

pod redakcją
Cyndi Dale
**CZAKRA
SERCA**



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro


Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

Połącz się z pełnym miłości centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do czwartej czakry


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRA SERCA

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SERCA



**Połącz się z pełnym miłości centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do czwartej czakry**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-824-9

Tytuł oryginału: *Heart Chakra: Your Fourth Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”
Heart Chakra:
Your Fourth Energy Centre Simplified and Applied
Copyright © 2024 Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
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 czy 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 razie wszelkich pytań dotyczących stosowania lub skuteczności technik i porad przedstawionych w tej książce. Materiały źródłowe zawarte w poniższej publikacji są zaprezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i nie są wyrazem ich propagowania.

Tożsamość osób przedstawionych we wszystkich omówionych poniżej studiach przypadków została zmieniona 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: CZWARTA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII [22]

1: Podstawy	27
2: Aspekt fizyczny	63
3: O psyche i duszy	75

CZĘŚĆ 2: CZWARTA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE [92]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	99
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	113
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	129
LINDSAY FAUNTLEROY	
7: Samoleczenie i uziemienie	143
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	155
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	171
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	187
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	199
BLAKE TEDDER	
12: Kolory i kształty	211
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	223
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	241
<i>O Autorach</i>	243

ĆWICZENIA

Mantra tworząca pokój zamiast strachu	38
Przenoszenie niebiańskiego drzewa życzeń do czakry serca	58
Gdy nie możesz wybaczyć	84
Wypróbuj archetypy czwartej czakry	86
Czwarta czakra – przepływ jogi	118
Dostrojenie do postrzegania natury	131
Akupresura dynamicznych portali energetycznych	133
<i>Uttarabodhi mudra</i>	137
Rozkwit serca	139
Otwieranie czakry serca	144
Uziemienie serca za pomocą osobistej energii gwiazdy	147
Energetyzowanie potencjału czakry serca	150
Medytacja miłującej	159
Medytacja „Poczuj, aby uzdrowić”	162
Medytacja w celu otrzymania niekończącego się przepływu uniwersalnej miłości	166
Uziemienie czakry serca	177

Dźwięki lecznicze dla czakry serca	184
Picie kolorów czakry serca	197
Zacznij od istoty	203
Praca z tradycyjną mantrą	206
Wyczuwanie osobistej mantry	208
Aktywacja powietrza przy użyciu kształtu . . .	215
Używanie spirali w celu uwolnienia napięcia	216

WPROWADZENIE

Jesteś poszukiwaczem. Poszukiwania mogą obejmować czytanie książek na kanapie lub spędzanie czasu na łonie natury, eksplorację lub spokojną refleksję, romans lub przebywanie w pojedynkę – lub wszystkie te pozornie przeciwstawne rzeczy. Indywidualnie i zbiorowo my, ludzie, odbywamy pielgrzymkę po rzeczach wielkich, średnich i małych w poszukiwaniu ostatecznego: sensu życia.

W pewnym momencie prawdopodobnie zdałeś sobie sprawę, że nie ma jednej idei, religii, powołania ani osoby, która dałaby odpowiedzi na twoje pytania. Zawsze są kolejne płatki do rozwinięcia, gdy próbujesz odsłonić słupek, środek kwiatu życia. Wiedz jednak, że istnieje czakra, subtelne centrum energii, które rozwija się, odsłaniając istotę istnienia. Ta czakra ma szczególną cechę. Ja nazywam ją „cichą miłością”. Ta nieco paradoksalna nazwa dołącza do innych imion znanej nam czakry serca. Nazwana *anahata* w sanskrycie, starożytnym języku związanym z medycyną duchową, czwarta czakra

jest zakotwiczona w środku klatki piersiowej. Bijąc w rytmie twojej wyjątkowości, fizyczne serce służy jako przystań dla tej niesamowitej czakry, która ceni miłość i uzdrawianie ponad wszystko inne.

O, ironio, sanskryckie znaczenie *anahata* oddaje, jaka jest miłość: trudna do zrozumienia, trochę nielogiczna, ale jakże warta zachodu. Tłumaczenie słowa brzmi „niewydany dźwięk”.

Miłość jest konkretna, namacalna i aktywna. Jest również nieopisywalna, niewyraźna i nieuchwytna. Miłość naprawdę jest jak niesłyszalny ton. Wiesz, że jest, ale nie potrafisz dokładnie powiedzieć skąd. Jest wszędzie i nigdzie. Jest najtrudniejszym celem do osiągnięcia.

