

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SAKRALNA



Połącz się z emocjonalnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do drugiej czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRA SAKRALNA

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SAKRALNA



Połącz się z emocjonalnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do drugiej czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Jakub Kwiatkowski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-720-4

Tytuł oryginału: *Sacral Chakra: Your Second Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”
Sacral Chakra:
Your Second Energy Center Simplified and Applied
Copyright © 2023 edited by Cyndi Dale
Interior illustrations by Llewellyn Art Department
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Informacje zawarte w tej książce nie są przeznaczone do diagnozowania ani leczenia dolegliwości medycznych, emocjonalnych ani behawioralnych. W przypadku problemów medycznych, behawioralnych lub innych, wymagających jakiegokolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

Autorzy ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek dolegliwości wymagające specjalistycznej pomocy. Zachęcamy do konsultacji z lekarzem w przypadku wszelkich pytań dotyczących stosowania lub skuteczności technik i porad przedstawionych w tej książce. Odwołania zawarte w poniższej publikacji są zaprezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i nie są wyrazem ich propagowania.

Wszystkie przedstawione studia przypadków oraz tożsamości osób zostały zmienione w celu zachowania ich anonimowości. Jakiegokolwiek podobieństwo do osób rzeczywistych, żyjących lub zmarłych jest przypadkowe.



Cyndi Dale to znana na świecie autorka, prelegentka i uzdrowicielka. Napisała ponad trzydzieści książek, w tym bestsellery, takie jak *Biblia energetycznej anatomii człowieka* i *Czakry dla zaawansowanych*. W ramach swojej działalności oferuje roczny program Essential Energy pomagający ludziom rozwijać naturalne intuicyjne i uzdrawiające zdolności. Cyndi Dale prowadzi również intensywne kursy za pośrednictwem The Shift Network. Odwiedź jej stronę CyndiDale.com.

SPIS TREŚCI

<i>Lista ćwiczeń</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11

CZĘŚĆ 1: DRUGA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII

[20]

1: Podstawy	23
2: Aspekt fizyczny	51
3: O psyche i duszy	61

CZĘŚĆ 2: DRUGA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE

[80]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	85
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	105
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	123
NITIN BHATNAGAR, LEKARZ OSTEOPATII	
7: Samoleczenie i uziemienie	139
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	155
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	171
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	189
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	205
TIA TUENGE	
12: Kolory i kształty	219
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	237
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	253
<i>O Autorach</i>	255

ĆWICZENIA

Zrób <i>Vam</i> z niczego	33
Stań się błękitem	38
Oddychanie lewym nozdrzem na aktywację czakry wody i księżyca	39
Medytacja nad svadhishaną	47
Przymierz archetypy drugiej czakry	71
Empatia emocjonalna: Uczucie własne czy cudze?	74
Aktywacja drugiej czakry w jodze	111
Pełna sekwencja asan na aktywację drugiej czakry	114
Otwarcie sacrum	135
Mudra czakry sakralnej	136
Bezpieczeństwo w uzdrawianiu emocjonalnym	142
Równoważenie drugiej czakry i pola aurycznego	144
Medytacja kwiatu lotosu na oczyszczenie czakry sakralnej	146
Pozyskiwanie wsparcia od sojusznika	150

Wizualizacja kolorów	
na uzdrowienie czakry sakralnej	158
Medytacja świadomości	
i okazywania szacunku	161
Przyjemność i kreatywność:	
Medytacja w ruchu	165
Wzmocnij atrybut drugiej czakry	
poprzez świętą geometrię	184
Remedia na równowagę w związkach	186
Uwalnianie węzłów sakralnych poprzez	
wizualizację klejnotów eterycznych	198
Formułowanie mantry, krok 1:	
Eksploracja wewnętrzna	210
Formułowanie mantry, krok 2:	
Mapa „na tak”	211
Formułowanie mantry, krok 3:	
Zamiana „tak” w mantry	212
Czerpanie z tradycji	
poprzez intonowanie <i>Vam</i>	215
Aktywacja wody przy pomocy kształtu	226
Wykorzystywanie okręgu	
do usunięcia naprężeń	227

WPROWADZENIE

Proszę, przyłącz się do mnie w wizualizacji.

