

MUDr. Monika Sičová



7 BRAN ENERGIE

Jak pečovat o čakry
v běžném životě



Náš energetický systém je jako neviditelná síť, která propojuje tělo, mysl a emoce. Každá čakra funguje jako energetický uzel, který ovlivňuje určité oblasti našeho života – od fyzického zdraví až po naše vztahy, sebevědomí a intuici.

Pokud je energie vyrovnaná, cítíme se dobře, máme dostatek síly a život plyne hladce. Naopak blokace v čakrách mohou způsobovat fyzické, emoční nebo mentální potíže.



NÁLADA A EMOCE

Čakry jsou propojené s emocemi. Pokud je například srdeční čakra v harmonii, cítíme lásku, radost a vděčnost. Pokud je zablokována, můžeme se cítit osaměle, smutně nebo uzavřeně.

FYZICKÁ POHODA

Každá čakra je spojena s určitou částí těla. Pokud je energie blokována, může se to projevit fyzicky.

PRODUKTIVITA A ROZHODOVÁNÍ

Když jsou čakry v harmonii, máš jasnou mysl, sílu jednat a přirozený tok inspirace.

Pokud jsou některé čakry oslabené, můžeš cítit zmatenost, prokrastinaci nebo vyhoření.

VZTAHY

Naše čakry se propojují s čakrami druhých lidí. Pokud máme například otevřenou srdeční čakra, dokážeme přijímat i dávat lásku. Pokud je blokována, můžeme se uzavírat nebo mít problém s důvěrou.



- **Kořenová čakra (Muladhara)**
pocit bezpečí nebo strachu
- **Sakrální čakra (Svadhithana)**
tvořivost nebo emoční nestabilita
- **Solar plexus (Manipura)**
sebedůvěra nebo pochybnosti
- **Srdeční čakra (Anahata)**
láska nebo emoční bolest
- **Krční čakra (Vishuddha)**
jasná komunikace nebo potlačené pocity
- **Třetí oko (Ajna)**
intuice nebo zmatenost
- **Korunní čakra (Sahasrara)**
duchovní propojení nebo pocit prázdnoty



TĚLESNÉ SIGNÁLY

jako ukazatele energetických bloků

Každá čakra je propojena s určitými oblastmi těla. Pokud se někde objeví **napětí, bolest nebo diskomfort, může to znamenat, že daná oblast potřebuje pozornost.**

TLAK NA HRUDI, STAŽENÉ HRDLO

může signalizovat blokádu srdeční nebo krční čakry (emoce, komunikace)

TÍHA V NOHOU, ÚNAVA

může znamenat slabou kořenovou čakru (stabilita, bezpečí)

BOLEST ŽALUDKU, NEVOLNOST

může souviset se solar plexem (sebedůvěra, vnitřní síla)

ČASTÉ BOLESTI HLAVY, ZMATENOST

může naznačovat oslabenou korunní nebo třetí oko čakru
(intuice, spojení s vyšším já)



EMOCE

jako navigace v energetickém poli

Emoce nejsou nepřítelem, ale signálem, že něco potřebuje tvou pozornost.

Každou emoci pozoruj, ale nepotlačuj.

Můžeš ji ventilovat skrze dech, pohyb nebo tvořivost.

HNĚV, FRUSTRACE

blokace solar plexu nebo krční čakry (potlačená síla, nevyjádřené emoce)

STRACH, ÚZKOST

slabá kořenová čakra (nejistota, neuzemnění)

SMUTEK, OSAMĚLOST

srdeční čakra potřebuje otevření (potřeba sebelásky)

PRVNÍ KOŘENOVÁ ČAKRA

STABILITA A BEZPEČÍ

BLOKÁDY

strach, nejistota, nedostatek energie

FYZICKÁ PÉČE

pohyb, uzemňování, strava

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Častá únava, vyčerpání

Slabé nebo bolavé nohy, bolest v kolenou

Problémy s trávením, zácpa

Pocit neuzemnění, neklidu nebo úzkosti





POSÍLENÍ PRVNÍ ČAKRY v každodenním životě

- Chod' boso po trávě nebo hlíně (uzemnění)
- Jez kořenovou zeleninu (mrkev, řepa, brambory)
- Dýchej hluboko do břicha a představuj si červené světlo
 - Drž v ruce hematit nebo červený jaspis
- Udělej si „těžký“ fyzický pohyb – dřepy, chůze

DRUHÁ SAKRÁLNÍ ČAKRA

TVOŘIVOST A EMOCE

BLOKÁDY

emoční nestabilita, blokace kreativity

FYZICKÁ PÉČE

tanec, vědomý pohyb, práce s vodou

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Problémy s menstruací, hormonální nerovnováha

Bolesti v bedrech a pánvi

Nízké libido nebo naopak přebytek sexuální energie

Emoční nestabilita, potlačené emoce





POSÍLENÍ DRUHÉ ČAKRY v každodenním životě

- Pij více vody a jez oranžové potraviny (pomeranče)
- Tanči nebo se volně pohybuj podle hudby
- Obejmi někoho nebo si dopřej jemnou masáž
- Maluj, piš, tvoř – cokoliv, co probouzí kreativitu
- Vezmi si oranžový kámen, například karneol

TŘETÍ ČAKRA SOLAR PLEXUS

OSOBNÍ SÍLA A SEBEVĚDOMÍ

BLOKÁDY

nízké sebevědomí, ztráta odvahy

FYZICKÁ PÉČE

dechová cvičení a sluneční terapie

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Zažívací potíže (pálení žáhy, nadýmání, syndrom dráždivého tračníku)

Slabý metabolismus, přibírání nebo hubnutí bez důvodu

Neustálý stres, tlak na výkon, nízké sebevědomí





POSÍLENÍ TŘETÍ ČAKRY v každodenním životě

- Postav se rovně, narovnej záda a dej ruce v bok
- Jez žluté potraviny (banány, kukuřice, kurkuma)
 - Dělej dechové cvičení „ohnivý dech“
 - Napiš si tři věci, ve kterých jsi skvělá
 - Pracuj s citrínem nebo tygřím okem

ČTVRTÁ SRDEČNÍ ČAKRA

LÁSKA A HARMONIE

BLOKÁDY

žárlivost, nedůvěra, strach ze zrady

FYZICKÁ PÉČE

léčivá síla odpuštění a sebelásky

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Srdeční problémy, vysoký nebo nízký tlak

Problémy s dýcháním, astma, časté nachlazení

Napětí v hrudníku, stažený dech

Emoční bolest, uzavřenost nebo naopak přílišná závislost
na druhých





POSÍLENÍ ČTVRTÉ ČAKRY v každodenním životě

- ♥ Přitiskni si ruce na srdce a pošli si vnitřní úsměv
- ♥ Strav chvíli v přírodě nebo se obklop zelení
- ♥ Odpusť sobě i druhým (alespoň v myšlenkách)
- ♥ Napiš někomu vděčný vzkaz nebo obejmi blízkého
- ♥ Drž v ruce růženín nebo zelený aventurín

PÁTÁ KRČNÍ ČAKRA

KOMUNIKACE A AUTENTICITA

BLOKÁDY

strach vyjádřit se, potlačené emoce

FYZICKÁ PÉČE

Cvičení na uvolnění hlasu a pravdivý projev

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Časté bolesti v krku, záněty mandlí

Potíže se štítnou žlázou

Chrapot, potíže s hlasem

Neschopnost vyjádřit své pocity nebo potřeby





POSÍLENÍ PÁTÉ ČAKRY v každodenním životě

- Zpívej nebo si pobrukuj oblíbenou písničku
- Napiš, co opravdu cítíš (deník, poznámka)
- Pij teplý čaj (např. mátový nebo zázvorový)
- Řekni nahlas afirmaci: „Můj hlas je důležitý“
- Pracuj s akvamarínem nebo lapišem lazuli

