



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

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

## **CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO – najważniejsze wiadomości ogólne**

**Umiejscowienie:** splot słoneczny.

**Olejki:** lawenda, bergamotka, rozmaryn, rumianek, lawenda, jaśmin, cytryna.

**Kamień:** cytryn, tygrysie oko, bursztyn, żółty turmalin i topaz, złoto.

**Mantra:** ram

**Symbolika:** dziesięciopłatkowy lotos (wg, niektórych źródeł dziewięciopłatkowy).

**Nazwa:** Manipura-czakra,

**Kolor:** żółty

**Rodzaj muzyki:** orkiestrowa, relaksacyjna.

**Joga:** Karma joga

**Urzeczywistnienie:** telekineza.

**Odpowiada za:** asertywność, poczucie własnej wartości, pewność siebie, wytrwałość, samodyscyplinę – umiejętność kończenia, co cię zaczęło, spontaniczność, radość, możliwość lubienia innych i siebie, odwagę obrony swojego zdania i bycia tym, kim się jest, akceptację, szacunek, wytrwałość.

**Organy:** układ trawienny; jelito cienkie, wątroba, woreczek żółciowy i przewód żółciowy, śledziona, żołądek, trzustka.

**Szkodzi jej:** niskie poczucie własnej wartości, nieprawidłowe odżywianie się, połykanie pokarmu, zamiast rozdrabniania zębami i żucia, brak asertywności, sztywność (brak spontaniczności), smutek, stres.

**Uzdrawianie:** trening asertywności, praktykowanie technik relaksu, kontakt ze światłem słonecznym, kontemplacja koloru żółtego, budowanie poczucia własnej wartości.

**Ćwiczenia:** krążenia tułowia, skłony do boków dynamiczne, jak i pozostawanie w skłonie, skłony do tyłu, skłony do przodu, niektóre pozycje jogi.

**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