Stoisz w lesie o północy. Nieopodal znajduje się jezioro. Jego tafla jest spokojna, cicha i gładka niczym szkło. Księżyc świeci jasno nad twoją głową. Widzisz jego blask również, gdy zaglądasz do wody.

Czym jest uczucie, związane z takim obrazem? To takie samo wrażenie, które jesteś w stanie osiągnąć na stałe poprzez zrównoważenie drugiej czakry. Lubię nazywać ją, zgodnie z naszą wizualizacją, czakrą wód księżycyca, ponieważ umożliwia przepływ emocji, intuicji i kreatywności, jednocześnie odzwierciedlając piękno duszy. Znajdująca się w okolicy brzucha druga czakra nazywana jest *svadhisthaną* w sanskrycie – najpowszechniej znanym źródle informacji o czakrach. Potocznie nazywana jest również czakrą sakralną ze względu na swoje położenie. Właśnie to subtelne centrum energetyczne, stanowiące powszechny środek samorozwoju w jodze, jest tematem tej książki. Jest to również druga część ośmiotomowej serii zatytułowanej *Uzdrowiające czakry*.

Początek tej niesamowitej serii, przedstawionej pod postacią krótkich książek, leży w tomie skupiającym się na pierwszej czakrze zwanej *muladhara* lub czakrą korzenia. Ta wiśniowo-czerwona kula ognia znajduje się bezpośrednio pod wesołą pomarańczową czakrą, którą opisuje ta książka. Każda kolejna książka doda kolejną barwę do twojej palety czakr aż do ósmej książki, traktującej o czakrach pozacielesnych, które zwane są również nadzwyczajnymi. (Więcej o tych specjalnych czakrach później!). Czy kolejność czytania ma znaczenie? Ani trochę. Każdy tom to odrębna całość.

Nadszedł już czas, aby poznać wszystkie niesamowite cechy svadhisthany. Twoja druga czakra jest niczym pachnący kwiat. Gdy jest dobrze dostosowana, wspiera twoją zmysłowość, wzmacniając wszelkie doświadczenia zapachów, widoków, dźwięków i doznań somatycznych (cielesnych). Pozwala ci również zbliżyć się do własnych uczuć. Księżyc symbolizuje emocje i intuicję, które często idą ze sobą w parze. Dzięki doświadczeniu w sferze emocjonalnej, twoja czakra sakralna/ wody księżycowej urzeczywistnia twoje głębsze pragnienia i potrzeby, służąc jednocześnie jako podstawa współczucia i empatii.

Nasze uczucia również pobudzają kreatywność. Co sprawia ci radość w życiu? Lubisz malować, pisać, tańczyć, gotować, śpiewać, zajmować się modą lub wystrojem wnętrza? Nawet księgowość może być kreatywnym zajęciem, jeśli prowadzi się ją we właściwy sposób. Za każdym razem, gdy swoim tchnieniem wysyłasz swoją duszę w świat i wyczuwasz jego reakcję, angażujesz magiczne uniwersum swojej drugiej czakry.

Możemy podziękować starożytnym Hindusom za termin *czakra*. W sanskrycie, pięknym i archaicznym języku Doliny Indusu, słowo to oznacza „wirujące koło światła”. Paradygmat jogi wspina się po siedmiu czakrach zakotwiczonych w kręgosłupie, z których każda zarządza określonym zestawem funkcji, aby osiągnąć przedostatni cel oświecenia. Oświecenie – „bycie w świetle” – jest połączeniem samorealizacji i jedności z wszelkim istnieniem. To nie tylko starożytna idea hinduizmu. Wiele kultur – w tym tradycja Hopi, Majów, Azteków, Berberów i afrykańskich Kemetyków – opierało swoją medycynę duchową na wiedzy o centrach podobnych do czakr i innych odpowiadających im, choć niewidocznych, strukturach.

Jakie znaczenie ma stosowanie w życiu codziennym każdej czakry? Ludzie już dawno zrozumieli, że składamy się z energii. Czakry są odpowiedzialne za nasz dostęp i wykorzystanie energii, definiowanej jako informacje w ciągłym ruchu. Istnieją jednak dwa jej rodzaje i to rozróżnienie wyjaśnia znaczenie uczenia się o czakrach i interakcji z nimi.

Energia fizyczna tworzy świat wokół nas. Naturalnym jest, że chcesz zrozumieć, jak funkcjonujesz fizycznie. Jednak ponad 99,999% każdego obiektu, w tym twojego ciała, składa się z subtelnej energii* – takiej, która organizuje energię fizyczną. Zadanie zarządzania subtelną energią powierzone jest czakrom. Uważa się, że stanowią jej system i strukturę.

Twoje czakry to też naczelnicy władcy pozostałych dwóch subtelnych struktur: kanałów i pól. Twoje centra, kanały oraz pola zebrane razem składają się na całą anatomię twojej subtelnej energii. Od razu dam ci ściągę dotyczącą struktur innych niż czakry, ponieważ będziesz mieć z nimi styczność w tej książce.

* Ali Sundermier, „99.9999999% of Your Body Is Empty Space”, Sciencealert, 23 września 2016 r., <https://www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space>.

Dwa główne typy kanałów subtelnych to meridiany i nadi. Meridiany przepływają przez tkankę łączną i przenoszą subtelne energie po całym ciele. Chociaż termin ten wywodzi się z tradycyjnej medycyny chińskiej, te ścieżki energetyczne są opisywane w ideologiach na całym świecie. Termin *nadi* ma pochodzenie hinduskie i kojarzy się głównie z nerwami. Tysiące z nich znajdujących się w ciele oddziałuje bezpośrednio z siedmioma czakrami.

Każda czakra wytwarza również własne pole energii, zwane polem aury lub warstwą. Razem tworzą dwunastowarstwowe pole auryczne. Każda warstwa otacza ciało i służy jako bariera ochronna, która prowadzi selekcję. Selekcje te polegają na dokonaniu wyboru, które energie mogą wejść lub wyjść w oparciu o programowanie skorelowanej czakry. Tutaj skupimy się na drugim polu aury, ponieważ jest to zewnętrzna warstwa twojej drugiej czakry.

Jeśli zastanawiasz się, czemu uczę układu dwunastu czakr i systemu pola aurycznego, jest ku temu kilka powodów. Po pierwsze, w dzieciństwie dostrzegałam dwanaście czakr wokół żywych istot. Oczywiście nie wiedziałam, że te kule światła i dźwięku nazywają się czakrami. Byłam luteranką,

a w kościołach nie uczą o takich rzeczach. Na domiar złego wychowywałam się na głębokim południu Stanów Zjednoczonych – tam też nie mówiło się zbyt wiele o czakrach. Ale własnymi, fizycznymi oczyma widziałam tych dwanaście kul energii. Jako dorosły człowiek pracowałam z szamanami w różnych częściach świata, studiując energetykę zarówno duchowo, jak i naukowo. Odkryłem, że „norma” pracy z systemem siedmiu czakr – typowy model używany na Zachodzie – wcale nie jest standardowa. Systemy w różnych krajach opisują je w ilościach od trzech do kilkudziesięciu czakr.

Odkąd moja pierwsza książka ukazała się kilkadziesiąt lat temu, system dwunastu czakr stał się znany na całym świecie. Dodatkowe pięć czakr zyskuje na popularności, ponieważ znacznie rozszerzają one twoją zdolność do osiągnięcia swojej najpotężniejszej i najwspanialszej wersji siebie. O pięciu niezwykłych czakrach dowiesz się w ósmej książce z tej serii.

Pozwólcie, że podzielę się swoją przygodą na kolejnych stronach tej książki. Część 1 jest napisana w całości przeze mnie. W tych trzech rozdziałach opisane jest działanie tej energii od kuchni – musisz zrozumieć jej zasadę działania, by stać się ekspertem

od własnej czakry sakralnej. Większość informacji pochodzi z tradycyjnego hinduskiego źródła wiedzy. Niektóre pochodzą też z bardziej aktualnych źródeł. Od czasu do czasu opisuję techniki, abyś mógł autentycznie uczynić ten materiał swoim własnym.

Pierwszy rozdział obejmuje różne szczegóły dotyczące wszystkich książek w serii, w tym nadrzędny cel czakr, ich lokalizacje, nazwy oraz przypisany im kolor i dźwięk. Przekażę ci w nim również powiązane z nimi elementy, techniki oddychania, płatki lotosu, a nawet odpowiedniego tej czakrze boga i boginię.

W rozdziale 2 zbadam fizyczną naturę twojej drugiej czakry. Każda czakra jest połączona z odpowiadającymi jej kręgami kręgosłupa, a także gruczołem dokrewnym i innymi częściami ciała. Wskażę ci systemy fizyczne wspierane przez twoją drugą czakrę, a także procesy chorobowe, które mogą na nią wpływać. Zakończę potem pierwszą część książki w rozdziale 3, zagłębiając się dokładniej w psychologiczne i duchowe funkcje twojej drugiej czakry. Cóż za frajda otwierać prezent pełny radości, jakim jest to niesamowite centrum energetyczne!

Część 2 dotyczy poprawy życia codziennego. Aby cię wprowadzić w dobre zmiany, omówię intencję,

a następnie przeprowadzę cię przez medytację aktywowania drugiej czakry. Potem skupimy się na twojej relacji z czakrą sakralną/wody księżycowej.

Każdy rozdział części 2 został napisany przez innego eksperta od energii subtelnej. Najpierw spotkasz się twarzą w twarz ze swoimi duchowymi sprzymierzeńcami. Po zapoznaniu się z nimi zanurzysz się w pozach – chodzi o jogę. Następnie dowiesz się wszystkiego o działaniach opartych na ciele, które pomogą ci stworzyć odporną i zdrową drugą czakrę.

Medytacje angażujące drugą czakrę pomogą ci przywrócić równowagę, zanim ruszysz w drogę ku większej radości. Przekonasz się, że równoważenie czakr jest łatwe i satysfakcjonujące, gdy próbuje się je osiągnąć za pomocą określonych środków wibracyjnych, kamieni, dźwięków, kształtów i kolorów.

Bądźmy szczerzy i szczęśliwi! Jak można osiągnąć zdrową jaźń, czy ożywić czakrę sakralną bez dobrego jedzenia? Nasz ostatni rozdział wprawi w ruch ślinianki, ponieważ reprezentuje sycące przepisy dla twojej drugiej czakry. Najedz się do rozpuku, korzystając z przepisów oferowanych przez naszych wegańskich i ajurwedyjskich szefów kuchni, z sugestiami tych ostatnich, jak dodać do potraw białko mięsne.

Wprowadzenie

Teraz czas jednak wrócić do początku tego wprowadzenia. Stoisz nad wodą, wpatrując się głęboko w odbicie lustrzane księżyca i swojej własnej czakry sakralnej.

Zacznijmy od refleksji na temat jej samej oraz jej fundamentalnych składników, z których się składa.

CZEŚĆ 1



FUNDAMENTY TEORII



Położ dłoń na brzuchu. Oddychaj głęboko. Jeśli wyobrazisz sobie, że ten obszar twojego ciała jest jasnopomarańczowy, zdasz sobie również sprawę, jaka emocja dominuje w twoim ciele w tej chwili. Śmiało – wyobraź sobie inny odcień pomarańczy. Spraw, by był jasny lub bardziej intensywny. Czy twoje odczucia zmieniają się choć trochę? Właśnie połączyłeś się ze swoją drugą czakrą, zwaną również czakrą sakralną, subtelnym centrum energetycznym, które zarządza twoimi uczuciami, podstawowymi zmysłami i kreatywnością. Nazywam ją czakrą wody księżycowej ze względu na jej wrażliwość, empatię i współczucie. Zapewnia, że nie tylko *wiesz*, kim jesteś, ale możesz to także *wyrazić*.

W tej części książki chcę wyłożyć solidny fundament pod przyszłą wiedzę, abyś mógł najlepiej zrozumieć najważniejsze elementy swojej drugiej czakry. W pierwszym rozdziale będziesz uczyć się głównie z bogatych zasobów odziedziczonych po kulturach hinduskich, doprawionych kilkoma drobnymi, współczesnymi technikami. Rozdział 2 poprawi twoje zrozumienie fizycznej natury czakry sakralnej, a rozdział 3 uszczegółowi psychologiczne

Czakra sakralna

i duchowe źródło tego elementu. Kilka ćwiczeń rozsypanych po całym tekście pozwoli ci zapoznać się z tym pięknym, refleksyjnym zbiornikiem energii miłości.

ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY

Czym byłoby życie bez smaku, dotyku i innych zmysłów – bez dostępu do emocji zarówno głębokich, jak i tych powierzchownych, które falują cicho na tafli twojej duszy, nigdy nie pozostawiając na niej śladu?

Twoja druga czakra wprowadza cię w różne warstwy życia – od doznań po emocje. Zasila ją niesamowity proces alchemiczny. W kotle czakry sakralnej zmysłowość i emocjonalność mieszają się ze sobą, tworząc kreatywność.

Dzięki niej możesz hojnie cieszyć się swoją indywidualnością, jednocześnie utrzymując zdrowe relacje z innymi. Możesz pić z wód studni życia, karmić się nektarem radości i bawić się w dzikim zapomnieniu. Możesz istnieć.

Aby wykonać skręt kręgosłupa w pozycji siedzącej, usiądź prosto na krawędzi krzesła, kręgosłup wydłużony, stopy płasko na podłodze. Połóż prawą rękę na prawej krawędzi krzesła za sobą, a lewą na prawym udzie tuż nad kolaniem. Weź głęboki wdech. Zrób wydech, delikatnie skręcając się w prawo tak daleko, jak będzie ci wygodne. Prowadź ramionami, a głowa i szyja niech za nimi podąża, jak w tańcu. Zrób wdech i unieś kręgosłup do góry, z bioder. Zrób wydech i przekręć się trochę dalej. Przytrzymaj przez kilka sekund. Zwolnij i powtórz te kroki, tym razem delikatnie skręcając się w lewo.

ĆWICZENIE

PEŁNA SEKWENCJA ASAN NA AKTYWACJĘ DRUGIEJ CZAKRY

Zanim zaangażujesz się w następującą sekwencję asan, zwolnij na chwilę i połącz się z intencją dotyczącą twojej drugiej czakry.

Możesz zadać sobie następujące pytania: *Czy jest jakaś emocja, która chce się ze mnie dzisiaj wyrwać? Czy to wyzwolenie pozwoli mi lepiej wyrażać siebie? Jak lub co chciałbym wyrazić dziś poprzez ćwiczenia?*

Zwróć uwagę na odpowiedzi, które intuicyjnie pojawiają się w twojej głowie, a następnie pozwól, aby mądrość twojej drugiej czakry kierowała twoimi ruchami.

Zachęcam również do poświęcenia kilku minut na rozgrzanie ciała. Ponieważ tak wiele z tych póz koncentruje się na stawach biodrowych, ważne jest, aby przygotować mięśnie i delikatnie zwiększyć zakres ruchu w dolnej części ciała. Zaangażowanie się w krótką rozgrzewkę nie tylko zmniejszy ryzyko kontuzji, ale także poprawi jakość ćwiczenia, pozwalając w pełni cieszyć się korzyściami płynącymi z pozycji.

Aby się rozgrzać, możesz poćwiczyć tradycyjne powitania słońca lub po prostu lekko się porozciągać. Jednym z prostych ćwiczeń rozgrzewkowych jest położenie się płasko na plecach i przytulenie kolan do klatki piersiowej. Trzymając ręce na kolanach, delikatnie prowadź biodra w kółko, poruszając się najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a potem przeciwnie.

Po odpowiednim rozgrzaniu bioder zacznij wykonywać pozycję pies z głową w dół.

» Pies z głową w dół

Zacznij na rękach i kolanach. Ręce powinny być rozstawione na szerokość barków, a kolana na szerokość bioder.

Podwiń palce u stóp, unieś kolana z ziemi i wyprostuj nogi, tworząc z ciałem kształt odwróconej litery V. Wciśnij dłonie w ziemię, po czym rozluźnij głowę i szyję między ramionami.

Wysuń stopy, aby rozciągnąć tylnie partie nóg, a następnie zrelaksuj się głęboko. Pozostań w takiej pozycji przez pięć oddechów. Przy każdym wdechu pobieraj energię ze stóp, w górę nóg, aż do czakry sakralnej. Na każdym wydechu zanurz swoje korzenie głębiej w ziemi. Znajdź równowagę, a następnie zrób krok lub przeskocz na przód maty.

WARIANT: Możesz całkowicie pominąć psa stojącego przodem do dołu, jeśli twoja mobilność jest ograniczona. Zamiast tego ćwicz wdechy i wydechy w pozycji siedzącej. Podczas wdechu wyciągnij ręce do nieba, aby poczuć ich długość. Podczas wydechu przyłóż złączone dłonie do serca. W ten sposób również znajdziesz równowagę i stabilność.

WARIANT: Powitanie słońca w pozycji siedzącej z krzesłem. Możesz wykonać powitanie słońca za pomocą krzesła dla dodatkowego podparcia. Stań przed krzesłem, trzymając dłonie złożone na sercu. Zrób wdech i unieś ramiona. Podczas wydechu pochyl się do przodu i oprzyj dłonie na oparciu krzesła. Zrób wdech, wyprostuj ramiona, chwyć krzesło obiema rękami, przesuń lewą stopę do tyłu i zegnij prawe kolano. Przy następnym wdechu przesuń prawą stopę do tyłu, aby zetknęła się z lewą, a następnie zrób wydech i pochyl się lekko do przodu. Przejdź do stania na palcach, prostując ramiona, wciąż chwytając się krzesła. Powtórz dla drugiej strony.

» Wojownik 2

Stań twarzą do dłuższego boku maty z szeroko rozstawionymi stopami. Ustaw palce lewej stopy pod kątem, tak aby były skierowane lekko w stronę przodu maty. Palce prawej stopy również powinny

ROZDZIAŁ 12

KOLORY I KSZTAŁTY

GINA NICOLE

Istnieje wiele wspaniałych, naturalnych sposobów na aktywację i dostrojenie się do czakry sakralnej, by cieszyć się doskonałym życiem. Moje dwie ulubione metody to wykorzystywanie kształtów i pełnego spektrum barw, a ten rozdział pokaże ci, jak stosować te techniki, by dostroić się do drugiej czakry.

MOJA PRZYGODA Z DRUGĄ CZAKRĄ

Druga czakra to wyjątkowo ważne centrum dla zdrowia, ze względu na jej daleki zasięg. Dobrze o tym wiem. Podczas ostatnich dwóch lat na studiach sięgnęłam dna. Moja babcia – najwspanialsza osoba, jaką znam – zmarła. Mój dotychczasowy chłopak

złamał mi serce. Moja czakra sakralna, centrum moich emocji, sprawiała wrażenie kompletnie puste.

Próbując naprawić swoje emocje, fanatycznie podążałam za sukcesami. Przesadnie starałam się pracować nad zdrowiem i uzależniłam się od pigułek odchudzających. Praca nad magisterium też poprowadzona została do ekstremum – dwuletni program ukończyłam w rok. Te zachowania nie wpłynęły jednak ani trochę na wewnętrzny ból i pustkę. W końcu pojawiły się też zaburzenia odżywiania.

Zrządzeniem synchroniczności pokazano mi wtedy Reiki – szkołę uzdrawiania energetycznego. Podczas mojej pierwszej sesji zaczęłam czuć się normalnie. Pod jej koniec, uzdrowiciel powiedział, że moja druga czakra nie jest w równowadze.

Po jakimś czasie zajęłam się feng shui – metodą tworzenia pozytywnej energii poprzez odpowiednie umieszczenie obiektów, barw i kształtów w przestrzeni. Wraz z powolnym procesem uzdrawiania mojej drugiej czakry i głęboko zakorzenionych problemów emocjonalnych w jej wnętrzu, nauczyłam się rozwiązywać problemy z zaburzonym odżywianiem i zaczęłam aktywować energię mojej drugiej czakry, by poczuć sytość zarówno ciała, jak i ducha.

Nie musisz być mistrzem uzdrawiania, by skorzystać z tej wiedzy do wsparcia swojej sakralnej duszy. Musisz tylko wsłuchać się w ciało i podążać za mądrością drugiej czakry – a przy okazji wykorzystać kreatywności jak narzędzia.

PRACA Z KSZTAŁTAMI

Mimo że istnieje wiele kształtów, które można wykorzystać do aktywacji czakr, poniższe siedem wspiera czakrę sakralną najlepiej.

Okrąg

KORZYŚCI: Okręgi tradycyjnie związane są z drugą czakrą. Stanowią granicę, która zapewnia bezpieczeństwo i pozytywną energię. Pomagają ci zaufać swojej intuicji, by pewną nogą przeć naprzód.

WIZUALIZACJA: Wyobraź sobie skorupę jaja wokół twojego ciała. Okrągła bariera odżywia cię, pozwalając na twórczość. Możesz wyobrazić ją sobie wokół dowolnej osoby, miejsca lub rzeczy, by głębiej im

zaufać. Okręgi połączone są z żywiołem metalu, który związany jest z ochroną, wydajnością, skupieniem i zdrowiem drugiej czakry.

SKUTKI NADUŻYCIA: Brak zaufania, nadmierna obronność.

Krzyż

KORZYŚCI: Krzyż to podstawowy, uniwersalny kształt związany z czakrą sakralną. Symbolizuje związki i przywołuje energię intymności. Pozwoli to na chwile pełne intuicji i zrozumienia, co ułatwi przetrawienie głęboko zakorzenionych emocji związanych z innymi osobami.

WIZUALIZACJA: Wyobraź sobie krzyż i skoncentruj jakieś pragnienie w jego łączeniu.

SKUTKI NADUŻYCIA: Cierpienie spowodowane bolesnymi emocjami.

Dwudziestocian

KORZYŚCI: Unikatowy kształt wywołuje transformacje i płynność.

WIZUALIZACJA: Dwudziestościenny kształt łączy nas z żywiołem wody. Jest piątą i ostatnią bryłą foremą. Traktuj go jak pojemnik na energię; proś o pomoc i pozwól, by uniwersalna wiedza przedstawiała się przez jego ściany. Nie musisz przecież radzić sobie ze wszystkim samodzielnie.

SKUTKI NADUŻYCIA: Nadmierny zapał, niepełne transformacje.

Kwiat lotosu

KORZYŚCI: Kwiat lotosu o sześciu płatkach reprezentować może złość, zazdrość, okrucieństwo, nienawiść, dumę i pragnienie – sześć stanów emocjonalnych, które musimy zwalczyć i oczyścić, by połączyć się z Boskością, zbiorową jednością i wszelkimi zaletami z nimi związanymi.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Cyndi Dale – jest światową autorytetką w dziedzinie anatomii energetycznej. Uzdrowicielka i badaczka, autorka bestsellerowych książek o uzdrawianiu energią, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. Cyndi studiowała międzykulturowe systemy uzdrawiające i energetyczne oraz prowadziła zajęcia i warsztaty w wielu krajach świata. Posiada mistrzostwo czwartego stopnia w Reiki. Mieszka w Minneapolis w Minnesocie.

DRUGI TOM Z SERII *UZDRAWIAJĄCE CZAKRY* CZAKRA SAKRALNA

Takiej serii jeszcze nie było! Afirmacje, wizualizacje, medytacje, techniki uzdrawiające, mantry, joga, a nawet dieta dla każdej z siedmiu czakr! Tom o czakrze sakralnej, czyli drugiej czakrze, jest kolejnym tomem z serii. Ta książka zanurzy cię w mocy czakry związanej z emocjami i seksualnością. Światowa ekspertka od pracy z energią, Cyndi Dale, i dziewięciu pozostałych autorów nauczą cię, jak odblokować tę czakrę i połączyć się z tym emocjonalnym centrum energii poprzez dziesiątki skutecznych praktyk, medycynę naturalną i terapie holistyczne. Praca z czakrą sakralną, która znajduje się tuż poniżej pępka, pomoże ci regulować emocje, budować dobre relacje z bliskimi, zwiększy twoją kreatywność i poprawi twoje życie intymne.

Czakra sakralna – klucz do kreatywności, emocji i harmonii

Patroni:

