóc nam połączyć się z naturalną energią Ziemi i odżywić nią nasze siły i talenty. Pomagają także wyzwolić to, czego już nie potrzebujemy, wykorzystać nasze dary, przywrócić równowagę, leczyć i zwiększyć naszą świadomość. Kryształy można wykorzystać na wiele sposobów by uporać się z różnymi wyzwaniami.

Jak wprowadzić to w życie

Istnieje wiele metod pracy z kryształami. Jedną z technik jest noszenie małego kryształu przy ciele – może być on w postaci wisiorka, kolczyków, bransoletki, a możemy go po prostu nosić w kieszeni. Noszenie kryształu przy sobie sprawia, że rezonuje on swoją energią przez cały dzień. Inną metodą, wykorzystywaną szczególnie przy uzdrawianiu, jest ułożenie się w wygodnej pozycji i umieszczenie kryształu na korespondującej z nim czakrze i rozpoczęcie medytacji (lub po prostu oczyszczenia umysłu). W tym czasie kamień będzie wzmacniać naszą pracę nad danym aspektem – bez względu na to, czy chcemy pozbyć się czegoś z któregoś z czakr, rozwinąć nasze talenty, przełamać stare nawyki czy osiągnąć inny cel. Kolejny sposób to trzymanie kryształu w swojej lewej (otrzymującej) dłoni w czasie medytacji, dzięki czemu będziesz mógł odczuć lecznicze wibracje kryształu.

Dlaczego/jak to działa

Przypomnij sobie to, co wcześniej napisałam, o tym, że wszystko jest energią, która wibruje ze swoją własną częstotliwością. Tak samo kryształy, mają swoją częstotliwość i swoje właściwości. Poprzez wybranie konkretnego, który ma pomóc ci osiągnąć

obrany cel, lub poprzez pozwolenie sobie na bycie wezwanym przez pewien kamień, dopasowujesz swoje wibracje do tego kamienia, który bezpośrednio oddziałuje na energię twojego ciała (i często wpływa też pozytywnie na nasze ciało fizyczne). Przykładowo, kwarc różowy nie tylko pomaga czakrze serca, ale zmniejsza też ciśnienie krwi. Wszystko jest ze sobą powiązane.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Kryształy są estetyczne, efektywne i łatwe w użyciu, mają też różnorodne zastosowania. Efekty ich działania można łatwo odczuć: możesz dosłownie poczuć jak kamień pulsuje w twojej dłoni, jeśli jest idealnie dobrany do tego, nad czym chcesz pracować.

Wady: Nauczenie się jak pracować z kryształami może zająć trochę czasu. Kolejnym wyzwaniem może okazać się ich zakup, ze względu na niską popularność lub cenę – jednak Internet może nam pomóc odnaleźć odpowiedni kamień w przystępnej cenie.

Olejki eteryczne

Terapia olejkami eterycznymi jest praktykowana od starożytności. Polega ona na wykorzystaniu naturalnych, często aromatycznych olejków i ich kompozycji otrzymywanych z różnych roślin i wykorzystaniu ich właściwości leczniczych.

Cel

Od momentu, w którym ludzie odkryli właściwości lecznicze poszczególnych roślin, ziół i kwiatów, zaczęli od razu szukać jak najefektywniejszych sposobów na ich wykorzystanie w naszym życiu – poprzez dodawanie ich do posiłków, tworzenie na ich bazie lekarstw, stosowanie ich wyciągów na obszar ciała dotknię-

ty chorobą i destylowanie ich esencji. Podczas gdy wiele osób zdaje sobie doskonale sprawę z tego, że olejki eteryczne mają wspaniałe zapachy, to mogą nie wiedzieć, że każda roślina ma rezonuje energią na swój własny sposób, co może pomóc nam w łagodny sposób uleczyć problemy ciała fizycznego i energetycznego. Dla osób, które mają tendencję do przesadnego analizowania, terapia olejkami świetnie się sprawdzi, ponieważ jej działanie omija nasze procesy myślowe, a oddziałuje bezpośrednio na naszą pierwotną naturę. Pomoże nam oderwać się od przytłaczających nas emocji i przenieść się w stan, w którym jesteśmy w stanie wziąć głęboki oddech i na spokojnie podjąć kolejne kroki działania. Olejki eteryczne są też wysmienite do pracy nad ciałem fizycznym, ponieważ mogą likwidować napięcie mięśniowe i pomóc na niektóre bóle.