Miłość sprawia, że rodzic wstaje w środku nocy do kołyski, a potomek płacze nad grobem rodzica. Ale gdy postanowimy zdefiniować miłość, braknie słów, dlatego też używam nazwy „cichej miłości”.

Czakry są oszałamiające, chociaż w zasadzie są niczym więcej (lub mniej) niż centrami energetycznymi. Każda z nich zarządza określonymi częstotliwościami, które uruchamiają zestaw funkcji fizycznych, psychologicznych i duchowych. Fizycznie czwarta czakra obsługuje organy ciała w okolicy klatki piersiowej.

Psychologicznie czakra serca manifestuje przekonania i uczucia dotyczące miłości. Duchowo *anahata* działa jako czakra cichej miłości. Pomaga szlachetnie odbierać, interpretować i rozpowszechniać intuicyjne informacje dotyczące uzdrawiania i łaski. Częstotliwość związana z czwartą czakrą jest zwykle postrzegana jako zielona. To odpowiedni odcień, bo co widzimy, gdy myślimy o zieleni, jeśli nie sposób, w jaki liście drzewa sięgają słońca, nawet wówczas, gdy pada deszcz? Cóż za analogia do miłości: szukamy jej bez względu na wszystko.

Jako centralna komora miłości, nasza czwarta czakra nieustannie przekształca negatywne cechy, takie jak chciwość i egoizm, w prawdy, takie jak współczucie i przebaczenie. A gdy jest nam ciężko, odnawia nas, wspiera uwalnianie się od starego i nieświeżego wraz z pojawieniem się innowacyjnego i jasnego.

Jak fajnie, że cała książka, którą trzymasz w ręku, jest podróżą do zrozumienia twojej czwartej czakry! Jest to również czwarta z ośmiotomowej serii zatytułowanej *Uzdrawiające czakry*.

Ta miniseria rozpoczęła się od pierwszej czakry (podstawy), która czerwona jak płomień, rządzi potrzebami zdrowia fizycznego i bezpieczeństwa. W drugiej

książce przeszliśmy w górę od okolicy bioder, domu pierwszej czakry, do brzucha, miejsca zamieszkania drugiej (sakralnej). To tu krążą twoje pomarańczowe emocje i potencjał twórczy. Z czakry sakralnej udaliśmy się do czakry splotu słonecznego. Słonecznie żółta, trzecia czakra zarządza mentalnością i gwarantuje sukces wszystkim, którzy rozświetlają jej blask. Teraz, w czwartym kroku, docieramy do czakry serca.

Następne trzy książki z serii przekażą jeszcze więcej wiedzy do twojej edukacji na temat czakr wewnątrz ciała, a ósma książka będzie opisywać pięć czakr poza nim, czyli niezwykłych. Wkrótce o nich opowiem.

Większość z nas lubi porządek, ale wszechświat również uśmiecha się do kreatywnych. Nie musisz czytać tomów w kolejności numerycznej. Każda czakra stanowi niezależną ekosferę i można do niej uzyskać dostęp indywidualnie.

Wszyscy ludzie i większość istot żywych jest wyposażona w siedem czakr wewnątrz ciała, które znajdują się w kręgosłupie. Ich liczba rośnie od kości ogonowej do czubka głowy. Podczas gdy każda czakra pełni własne święte obowiązki, nieustannie oddziałują one na siebie poprzez centralny układ nerwowy, składający się z kręgosłupa i mózgu.

Dla kontekstu, musimy podziękować starożytnym Hindusom za termin czakra, ponieważ został on po raz pierwszy użyty w Dolinie Indusu, aby oznaczać „kręcące się koła światła”. Adekwatna nazwa, ponieważ podkreśla, że każda czakra jest w ciągłym ruchu, łącząc nasze ciało, umysł i duszę oraz uzyskując dostęp do różnych wymiarów – stąd postrzeganie czakry jako wiru lub wirującego derwisza. Ponadto progresja czakr od korzenia kręgosłupa do czubka głowy jest porównywana do drabiny ku oświeceniu. Każdy ruch do czakry – każdy krok w górę – przybliży nas do świecenia jako olśniewającego światła, którym tak naprawdę jesteśmy. Hindusi nie byli jedyną starożytną kulturą, która przyjęła koncepcję czakr. Na przestrzeni dziejów i na całym świecie koncepcja była żywa wśród wielu społeczeństw, w tym starożytnych Majów, Azteków, Czirokezów, Lakotów, Hebrajczyków, Berberów, Afrykanów, Kemetyków i wielu kultur azjatyckich. Prawie każda cywilizacja, którą studio wałam – a wypełniłam 1000 stron książki w całości badaniami i opisami czakr – ukuła własne teorie na istnienie struktur podobnych do czakr. Struktury te są prawie zawsze opisywane jako wehikuły przechowujące wspomnienia i programy, które nami kierują.

Centralnym punktem wszystkich międzykulturowych przedstawień jest idea czakr jako centrów energetycznych. Energia to informacja w ruchu, a nauka twierdzi, że to z niej wszystko jest zrobione.

Istnieją jednak dwa rodzaje energii. Bardzo mało – mniej niż 1 procent – jest fizyczny i mierzalny, podczas gdy ponad 99,9999 procent to subtelna energia zwana duchową, kwantową i psychiczną*. Czakry są zasadniczo subtelnymi centrami energetycznymi, co oznacza, że zarządzają niewidzialną energią, która ostatecznie decyduje, co staje się widoczne w trójwymiarowej rzeczywistości, a co nie.

Nie są jedynymi strukturami subtelnej energii. Istnieją dwa inne typy, które najlepiej przedstawić, porównując je do układów twojego fizycznego ciała. Ciało fizyczne składa się z trzech podstawowych struktur, które nadzorują fizyczne energie. Są to organy (np. wątroba i serce), kanały (np. naczynia krwionośne i limfatyczne) oraz pola lub oscylujące wibracje (fale mózgowe).

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

Posiadasz też subtelne ciało kierujące twoimi subtelnymi energiami. Nazywane subtelną anatomią energetyczną, składa się również z trzech podstawowych struktur. Główne organy to czakry, główne kanały to meridiany i nadi, a główne pola zainteresowań to pola auryczne, które cię otaczają i są generowane przez czakry.

Meridiany przepływają przez tkankę łączną, przemieszczając subtelne energie po całym ciele. Występują w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i innych wschodnich metodach leczenia. Termin *nadi* ma pochodzenie hinduskie i oznacza kanały energetyczne będące odpowiednikami nerwów. Oba typy kanałów stale wymieniają energię z czakrami.

Trzecie w subtelnej triadzie ciała są pola auryczne, zwane również warstwami aurycznymi. Każda czakra emanuje własnym polem, a razem tworzą całość, gdzie każda warstwa działa jak ochronna powłoka towarzyszącej czakry.

Na podstawie programowania czakry pole auryczne wpuszcza lub wypuszcza subtelne (a czasami fizyczne) energie. W niniejszej książce dowiesz się wszystkiego o czwartym polu aurycznym, które odpowiada czwartej czakrze. Od czasu do czasu,

szczególnie w części pierwszej, będzie wspomniany bardzo szczególny rodzaj subtelnej energii, która wpływa zarówno na subtelną, jak i fizyczną anatomię. Nazywa się *kundalini*. *Kundalini* to boska energia płynąca w górę kręgosłupa, aby oczyścić twoje subtelne i fizyczne ciała i poprowadzić cię w stronę oświecenia. Słowo *kundalini* w sanskrycie oznacza „zwinętego węża”. *Kundalini* jest przedstawiana jako czerwony wąż rozwijający się z czakry korzenia, znajdującej się w pobliżu kości ogonowej, aby wznieść się w górę przez *nadi* i siedem czakr wewnątrz ciała. Podczas wspinaczki wąż, czyli czerwona *kundalini*, może spowodować wielkie wstrząsy, a nawet katastrofę, ponieważ wyzwala skryte problemy fizyczne i psychiczne, ale daje również boską łaskę potrzebną do uzdrowienia tych bolączek i życia w stanie przebudzenia. Przyjrzymy się *kundalini* w odniesieniu do czwartej czakry w części pierwszej.

