



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

*Fragment kursu online „Czakry, praca z czakrami i czakroterapia”.*

## **CZAKRA SAKRALNA – najważniejsze wiadomości ogólne**

**Umieszczenie:** podbrzusze, miejsce pod pępkiem między brzuchem a wzgórkiem łonowym.

**Olejki:** ylang ylang, sandał, eukaliptus, majeranek, pomarańcza, lawenda, jaśmin, geranium.

**Kamień:** karneol, bursztyn, kamień księżycowy, pomarańczowy: topaz, opal i agat.

**Mantra:** vam

**Dźwięk:** o

**Symbolika:** sześciopłatkowy lotos

**Nazwa:** Svadhisthana – czakra, centrum krzyża.

**Kolor:** pomarańczowy

**Rodzaj muzyki:** ludowa, taneczna, muzyka dodająca radości.

**Odpowiada za:** poczucie spełnienia, przyjemności, zadowolenie, cieszenie się życiem i tym, co ono przynosi, błogość, potencję, zmysłowość, niezależność.

**Ograny:** narządy układu rozrodczego i moczowego: jajniki, jądra, macicę, prostatę, nerki, jajowody, nasieniowody, pęcherz moczowy, moczowody.

**Kreuje:** nowe życie (dzieci).

**Powiązana z:** czakrą gardła.

**Szkodzi jej:** ciągle niezadowolone (w szczególności ze swojego ciała), narzekanie, wstydzenie się własnej seksualności, nieumiejętność cieszenia się życiem, nadobowiazkowość, pracoholizm, uczucie pustki i niespełnienia.

**Ćwiczenia fizyczne** – tantra joga i krążenie bioder. Ponadto pozycje niektóre jogi.

**Uzdrowianie:** taniec (w szczególności brzucha), akceptacja seksualności, kontemplacja wody i koloru pomarańczowego.

**Z różnego rodzaju ćwiczeniami na czakry zapoznasz się w kursie.**

*Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Czakry, praca z czakrami i czakroterapia”.*

*W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.*

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

*Marta Pyrchala-Zarzycka*