Jak wprowadzić to w życie

Aby uzdrawiać czakry, stosuj od 5 do 6 kropli odpowiedniego olejku na wybraną czakrę. Mogą pomóc ci je zakorzenić, wyregulować lub otworzyć. Zmieszaj kilka kropli olejku eterycznego z olejem bazowym i nałóż je przy pomocy wacika lub wmasuj je bezpośrednio w skórę. Kiedy stosujesz olejki eteryczne bezpośrednio na ciało, pamiętaj, by zawsze je rozcieńczyć – szczególnie te, które mogą wywoływać podrażnienia, jeśli są stosowane w skoncentrowanej formie. Dobrym olejem bazowym jest na przykład jojoba, który powinieneś bez problemu znaleźć w sklepach z produktami pochodzenia naturalnego. Możesz wzmocnić działanie tej kuracji poprzez połączenie jej z medytacją tuż po zastosowaniu olejków eterycznych.

Dlaczego/jak to działa

Ładny zapach to zaledwie powierzchowna zaleta olejków eterycznych. Ich działanie jest znacznie intensywniejsze, łączą się one z naszym ciałem fizycznym, ale też energetycznym, często łącząc je oba tworzą synergę i leczą nas na wielu płaszczyznach. Są wyjątkowo efektywne w leczeniu czakr, ponieważ przenoszą energię olejku na czakrę, pomagając nam się z nią połączyć. A ponieważ proces leczenia zachodzi na poziomie pierwotnym, omijając mózg i procesy analityczne, od razu odczuwamy skutki wewnętrznego uzdrowienia.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Działanie olejków eterycznych możemy szybko odczuć. Nietrudno będzie znaleźć w sklepach olejki dobrej jakości, możesz je zabierać ze sobą w podróż. Ponadto istnieje wiele różnych sposobów pracy z nimi (nakładanie na ciało, skroplenie nimi swojego miejsca pracy lub domu, wykorzystanie ich w mieszaninach i eliksirach i tym podobne).

Wady: Ponieważ wiele olejków może powodować podrażnienia skóry, nie wolno ich nakładać bezpośrednio na ciało, należy zawsze stosować olej bazowy. Co więcej, odradza się stosowanie ich doustnie, ponieważ mogą uszkodzić nasz przewód pokarmowy. Niektóre olejki (zależnie od producenta) mogą być rozcieńczone. Należy także pamiętać o tym, że choć terapia olejkami jest bardzo skuteczna, powinno się ją zawsze łączyć z inną kuracją, aby wzmocnić jej działanie i uzyskać optymalną równowagę między czakrami.

Pokarm i dieta

Pokarm służy nie tylko jako paliwo niezbędne do przetrwania, ale może też wpłynąć pozytywnie na energię twojego ciała – to, co jesz, może pomóc twoim czakrom uzdrowić ich energię.

Cel

Jeśli chodzi o zdrowie czakr, ważne jest też to, co spożywasz, ponieważ energia twojego ciała jest bezpośrednio związana z twoim ciałem fizycznym. Nawet ilość pitej wody może wpłynąć na nasze zdrowie. Świadome wybory żywieniowe mogą znacznie zmienić i usprawnić wibracje twoich czakr.

Jak wprowadzić to w życie

Idealnym rozwiązaniem byłoby spożywanie takich pokarmów, które wspierają układy naszego ciała. Jednak pożywienie może powodować stany zapalne. Na przykład, nabiał i gluten mogą skutkować stanami zapalnymi skóry, niestrawnością i pogarszać kondycję naszych stawów, podczas gdy cukier może negatywnie oddziaływać na wiele części i układów ciała.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



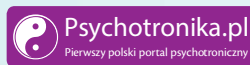
Margarita Alcantara jest licencjonowaną akupunkturzystką, Mistrzynią i Nauczycielką Reiki, empatką. Posiada obszerną wiedzę z zakresu innych rodzajów i zastosowań akupunktury i leczenia alternatywnego, które w razie potrzeb stosuje w kuracjach. Udowodniła, że leczenie ciała fizycznego jest związane z duchowym i emocjonalnym.

Sprawdź na sobie potężne techniki uzdrawiania czakr, o ile pragniesz poprawić swoje zdrowie emocjonalne, fizyczne i duchowe poprzez:

- trzyczęściowy program uzdrawiania czakr pozwalający zidentyfikować Twoją dolegliwość, odkryć dotyczącą niej czakrę i wybrać z szeregu skutecznych technik uzdrawiania centrów energetycznych.
- szeroki wybór metod terapeutycznych, w tym medytacje i wizualizacje, kryształy, olejki eteryczne, joga, pożywienie i dieta, zmiany behawioralne i wiele innych.
- techniki uzdrawiania czakr pozwalające pozbyć się szerokiej gamy dolegliwości i problemów, takich jak: astma, alergie, bóle pleców, zmęczenie, poczucie winy, gniew, problemy z trawieniem, neuropatia, trwanie poczucia połączenia z sobą i innymi, problemy ze skórą, bóle głowy, samotność i wiele więcej.

Uzdrow energię, uzdrow życie!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-7377-943-3



9 788373 779433