KILKA SŁÓW O CZAKRACH POZA CIAŁEM

Jak obiecałam, powrócę do ósmej książki z serii, tej, która będzie opisywała pięć czakr poza ciałem. Pracuję w systemie dwunastu czakr. Większość systemów

zawiera tylko wprowadzenie do siedmiu, wszystkie rozmieszczone w ciele. Stosuję dwanaście, ponieważ widziałam dwanaście czakr i pól aurycznych, gdy byłam dzieckiem, zarówno oczami fizycznymi, jak i wewnętrznymi. Następnie, gdy miałam dwadzieścia kilka lat, zaczęłam uczyć się od uzdrowicieli, szamanów i guru z całego świata, w tym Wenezueli, Peru, Kostaryki i Maroko. Wielu z nich pracowało również z więcej niż siedmioma czakrami i odkryłam, że liczne starożytne systemy robią to samo. Jeśli jednak uczysz się o czakrach na Zachodzie, prawdopodobnie powiedziano ci, że jest ich tylko siedem. Tymczasem systemy duchowe z całego świata przedstawiają od trzech do kilkudziesięciu czakr. Od czasu, gdy wydawnictwo Llewellyn opublikował moją pierwszą książkę o systemie dwunastu czakr dekady temu, zyskała ona popularność na całym świecie. Pokochasz interakcję z pięcioma niezwykłymi czakrami. Wiedza o nich doda niesamowitej głębi twojemu zrozumieniu siebie i świata. Na przykład jedna z tych wyższych czakr wzmacnia mistyczne i międzywymiarowe zdolności, a inna umożliwia władanie siłami naturalnymi i nadprzyrodzonymi. Jednak teraz skupiamy się na sercu.

OPROWADZANIE PO KSIĄŻCE

Książka składa się z dwóch części. Pierwsza, której jestem autorką, składa się z trzech rozdziałów obejmujących najważniejsze informacje na temat czakry cichej miłości. Rozdziały te przekazują głównie starożytną wiedzę hinduską, chociaż uwzględniono również inne, wzbogacające źródła informacji. W części pierwszej odkryjesz praktyki, które pomogą ci zrozumieć czytany materiał.

W pierwszym rozdziale omawiam nadrzędny cel, lokalizację, nazwy, kolor i dźwięk *anahaty*. Omówię również powiązane elementy, oddechy, płatki lotosu, powiązanego boga i boginię i wiele więcej.

Rozdział drugi jest bardziej „do rzeczy” – dotyczy biologii. Czakra, zakorzeniona w obszarze rdzenia kręgowego, jest powiązana z gruczołem dokrewnym i innymi obszarami ciała. Opiszę układy fizyczne znajdujące się pod jej skrzydłami i choroby grożące nam, gdy jest rozregulowana. Następnie, w rozdziale trzecim, podejmiemy kolejną odyseję, tym razem do psychologicznych i duchowych funkcji czwartej czakry.

W części drugiej przekażę cię w ręce grupy wspaniałych przyjaciół, z których każdy omówi

Wprowadzenie

konkretny temat i przedstawi praktyki usprawniające czwartą czakrę. Jeden z autorów pomoże ci zapoznać się z duchowymi sojusznikami twojej czwartej czakry, inny wprowadzi cię w pozycje jogi oparte na sercu, a następnie dowiesz się o medytacjach prowadzonych ku czwartej czakrze, środkach wibracyjnych, kamieniach, dźwiękach, kształtach, kolorach, a poznasz nawet przepisy kulinarne. Już niedługo dostroisz się do dźwięków swojej cichej czakry miłości, źródła tajemnic i sensu życia.

ROZDZIAŁ 6

MĄDROŚĆ CIAŁA

LINDSAY FAUNTLEROY

Twoje ciało to część natury. Kiedy dostroisz się do naturalnego świata poprzez czakrę serca, osiągniesz najwyższy możliwy poziom zdrowia fizycznego, emocjonalnego i duchowego. Twoje serce pozwala ci postrzegać świat poza ograniczeniami racjonalnego i logicznego myślenia. W tym rozdziale przedstawiam praktyki, które pomogą ci na jakiś czas odłożyć racjonalne i logiczne myślenie, abyś mógł pojąć mądrość natury. Chciałabym zacząć od wprowadzenia cię do koncepcji *anima mundi*. Termin ten pochodzi od łacińskich słów oznaczających duszę (*anima*) i świat (*mundi*) lub „duszę świata” i jest wspólnym oddechem i siłą życiową wszystkich istot we wszechświecie. Nasi przodkowie rozumieli, że ludzka dusza

