

## Czakry – wiedza podstawowa

Aby dbać o czakry, należy m.in. dbać o narządy, za które one odpowiadają (te obiekty wpływają na siebie nawzajem) oraz rozwijać pozytywne emocje, które są z nimi powiązane, a uwalniać się od negatywnych. Można tu stosować różnego rodzaju techniki – relaksacje, medytacje, prawidłowe odżywianie, ruch, afirmacje, wizualizacje, metodę psychotroniczną itp.

### **Czakra podstawy:**

Narządy: mięśnie, ścięgna, kości, stawy, więzadła, szpik kostny, krew, częściowo jelito grube i nadnercza.  
Emocje: Poczucie bezpieczeństwa, siły, niewinności.  
Szkodzi jej poczucie urazy, winy, bezsilności, strach, negowanie bytu „materialnego”.  
Sprzyja jej: ćwiczenie z ciężarkami.

### **Czakra sakralna:**

Narządy: układu moczowego i płciowego  
Emocje: zadowolenie, przyjemność, spełnienie.  
Szkodzi jej: perfekcjonizm, pracoholizm, narzekanie, niezadowolenie, negowanie seksualności.  
Sprzyja jej: relaks, dawanie sobie czasu na przyjemności i cieszenie się życiem.

### **Czakra splotu słonecznego:**

Narządy: śledziona, trzustka, jelito cienkie, żołądek, wątroba, woreczek żółciowy.  
Emocje: radość, spontaniczność, wytrwałość, asertywność, poczucie własnej wartości, pewność siebie, szacunek.  
Szkodzi jej: stres, niskie poczucie własnej wartości, nieprawidłowe odżywianie się (w tym łykanie dużych kawałków pożywienia, zamiast przeżuwania ich).  
Sprzyja jej: właściwe odżywianie się, relaks, ćwiczenia tułowia.

### **Czakra serca:**

Narządy: serce, grasicca, płuca.  
Emocje: miłość, ufność, otwartość, szczerłość, radość.  
Szkodzi jej: nienawiść, brak ruchu typu kardio, smutek.  
Sprzyja jej: aerobowe ćwiczenia, miłość do siebie i innych.

### **Czakra gardła:**

Narządy: krtań, tarczycyca, przytarczycyca.  
Emocje: radość, wolność, kreatywność.  
Szkodzi jej: poczucie zniewolenia (więcej „muszę” i „powinam”, niż „chcę” i „mogę”, nie realizowanie swojej kreatywności).  
Sprzyja jej: realizowanie swojej kreatywności, ćwiczenia szyi i karku.

### **Czakra trzeciego oka:**

Narządy i układy: układ hormonalny, oczy.  
Emocje: spokój, radość, pewność, siła woli.  
Szkodzi jej: pesymizm, stres.  
Sprzyja jej: medytacja, optymizm.

### **Czakra korony:**

Narządy: cały układ nerwowy.  
Emocje: szczęście, harmonia, świadomość jedności.  
Szkodzi jej: stres, poczucie bycia nieszczęśliwym, osamotnienia.  
Sprzyja jej: medytacja.

Marta Pyrchala-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.kosmetyka-fitness.pl](http://www.kosmetyka-fitness.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)