ŠESTÁ ČAKRA TŘETÍHO OKA

INTUICE A JASNOST MYSLI

BLOKÁDY

odpojení od intuice a vnitřní moudrosti

FYZICKÁ PÉČE

Zklidnění mentálního hluku: meditace a mindfulness

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Bolesti hlavy, migrény

Oční problémy, rozmazané vidění

Potíže se soustředěním, přetížení mysli

Nedostatek intuice nebo přehnané analyzování všeho





POSÍLENÍ ŠESTÉ ČAKRY v každodenním životě

- Zavři oči a představ si, jak se ti mezi obočím rozsvěcí světlo
- Podívej se na hvězdy nebo sleduj horizont
- Poslouchej ticho nebo jemnou meditační hudbu
- Ptej se sám/a sebe: „Co mi říká intuice?“
- Použij ametyst nebo sodalit

SEDMÁ KORUNNÍ ČAKRA

SPIRITUALITA A SPOJENÍ

BLOKÁDY

nuda, frustrace, chamtivost

FYZICKÁ PÉČE

Přítomný okamžik jako cesta k moudrosti

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Mentální vyčerpání, pocit odpojení

Problémy se spánkem, nespavost

Deprese, pocit ztráty smyslu života

Přehnaná racionalita, nedůvěra v intuici





POSÍLENÍ SEDMÉ ČAKRY v každodenním životě

- Sed' v klidu a vědomě dýchej několik minut
- Přečti si inspirativní text nebo se nalaď na vyšší moudrost
- Představ si, jak se ti nad hlavou otevírá fialové nebo bílé světlo
- Vděčnost – napiš si, za co jsi dnes vděčná
- Drž v ruce křišťál nebo selenit

STRAVA PODLE ČAKER

**Potraviny dokážou podpořit energii jednotlivých čaker.
Pokud cítíš nerovnováhu v určité oblasti, zařaď
odpovídající barvu potravin.**

- Kořenová čakra – červené potraviny
(rajčata, červená řepa, fazole)
- Sakrální čakra – oranžové potraviny
(mrkev, pomeranče, batáty)
- Solar plexus – žluté potraviny
(banány, kurkuma, kukuřice)
- Srdeční čakra – zelené potraviny
(špenát, avokádo, brokolice)
- Krční čakra – modré potraviny
(borůvky, švestky)
- Třetí oko – fialové potraviny
(hrozny, lilky, ostružiny)
- Korunní čakra – bílá a světlá strava
(kokos, česnek, houby)

POHYB

PRO ROZPROUDĚNÍ ENERGIE

Každá čakra souvisí s určitým pohybem a když je zapojíš do svého dne, pomůžeš energii proudit.

● Kořenová čakra

chůze naboso, běh, dřepy

● Sakrální čakra

tanec, kroužení boky, plavání

● Solar plexus

jóga, posilování břišních svalů, dynamické pohyby

♥ Srdeční čakra

otvírání hrudníku, protahování ramen, objímání

● Krční čakra

zpěv, hlasová cvičení, hluboké dýchání

● Třetí oko

relaxace, vizualizace, cviky na oči

● Korunní čakra

meditace, mindfulness, pobyt v tichu

RANNÍ RITUÁL

PRO VYVÁŽENÉ ČAKRY

Každé ráno si udělej krátké 5–10minutové naladění, které ti pomůže nastartovat energii.

Zhluboka dýchej a vnímej, jak proudí energie od kořene páteře až k temeni hlavy.

Protáhni tělo (stačí pár jednoduchých pohybů jako protažení rukou, kružení pánví, předklony).

Zaměř se na barvy – můžeš si představit, že každá čakra se rozjasňuje svou barvou.

Vědomě si řekni afirmaci pro daný den (např. „Jsem v bezpečí a věřím životu“ pro kořenovou čakru).