jest wewnętrznie połączona z duszą świata. W rzeczywistości w wielu kulturach to serce, a nie głowa, jest źródłem inteligencji. Kultury tubylcze i systemy uzdrawiania zawsze ceniły świat przyrody jako źródło mądrości i inteligencji, a tutaj zostaniesz zaproszony, aby zrobić to samo. Podstawowym sposobem łączenia się z *anima mundi* nie jest nasz logiczny, racjonalny umysł. Nie możemy słuchać natury uszami, ale możemy to robić poprzez stany świadomości, które mieszczą się w naszej czwartej czakrze. Natura komunikuje się poprzez serce, wysyłając wiadomości: emocje, doznania w naszym ciele energetycznym i symboliczne obrazy pojawiające się w świadomości. Te wyobrażeniowe, kreatywne i receptywne stany świadomości pozwalają nam postrzegać siebie jako część ożywionego wszechświata – takiego, w którym ptaki mówią, drzewa zapraszają gestem, rzeka szepcze, a wiatr wita silnym, ale czułym pocałunkiem. Kiedy komunikujesz się z naturą w ten sposób, zauważysz, że twój oddech się wydłuża, ramiona miękną, powraca jakieś wspomnienie lub pojawia się wgląd albo afirmacja.

ĆWICZENIE

DOSTROJENIE DO POSTRZEGANIA NATURY

Współczesne społeczeństwo naciska, abyśmy zwracali dużą uwagę na nasze ciała fizyczne. Ale natura nie przejmuje się zbyt kolorem skóry, wzrostem ani wagą. W sercu duszy świata jesteśmy zasadniczo wibracją: światłem i rytmem, symbolem i dźwiękiem. Poniższe ćwiczenie zaprasza cię do intuicyjnego zrozumienia, jak natura doświadcza twojej obecności, wykorzystując jej czakrę cichej miłości jako centrum świadomości i percepcji.

- » Odwiedź swoje ulubione otoczenie wśród natury. Jeśli nie jest to możliwe, otwórz okno lub komunikuj się z rośliną doniczkową. Delikatnie przywitaj duszę świata cichym powitaniem z serca do serca.
- » Oddychaj do czwartej czakry, aby wyobrazić sobie naturę, postrzegającą jakość twojego unikalnego światła. Czy jesteś stałym, ciepłym blaskiem, migoczącym płomieniem, ekscytującym fajerwerkiem, skromną iskierką? A może jesteś rozległym, dzikim ogniem? Zamknij oczy i wyobraź sobie, że natura postrzega cię jako światło.

Narysuj lub naszkicuj to, co widzisz, gdy sam postrzegasz siebie jako światło.

- » Oddychaj do centrum serca, słuchaj, jak natura może usłyszeć twoją obecność jako dźwięk odbijający się echem w jej ciszy. Czy jesteś szybkim rytmem z energetyzującym pulsem? Czy jesteś uziemiającym i stabilizującym biciem serca? Jesteś rytmiczny czy nieregularny? Poświęć chwilę, aby wewnątrz posłuchać swojego unikalnego rytmu lub wystukaj ten rytm na kolanach, stole lub ziemi.

Zachęcam cię do zaangażowania się w tę medytacyjną praktykę kiedykolwiek jesteś w naturze. Poprzez czakrę cichej miłości zauważ, że natura zauważa cię z taką samą uwagą, percepcją i ciekawością, jak ci, którzy kochają cię najbardziej.

AKUPRESURA: PORTALE MOCY

Dwanaście powszechnych meridianów w medycynie chińskiej można postrzegać jako odnogi jednej długiej rzeki, która niesie pręgę, siłę życiową, świadomość, inteligencję i chi w swym

subtelny ciele. Na Zachodzie te meridiany są nazywane od części naszego ciała, z którymi się przecinają, a energetyczna cecha każdego meridianu zmienia się w tych krajobrazach. Rzeki lub meridiany, które płyną z oceanicznej czakry *anahata*, to serce, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz, osierdzie, płuco i jelito grube. Praca z tymi meridianami może wspierać czwartą czakrę, ponieważ otwiera się ona na nieskończoną pojemność miłości i percepcję skoncentrowaną na sercu, której potrzebujemy, aby oglądać świat starożytnymi oczami.

