



JAK AKTIVOVAT A HARMONIZOVAT ČAKRY

Snadné a efektivní návody a cvičení
i pro úplné začátečníky

MUDr. Monika Sičová



Toužíte po zdravém, naplněném a šťastném životě, ale stále nedokážete tohoto cíle dosáhnout? Namísto toho jste unavení, nespokojení nebo vystresovaní?

S největší pravděpodobností budou na vině **zablokované čakry**.

Nebojte se, díky těmto několika snadným, ale účinným technikám, sloužícím k otevření a vyvážení čaker, se vitalita, energie, klid, intuice, zdraví, láska a štěstí stanou opět součástí vašeho života.

s láskou

Monika Sičová



Co jsou to čakry?

Čakry jsou **energetická centra** ve vašem těle, kterými proudí **prána** – životní energie. Pokud je některá z vašich čaker zablokovaná, nemůže vaše energie volně proudit, což vytváří nerovnováhu a následně vede k fyzickým, emocionálním a duševním zdravotním problémům.

Čakry byly poprvé popsány v hinduistických **védách**, starověkých hinduistických písmech v období 16.–9. století před Kristem. Toto slovo pochází ze sanskrtu a znamená „kolo“.

Čakry jsou propojeny s jednotlivými vrstvami aury a energetickými drahami těla a měly by být schopny vířit a regulovat energii vesmíru a duchovního světa.

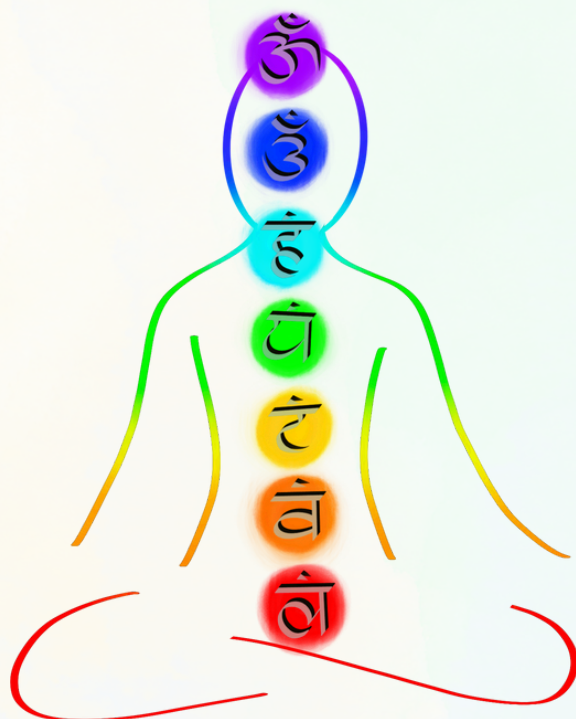




Základní čakry v těle

V lidském těle najdeme **7 čaker**, které mohou být aktivovány pomocí manter, cvičení a meditace.

Každá z čaker má jinou funkci a jejich otevření, vyčištění a **harmonizace** dokáže navrátit do našeho organismu rovnováhu a podstatným způsobem zlepšit jeho funkci.



Základní čakry v těle



Korunní čakra



Čakra Třetího Oka



Krční čakra



Srdeční čakra



Solar plexus



Sakrální čakra



Kořenová čakra



Jak poznám zablokované čakry?

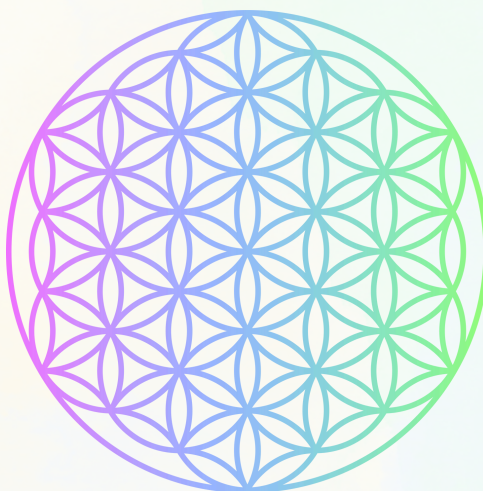
Pokud jsou čakry **zablokovány**, může se objevit fyzické nebo duševní onemocnění.

Cítíte emoční nebo fyzické nepohodlí v určité čakře.

Nejste v rovnováze.

Každá čakra je spojena s určitou částí našeho těla a ovlivňuje orgány, hormonální i nervový systém, emoce, myšlení i vnímání.

Dlouhodobý stres, napětí, zklamání nebo strach mohou způsobit **zablokování** čaker a projevit se bolestí, zdravotním problémem nebo duševní nepohodou.



Jak poznám zablokované čakry?



nuda, frustrace, chamtivost
autoimunitní a neurologické poruchy



odpojení od intuice, vnitřní moudrosti
bolest hlavy, migrény, problém s očima



stydlivost, tréma, negativní myšlenky
bolest v krku, zánět mandlí, dásně



žárlivost, nedůvěra, strach ze zrady
dýchací potíže, bolest hrudníku



nizké sebevědomí, ztráta odvahy
zaživací potíže, agrese



emoční nestabilita, nejistota
bolest v bedrech, ledviny



úzkost, zloba, deprese
bolest v dolní části zad

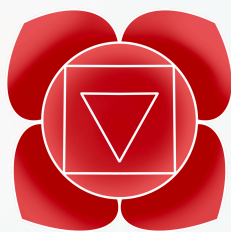


Jak obnovím harmonii čaker?

K **obnovení** harmonie každé čakry můžete použít **barvy** jednotlivých čaker, které na sebe necháte působit prostřednictvím oblečení, květin, dekorativních předmětů, krystalů, zvuky a cvičení.

Jóga nabízí **ásany**, statické pozice, jejichž účelem je nejen obnovit zdraví a pružnost těla, ale které také přímo ovlivňují stav čaker. Ásany zaměřené na určitou oblast těla harmonizují příslušné čakry, které se v tomto místě nacházejí.





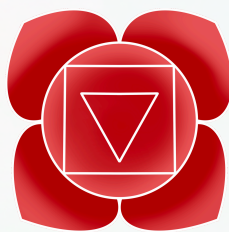
Kořenová čakra neboli Muladhára

Abyste si mohli užívat vyrovnaného a šťastného života, je velmi důležité aktivovat první, kořenovou čakru - **Muladháru**.

Kořenová čakra je také známá jako základní čakra a nachází se u **základny páteře**, spojuje nás se zemí a uzemňuje nás.

Muladhára je zodpovědná za základní pocit **jistoty** v životě a schopnost cítit se **bezpečně**. Pomáhá splnit základní potřeby, jako jsou strava, domov, finanční stabilita.





Pokud je kořenová čakra:

Otevřená - budete se cítit bezpečně, klidně a šťastně. Máte pevnou půdu pod nohama, věříte svým schopnostem.

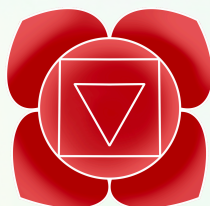
Zablokovaná - můžete cítit úzkost, zlobu, depresi, nervozitu nebo strach. Po fyzické stránce se může projevit bolestmi zad, zažívacími problémy, zadržováním vody.

Barva pro kořenovou čakru je červená



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat kořenovou čakru?



Začněte protažením a poté se posaďte na židli
nebo kamkoli, kde je vám to pohodlné

Zavřete oči

Špičkou ukazováčků se dotkněte špiček palců
(jako byste ukazovali gesto OK)

Začněte pomalu a zhluboka dýchat

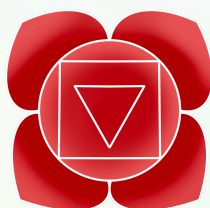
Soustředte svou mysl do místa mezi genitáliemi
a konečníkem, kde se nachází kořenová čakra

**Přitom zpívejte mantru "LAM", která má moc
tuto čakru aktivovat**

Pokračujte v této činnosti, dokud se nebudete cítit
uvolněně.

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat kořenovou čakru?



Krystaly: Červené a černé krystaly

*Granát, hematit, rubín,
červený jaspis*



Aromaterapie: Pačuli, kadidlo, cedrové dřevy

*K harmonizaci, otevření a vyčištění této
čakry je také velmi užitečný čaj
z kořene pampelišky.*





Sakrální čakra neboli Svādhišthána

Druhá, sakrální čakra se nachází přímo **pod pupkem** a je centrem radosti, potěšení a nesobeckosti.

Vaše životní energie, proudící vzhůru z kořenové přes sakrální čakru vytváří **šťastné pocity**, zvyšuje optimismus, kreativitu a posiluje sexualitu.

Pomáhá při zlepšování vztahů s lidmi ve vašem okolí, především s **opačným pohlavím**. Posiluje touhu a motivaci, pomáhá objevit smysl ve vztazích.





Pokud je sakrální čakra:

Otevřená - máte bohatou fantazii, vytváříte smysluplné a naplňující vztahy

Zablokovaná - můžete mít tendenci být emočně nestabilní, necitliví, mít problémy ve vztazích a ve vycházení s ostatními lidmi. Po fyzické stránce se může projevit bolest v bedrech, bolestivá menstruace, problémy s ledvinami nebo neplodnost

Barva pro sakrální čakru je oranžová



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat sakrální čakru?



Posadte se na paty, narovnejte záda

Ruce držte v klíně dlaněmi vzhůru

Začněte pomalu a jemně dýchat

**Soustředte se na místo asi jeden až dva centimetry
pod pupkem, kde se sakrální čakra nachází**

Přitom zpívejte mantru "VAM", dokud se nebudete
cítit zcela uvolnění

Během meditace si představujte teplé, oranžové světlo

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat sakrální čakru?



Krystaly: Oranžové a hnědé krystaly

Karneol, jantar, citrín, tygří oko, oranžový kalcit



Aromaterapie: Santal, ylang-ylang, pomeranč

*K podpoře reprodukčního systému
a aktivaci této čakry může být použita
bylina měsíček lékařský.*





Solární čakra neboli Manipura

Třetí čakra, Manipura se nachází v oblasti solar plexus, přibližně v místech, kde je váš **žaludek**.

Jedná se o **centrum fyzické síly**, jehož správné fungování prospívá trávení, hormonální rovnováze a životosprávě.

Je spojena se sebevědomím, sebeúctou, osobní silou, s odvahou dosáhnout své cíle a s pevností stát si za svým rozhodnutím.





Pokud je solární čakra:

Otevřená - budete se cítit fyzicky i psychicky silní, bude se vám dařit vše, na co sáhnete. Získáte sebekontrolu, sebedůvěru a zvýší se vaše fyzická síla.

Zablokovaná - vede ke ztrátě odvahy, sebevědomí, motivace. Po fyzické stránce se může projevit potížemi s trávením, poruchami příjmu potravy, kožními problémy.

Barva pro sakrální čakru je žlutá



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat solární čakru?



Posadte se na paty s rovnými zády

**Ruce držte před břichem, mírně pod oblastí
solar plexus**

Nyní spojte konečky prstů obou rukou, tak aby všechny
směřovaly od vás, zkřižte palce a narovnejte prsty

**Pomalu a zhluboka dýchejte a soustředte všechnu
svou energii na místo, kde se nachází solární čakra**

Přitom zpívejte mantru "RAM" a vizualizujte si v mysli žluté
světlo nebo slunce

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat solární čakru?



Krystaly: Žluté a zlaté krystaly

Citrín, žlutý jaspis, sluneční kámen, žlutý safír



Aromaterapie: Levandule, bergamot, rozmarýn

Pokud chcete aktivaci solární čakry podpořit, použijte rozmarýn.

Rozmarýn pomáhá nejen při trávení, ale aktivuje a harmonizuje i tuto čakru..





Srdeční čakra neboli Anáhata

Jak už její název napovídá, nachází se čtvrtá neboli srdeční čakra Anáhata **uprostřed hrudníku**.

Pokud aktivujeme a harmonizujeme její energii, dá nám schopnost **milovat druhé** a také **sebe sama**.

Tato čakra posiluje pocity lásky, soucitu a empatie. Představuje harmonii, vnitřní klid a její rozsah určuje hloubku našich vztahů.





Pokud je srdeční čakra:

Otevřená - přináší klid, lásku a pocit štěstí. Dokážete projevovat lásku, soucit, odpouštět.

Zablokovaná - nedokážete navazovat hlubší vztahy, máte strach ze zrady, nedůvěřujete. Po fyzické stránce se může projevit bolestí v oblasti hrudníku, dýchacími obtížemi.

Barva pro sakrální čakru je **zelená**



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat srdeční čakru?



Posad'te se na židli se zavřenýma očima
a zkříženýma nohama

**Dotkněte se na obou rukou špičkami ukazováčku
a palce, jako byste ukazovali že je vše OK**

Položte ruce do klína hřbety dolů a zhluboka dýchejte

**Soustřed'te svou mysl do oblasti uprostřed hrudníku,
kde se nachází vaše srdce**

Přitom opakovaně zpívejte mantru "JAM" a vnímejte přitom
pocity uvolnění, radosti a lásky

**Můžete si představovat smaragdově zelené světlo,
které s každým zpěvem sílí a je stále jasnější**

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat srdeční čakru?



Krystaly: Zelené a růžové krystaly

*Růženín, avanturin, zelený
turmalin, malachit, růžový křemen*



Aromaterapie: Růže a levandule

*K aktivaci a vyrovnaní srdeční čakry a
oběhového systému můžete použít
čaj z hlohových bobulí*





Krční čakra neboli Višuddha

Krční, pátá čakra se nachází v oblasti vašeho **hrdla**, kde pomáhá zlepšovat vaše komunikační dovednosti.

Pomáhá lépe vyjádřit vaše myšlenky a nápady. Vylepšuje také schopnost naslouchat ostatním. Podporuje empatii a porozumění.

Je spojena s tvůrčími schopnostmi a projevem, jako je psaní, malování nebo zpěv.





Pokud je krční čakra:

Otevřená - umíte snadno sdělit svůj názor, myšlenky. Jste schopni naslouchat druhým, nestydět se za své postoje a prezentaci sebe samotných

Zablokovaná - způsobuje negativní myšlenky, stydlivost, strach, trému a jiné druhy sociálních fobií. Po fyzické stránce se může projevit jako častá bolest v krku, ztuhlou krční páteří, potíže se štítnou žlázou.

Barva pro sakrální čakru je modrá



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat krční čakru?



Posadte se na paty s rovnými zády

Zavřete oči a soustředte se na krční čakru, která se nachází přibližně v důlku na vašem krku

Pomalu a zhluboka dýchejte

Opakovaně přitom zpívejte mantru "HAM"

Představujte si přitom modré světlo, které je stále jasnější a jasnější

Vnímejte proudění energie z kořenové čakry vzhůru až do hrdla

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat krční čakru?



Krystaly: Modré krystaly

Lapis lazuli, akvamarin, chalcedon, achát modrý



Aromaterapie: Šalvěj, heřmánek, eukalyptus

Pokud chcete podpořit vaši krční čakru, zařadte do jídelníčku mořské řasy.

Mořské řasy používalo mnoho starověkých kultur ke zlepšení funkce štítné žlázy





Čakra třetího oka neboli Adžna

Tato čakra je šestá a nachází se **mezi obočím na čele**.
Je velmi důležitá, jelikož dokáže zvýšit naši jasnozřivost a empatii.

Umožňuje proniknout do vyššího vědomí a vnímat
na hlubší úrovni. Pomáhá důvěřovat intuitivním rozhodnutím.

Propojuje vnitřní a duchovní svět





Pokud je čakra třetího oka:

Otevřená - pomůže zlepšit vaše soustředění, pozitivně myslet a získat plnou kontrolu nad svým životem.

Zablokovaná - necháváte se ovlivnit vnějšími okolnostmi, nevěříte své intuici, rozhodujete se především na základě rozumu. Po fyzické stránce se může projevit jako bolest hlavy, migrény, problémy s očima.

Barva pro sakrální čakru je indigová



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat čakru třetího oka?



Sedněte si do polohy se zkříženýma nohama

Narovnejte záda a zavřete oči

Dýchejte pomalu, hluboce a uvolněně

Soustřed'te svou mysl do oblasti, kde se nachází čakra třetího oka - na čele mírně nad středem vašeho obočí

Během cvičení zpívejte mantru "OM"

Vnímejte, jak vaši mysl zaplavuje indigové světlo, které odplavuje veškeré negativní myšlenky

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat čakru třetího oka?



Krystaly: Fialové nebo modré krystaly

*Ametyst, lapis lazuli, labradorit,
sodalit*



Aromaterapie: Jasmín, levandule, kadidlo,
santalové dřevo

*Aktivovat čakru třetího oka vám pomůže
bylina světlík lékařský. Světlík lékařský
můžete přidávat do čaje nebo jako
koření do jídla.*





Korunní čakra neboli Sahasrára

Jedná se o sedmou, nejvyšší čakru, která se nachází
na **vrcholu hlavy**.

Představuje zdroj osvětlení a duchovní spojení s každou bytostí
a vesmírnou energií.

Díky této čakře můžeme překračovat své fyzické, mentální i
duchovní hranice.





Pokud je korunní čakra:

Otevřená - schopnost propojit mysl a tělo s božstvím pomocí duchovního spojení.

Zablokovaná - způsobuje deprese, nudu, frustraci a chamtivost. Po fyzické stránce se může projevit citlivostí na světlo, autoimunitními a neurologickými poruchami

Barva pro sakrální čakru je fialová



PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Jak aktivovat korunní čakru?



Sedněte si se zkříženýma nohama

Narovnejte svá záda a zavřete oči

Pomalu a zhluboka dýchejte

**Soustřed'te se na korunní čakru, která se nachází
na temeni hlavy**

Zpívejte posvátnou mantru "AH"

KRYSTALY A AROMATERAPIE

Jak aktivovat korunní čakru?



Krystaly: Fialové nebo bílé krystaly

Ametyst, křišťál, bílý achát



Aromaterapie: Lotos, kadidlo

*Odblokovat korunní čakru vám pomůže
kadidlový olej. Dejte si několik kapek
do misky s vařící vodou, přikryjte si hlavu
ručníkem a vdechujte vonné silice,
které se odpařují..*



PRÁNICKÉ LÉČENÍ

mistrovské umění, které je stejně staré
jako samotné lidstvo



Pránické léčení, neboli léčení pomocí **prány**, je především uměním a vědou o **životní síle**. Je to cesta, která odhaluje neviditelné aspekty našeho bytí a která nám pomáhá pochopit, jak můžeme tuto nekonečnou sílu využít ke zlepšení našeho zdraví a kvality života.

Pránické léčení má své kořeny v dávných moudrostech Východních kultur a byla dále rozvinuta a zdokonalena Grand Masterem Choa Kok Suim. Toto umění se předávalo z generace na generaci a dnes se s ním můžeme setkat v různých formách po celém světě.

PRÁNA

jak ovlivňuje naše zdraví?

Prána je všudypřítomná, nekonečná a nevyčerpatelná. Je tvořena a udržována vesmírem a je základním stavebním kamenem všeho života. Je důležitou součástí každého atomu, každé buňky, každého orgánu v našem těle. Bez prány by život, jak ho známe, neexistoval.



A jak prána ovlivňuje naše zdraví? Je to prosté - když je náš pránický tok silný a neblokovaný, cítíme se zdraví, energičtí a plní života. Naše tělo funguje efektivně a naše mysl je jasná a klidná. Když je však náš pranický tok slabý nebo blokový, mohou se objevit nemoci a nepohodlí.

PRANA HEALING

s MUDr. Monikou Sičovou



Tato metoda je jako řeka. Na první pohled se zdá klidná, ale její hloubka a síla proudění je obrovská.

Nejedná se o prudký vodopád, který by náhle přinesl náhlou proměnu a mohl způsobit škody. Naopak, její proud je jemný a klidný.

Tato řeka neunáší kameny svými silovými vlnami, ale jemně a trpělivě je brousí svým proudem. Tímto způsobem dokáže vyhladit i nejtvrdší skálu, aniž by ji násilím zlomila.

PRANA HEALING

s MUDr. Monikou Sičovou

Chcete zažít skupinové pránické léčení
na dálku?

Pojďte s námi zažít
něco opravdu mimořádného

Sledujte aktuální termíny



FACEBOOK SKUPINA



INSTAGRAM