ĆWICZENIE

AKUPRESURA DYNAMICZNYCH PORTALI ENERGETYCZNYCH

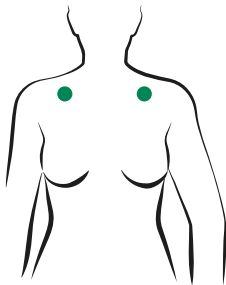
Aby aktywować czwartą czakrę, możesz użyć wszystkich następujących punktów akupresury. Zaczyniesz pracę z każdym w ten sam sposób.

Lekko połóż koniuszki palców na każdym dynamicznym portalu energetycznym. Czy czujesz subtelne ciepło lub promienistość? Niech dotyk będzie delikatny – twoja skóra nie powinna się ugiąć pod koniuszkami palców. Możesz również użyć środków

wibracyjnych, takich jak kamertony, olejki eteryczne, esencje kwiatowe i kamienie szlachetne w tych punktach. (Zobacz rozdziały 9 i 10, aby poznać środki wibracyjne i kamienie szlachetne, które rezonują z czwartą czakrą).

Płuco 2: Yun Men (Wrota Chmury)

LOKALIZACJA: *Klatka piersiowa, w trójkątnym zagłębieniu między mięśniami piersiowymi a mięśniami naramiennymi.*



JAK ZNALEŹĆ TEN PUNKT: *Z palcami wzdłuż ramienia na klatce piersiowej, powoli unieś ramię przed siebie, aż poczujesz trójkątne zagłębienie utworzone przez zewnętrzną krawędź obojczyka, ramienia i klatki piersiowej.*

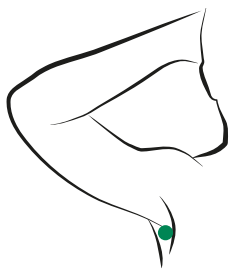
Yun Men pomaga nam znaleźć równowagę między dwoma mądrymi powiedzeniami:

„W każdym życiu musi spaść trochę deszczu” i „To też minie”. Zgodnie ze swoją nazwą, ten punkt

wspiera nas, gdy doświadczamy smutku, który przesłania nasze emocjonalne niebo. Skrzyżuj dłonie na środku klatki piersiowej, użyj opuszków palców, aby delikatnie masować lub zwrócić uwagę na ten punkt i pozwól chmurom delikatnie się rozejść, gdy słońce wyłoni się z ciemności.

Serce 1: *Jiquan* (Szczyt Wiosny)

LOKALIZACJA: *W środku pachy.*



JAK ZNALEŹĆ TEN PUNKT: *Unieś ramię nad głowę. Znajdź maksymalne zagłębienie w środku pachy. Gdy opuścisz ramię, twoje palce wylądują w tym punkcie na wysokości wgłębienia pachy.*

Po okrążeniu czakry serca, *Jiquan* jest pierwszym punktem na meridianie serca dostępnym na powierzchni skóry. Masowanie tego obszaru może pomóc łagodzić niepokój, smutek i poczucie odłączenia, ponieważ ponownie łączy cię z głębokim źródłem uniwersalnej, kosmicznej i boskiej miłości.



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.

CZWARTY TOM Z SERII UZDRAWIAJĄCE CZAKRY CZAKRA SERCA

Ta książka stanowi część wyjątkowej serii! Afirmacje, wizualizacje, medytacje, techniki uzdrawiające, mantry, joga, a nawet dieta dla każdej z siedmiu czakr! Dzięki tomowi o czakrze serca odkryjesz niesamowitą energię związaną z miłością, empatią i równowagą emocjonalną.

Światowej sławy ekspertka od pracy z energią, Cyndi Dale, wraz z zespołem doświadczonych specjalistów, pokaże ci, jak otworzyć czakrę serca i nawiązać głębsze połączenie z samym sobą i innymi. Dzięki działkom sprawdzonych technik, medycynie naturalnej oraz terapiom holistycznym nauczysz się pielęgnować w sobie miłość i przywracać harmonię w relacjach i codziennym życiu. Praca z czakrą serca, znajdującą się w centrum klatki piersiowej, pomoże ci otworzyć się na bezwarunkową miłość, wybaczenie i akceptację.

**Otwórz czakrę serca
– poczuj prawdziwą miłość i wewnętrzny spokój**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM