

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro


Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

Połącz się z centrum wewnętrznej mocy
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do trzeciej czakry


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO



**Połącz się z centrum wewnętrznej mocy
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do trzeciej czakry**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-779-2

Tytuł oryginału: *Solar Plexus Chakra: Your Third Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”
Solar Plexus Chakra:
Your Third Energy Centre Simplified and Applied
Copyright © 2024 Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Informacje zawarte w tej książce nie są przeznaczone do diagnozowania ani leczenia dolegliwości medycznych, emocjonalnych czy behawioralnych. W przypadku problemów medycznych, behawioralnych lub innych, wymagających jakiegokolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

Autorzy ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek dolegliwości wymagające specjalistycznej pomocy. Zachęcamy do konsultacji z lekarzem w razie wszelkich pytań dotyczących stosowania lub skuteczności technik i porad przedstawionych w tej książce. Materiały źródłowe zawarte w poniższej publikacji są zaprezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i nie są wyrazem ich propagowania.

Tożsamość osób przedstawionych we wszystkich omówionych poniżej studiach przypadków została zmieniona w celu zachowania ich anonimowości. Jakiegokolwiek podobieństwo do osób rzeczywistych, żyjących lub zmarłych jest przypadkowe.



Cyndi Dale to znana na świecie autorka, prelegentka i uzdrowicielka. Napisała ponad trzydzieści książek, w tym bestsellery, takie jak *Biblia energetycznej anatomii człowieka* i *Czakry dla zaawansowanych*. W ramach swojej działalności oferuje roczny program Essential Energy pomagający ludziom rozwijać naturalne intuicyjne i uzdrawiające zdolności. Cyndi Dale prowadzi również intensywne kursy za pośrednictwem The Shift Network. Odwiedź jej stronę CyndiDale.com.

SPIS TREŚCI

<i>Lista ćwiczeń</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	13

CZĘŚĆ 1: TRZECIA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII

[26]

1: Podstawy	31
2: Aspekt fizyczny	69
3: O psyche i duszy	81

CZĘŚĆ 2: TRZECIA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE

[104]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	109
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	127
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	143
LINDSAY FAUNTLEROY	
7: Samoleczenie i uziemienie	161
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	175
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	189
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	207
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	221
BLAKE TEDDER	
12: Kolory i kształty	237
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	253
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	271
<i>O Autorach</i>	275

ĆWICZENIA

Dźwięk wszechświata	
z biją czakry splotu słonecznego	43
Bądź czerwony jak żywioł ognia	51
Połącz się ze swoim	
witalnym oddechem	56
Rozpalenie i ukojenie kundalini	
w trzeciej czakrze	63
Nawiązanie połączenia	
poprzez splot słoneczny	91
Przymierz archetypy	
swojej trzeciej czakry	95
Empatia mentalna:	
jak interpretować wgląd	100
Ustalenie intencji trzeciej czakry	108
Oddychanie kapalabhati	129
Pełna sekwencja pozycji jogi	
aktywująca trzecią czakrę	134
Akupresura dla dynamicznych	
portali energii	145

Wysłuchaj się w ciało	
poprzez swoje wewnętrzne słońce	149
Zaczerpnij oddech lwa	151
W jednej drużynie z mniszkiem	
i ze słonecznikiem	152
Mudra hakini – wersja dla słonecznika	157
Równoważenie trzeciej czakry	
i jej pola aury	164
Oczyszczenie spłotu słonecznego	
podczas spaceru w słońcu	166
Uziemienie w integralności swojej istoty:	
afirmacja spłotu słonecznego	170
Uwolnienie gniewu	
i dostąpienie do siły woli	172
Oczyszczenie, otwarcie	
i naładowanie trzeciej czakry	178
Zatwierdzenie własnej siły	
i poczucia zaufania	182
Medytacja słonecznego dnia	
i połączenie z własną siłą	185
Dźwięki uzdrawiające	
czakrę spłotu słonecznego	203
Stwórz własne remedium wibracyjne	
dla trzeciej czakry	204

Kamienie wspomagające pewność siebie, jasność umysłową i trawienie	218
Zacznij skromnie od esencji	227
Praca z tradycyjną mantrą	229
Intuicyjnie określ własną mantrę	232
Synchronizacja z aktywowanym ogniem	243
Aktywacja siły i uwolnienie lęku	244

WPROWADZENIE

Wyobraź sobie, że patrzysz prosto w słońce. Jest jasne i błyszczący jaskrawą śmiałością. Świat wygląda tak, jakby za moment miał eksplodować i rozprysnąć się na tysiące drobinek światła. To, jak ta jasność promieniuje migoczącymi, rozpalonymi klejnotami, jest wizerunkiem wszechświata – oraz twoim – widzianym przez pryzmat twojej trzeciej czakry. Odnoszę się do tej czakry, używając następującego kodu: „klejnot ognia”.

Termin ten łączy w sobie wiele innych nazw trzeciej czakry. Przypomnę, że czakry są definiowane jako centra subtelnej energii zarządzające niemal każdym aspektem naszego życia.

Trzecia czakra leży w okolicy brzucha, dlatego jest nazywana czakrą splotu słonecznego lub pępka. „Słoneczny” to bardzo trafna etykieta dla czakry klejnotu ognia, ponieważ jej pierwotna nazwa pochodzi z sanskrytu – kolebki większości tradycyjnej wiedzy o czakrach – to *manipura*. Termin ten oznacza „świecące słońce” lub „lśniący klejnot”, co jest

na ogół wszystkim tym, co ta czakra – żółte słońce (jakżeby inaczej) – reprezentuje. Kiedy to centrum energii jest zdrowe, promieniuje twoim prawdziwym ja na cały świat i wytwarza osłepiającą gamę dodatkowych korzyści, w tym doczesny sukces, pocieszające myśli, dostęp do wrodzonej inteligencji, zdolność do świadomego dążenia do celu, zdrowe procesy trawienne i wiele innych.

Na szczęście to trzecie centrum subtelnej energii jest tematem tej książki – trzeciej pozycji z ośmiotomowej serii o czakrach.

Wzorem każdej dobrej fabuły ta krótka seria o czakrach została zapoczątkowana książką skupiającą się na pierwszym centrum energii zwanym *muladhara*, czakrą korzenia lub podstawy. Ta pierwsza czakra znajduje się w okolicy bioder, błyszczący czerwonym światłem i jest naładowana mocą wspomagającą zdrowie fizyczne oraz zapewniającą bezpieczne życie. Tuż nad nią, w podbrzuszu, leży druga czakra – *svadhisthana*, czyli sakralna. Ma elegancką pomarańczową barwę i służy kreatywności oraz emocjom za różdżkę do dywinacji. Każda kolejna książka z serii dołoży inną barwę do kolekcji czakr, aż do ostatniego, ósmego tomu omawiającego czakry

znajdujące się poza obrębem ciała fizycznego zwane nadzwyczajnymi. (Więcej na ten temat przeczytasz w kolejnych sekcjach o wyjątkowych czakrach).

To, czy przeczytasz tę czy inną książkę z serii jako pierwszą, nie ma znaczenia – każda jest wszechświatem sama w sobie, ponieważ każda z twoich czakr jest światem sama w sobie.

Dla kontekstu należy zwrócić uwagę, iż każda istota ludzka (głównie żywa) ma siedem czakr zakotwiczonych w centralnym układzie nerwowym składającym się z rdzenia kręgowego biegnącego wzdłuż kręgosłupa i połączonego z mózgiem. Kolejność rozpoczyna się pierwszą czakrą (leżącą u podstawy kręgosłupa) i pnie się w górę do siódmej czakry (przy czubku głowy). Na ogół czakry są kanałami wszelkich aktywności życiowych, łączącymi również umysł, ciało i duszę. Istnieje pewien bardzo specyficzny rodzaj duchowej materii zwany *kundalini*. Wznosi się ona z pierwszej czakry i płynie w górę wraz z pozostałymi centrami energii oraz połączonymi z nimi nerwami. Ta boska energia zapewnia lepsze zdrowie i zbliża nas do oświecenia. Czakra splotu słonecznego zawiera trzeci etap procesu

przebudzenia się kundalini, co zostanie niebawem omówione w pierwszej części książki.

Bez względu na to, czy ta elektrycznie naładowana i uświęcona „potęga węża” – jak często określa się kundalini – już wije się przez twoje ciało czy jeszcze czeka na rozbudzenie, twoja trzecia czakra jest bardzo ważną wyspą operacyjną. Na podstawowych poziomach czakra klejnotu ognia to centrum trawienia zarówno fizycznego, jak i mentalnego. Spieszę z wyjaśnieniem.

W głębi wirującego kotła manipury mieści się większość twoich narządów układu pokarmowego. Mają tam swoją siedzibę również liczne funkcje neurologiczne i immunologiczne. Organizm korzysta z procesów trzeciej czakry do podziału i wchłaniania składników odżywczych, a także do sortowania i przechowywania pomysłów. Na ogół wierzenia i przekonania – zarówno te korzystne, jak i szkodliwe czy też neutralne – są katalogowane i użytkowane w obrębie trzeciej czakry. Te programy w dużej mierze wpływają na określanie twojego poczucia wartości tudzież jego braku, co stanowi fundament siły na płaszczyźnie zarówno prywatnej, jak i zawodowej. Niedziwne zatem, że innym

terminem stosowanym do określania trzeciej czakry jest „mózg ciała”. Poprzez pracę z teorią i praktyką przedstawionymi w tej książce polepszysz nie tylko cielesne funkcje swojej trzeciej czakry, lecz również swoją zdolność inteligentnej finalizacji najbardziej cennych życiowych przedsięwzięć.

Termin *czakra* zawdzięczamy starożytnym Hindusom. Pierwotnym językiem, jakim posługiwano się w dolinie Indusu, był sanskryt, z którego pochodzi słowo *czakra*. Oznacza ono „wirujący krąg światła”. Czakry to światło – światło jedności zawartej w nas oraz jedności z „Duchem” lub innym bytem w zależności od tego, jaką nazwę stosujesz do określania wyższej świadomości. Ten koncept jest obecny nie tylko w hinduizmie. Wiele innych kultur, w tym czirokeska, hopijska, hebrajska, majańska, aztecka, berberyjska oraz kemetyzm, mówią o centrach energii podobnych do czakr oraz o dodatkowych (choć niewidzialnych) strukturach jako środkach do ucieleśniania żywej energii miłości.

Chciałabym w tym miejscu zwrócić uwagę, że czakry są przede wszystkim centrami energii. Energia to informacje, które się przemieszczają, przy czym mistrzowie duchowi od zawsze podkreślają,

że człowiek (i wszystko inne) składa się z energii. To ekscytujące, że współczesna nauka się z tym zgadza. Najlepszym sposobem zobrazowania energetycznego działania czakr jest wyobrażenie sobie ich jako komputerów wzajemnie połączonych jedynie siecią. Wewnętrzne oprogramowanie każdej czakry daje dostęp do zasobów jej pamięci i zezwala mózgowi na odszyfrowanie zachodzących tam procesów. Różniamy dwa rodzaje energii i ten podział tłumaczy wagę nauki o czakrach oraz interakcji z nimi.

Fizyczna energia tworzy to, co mierzalne w naszym świecie. W obrębie ciała te konkretne energie są zarządzane fizycznymi narządami, kanałami i polami. Tymczasem ponad 99,999 procent każdego przedmiotu, w tym twojego ciała, składa się z subtelnej energii*. Oczywiście komunikacja z naszymi fizycznymi strukturami oraz usprawnianie ich funkcjonowania są bardzo ważne, lecz prawda jest taka, że te układy są w dużej mierze organizowane przez subtelne energie i odpowiadające im struktury.

* Ali Sundermier, „99.9999999% of Your Body Is Empty Space”, *ScienceAlert*, 23 września 2016, <https://www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space>.

Istnieją trzy główne struktury zarządzające zarówno subtelnymi, jak i licznymi fizycznymi energiami. Przede wszystkim są to czakry, które wobec fizycznych narządów funkcjonują jak szefowie. Ponadto są też subtelne kanały i pola, które tworzą pozostałe dwa układy w obrębie anatomii subtelnej energii często nazywanej subtelnym ciałem.

To całkiem sporo informacji na początek. Niemniej ze względu na to, iż zrozumienie trzeciej czakry nakłada się na wiedzę dotyczącą subtelnych kanałów i pól, zamierzam kontynuować tę naszą lekcję o subtelnej anatomii przez kilka kolejnych akapitów.

Rozróżnia się dwa główne rodzaje subtelnych kanałów. Są to meridiany i nadi.

Meridiany przenikają przez tkankę łączną i transportują subtelne energie w całym ciele. Termin *meridian* wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, chociaż kanały te występują również w innych tradycjach na całym świecie. Z kolei korzeni słowa *nadi* można doszukać się w języku hindi. Te kanały są odpowiednikami nerwów. Znaczna część tysięcy nadi, tak jak meridiany, bezpośrednio reaguje z siedmioma czakrami ciała.

Ponadto każda czakra wytwarza własne pole subtelnej energii zwane *połem aury* lub *warstwą aury*. Te odrębne i okalające się wzajemnie sfery tworzą pełne pole auryczne. Każda warstwa służy za ochronną barierę i za pomocą energii oraz w oparciu o oprogramowanie w obrębie skorelowanej z nią czakry wybiera, jakie energie będą wpływać do wewnątrz, a jakie wydostawać się na zewnątrz. Na kartach tej książki przyjrzymy się trzeciej warstwie aurycznej, ponieważ jest przedłużeniem twojej trzeciej czakry.

Na pewno już zauważyłeś – w oparciu o moją zapowiedź ośmiotomowej serii – że moją domeną jest system dwunastu czakr i pól aury. Istnieje ku temu wiele powodów, chociażby taki, że ujrzałam dwanaście czakr i pól aurycznych jako dziecko.

Nie wiedziałam wówczas, że tamte kolorowe kule i promienie światła, które widziałam wokół innych ludzi, jak i w nich samych, to subtelna energia. Moi rodzice wyznawali protestantyzm. Jak często przyznaję, byliśmy norweskimi luteranami wychowanymi na białym chlebie, a podstawa programowa w szkółce niedzielnej nie uwzględniała lekcji o czakrach. Niemniej tęcze kule i pola, które widziałam wokół ludzi, roślin i zwierząt – oraz przepiękne

odcienie czerwieni, pomarańczy, żółci i innych barw – były dla mnie równie prawdziwe, co lefse czy lutefisk (norweskie potrawy o białym kolorze), które mama podawała podczas świąt. Widziałam łącznie dwanaście tych wielokolorowych kul i tyle samo barwnych promieni. Potrafiłam dostrzec je nie tylko fizycznymi oczami, lecz również dzięki mojemu wewnętrznemu widzeniu.

Kiedy skończyłam dwadzieścia lat, zaczęłam współpracować z uzdrowicielami, szamanami, intuicyjnymi specjalistami i guru z całego świata. Oni również wiedzieli o różnych strukturach subtelnej energii. Z biegiem lat przekonałam się, że konkretne dziedziny nauki też o nich mówią. Odkrycie, iż praca z jedynie siedmioma czakrami – modelem stosowanym na Zachodzie od początku XX wieku – nie jest niczym nadzwyczajnym, było niemałym szokiem. Prawda jest taka, że obecne na całym świecie systemy medycyny oparte na czakrach i innych duchowych kwestiach uwzględniają od trzech do kilkudziesięciu czakr.

Odkąd moja pierwsza książka, w której przedstawiałam system dwunastu czakr, została opublikowana lata temu, zaproponowany przeze mnie system

zyskał międzynarodową sławę. Oprócz standardowych siedmiu czakr rozróżnia się pięć dodatkowych, znajdujących się poza ciałem. Jest konkretny powód ku temu, iż te wyjątkowe pięć czakr otacza wielka popularność: praca z nimi w znacznym stopniu zwiększa zdolność zrozumienia i formułowania cudów – tych małych i tych dużych – które są naszym pierworództwem. Dlatego też przeczytasz o tych pięciu pozacielesnych czakrach w ósmej części serii.

Pojechaliśmy krótkim objazdem, lecz teraz wróćmy na główną trasę wiodącą do poznania trzeciej czakry.

Książka składa się z dwóch części. Pierwsza część jest wyłącznie moim dziełem i zawiera trzy rozdziały z podstawowymi informacjami o czakrze splotu słonecznego – klejnotu ognia. Znaczną część tych informacji zaczerpnęłam ze źródła klasycznej wiedzy hinduskiej, a tam, gdzie uznałam to za konieczne, dodałam nieco współczesnych idei. Znajdziesz tu również kilka ćwiczeń i rytuałów, które pomogą ci spersonalizować omówiony materiał.

Pierwszy rozdział przedstawia podstawowe informacje o trzeciej czakrze, w tym dane na temat jej nadrzędnego celu, położenia, nazewnictwa oraz

związanych z nią barw i dźwięków. Omówię również utożsamiane z tą czakrą żywioły, oddech, płatki lotosu, a także boga i boginię.

W kolejnym rozdziale zaprezentuję głębszą wiedzę o fizycznej naturze twojej czakry manipura. Tak jak każda inna czakra, manipura jest zakorzeniona w konkretnym odcinku kręgosłupa i połączona z gruczołem dokrewnym i innymi obszarami ciała. Po nazkicowaniu fizycznych układów, którymi zarządza twoja trzecia czakra, przejdę do procesów chorobowych, jakie mogą wystąpić na skutek jej zaburzonej równowagi. Tę część książki zamyka rozdział 3. i zawarta w nim analiza psychologicznych oraz duchowych funkcji czakry splotu słonecznego. Następnie przychodzi czas na prawdziwą zabawę, gdyż druga część książki to czysta praktyka skupiająca się na następującym stwierdzeniu:

*Możesz stworzyć najlepsze życie poprzez wydobycie
i zastosowanie energii swojej trzeciej czakry.*

Część 2. rozpocznę wstępnym materiałem o intencji, która od tego momentu będzie jednym z elementów twojego głównego narzędzia do uzdrawiania

i ukazywania twoich prawd. Weźmiesz też udział w kierowanej medytacji mającej na celu pomóc ci wczuć się w twoją trzecią czakrę. A potem poznasz nowych przyjaciół.

Każdy rozdział w drugiej części został napisany przez eksperta w dziedzinie pracy z energią. Wraz z pierwszą specjalistką spotkasz się ze swoimi duchowymi sprzymierzeńcami. Druga ekspertka z kolei przeprowadzi cię przez pozycje jogi powiązane z trzecią czakrą. A to jedynie początek. Zanim przewrócisz ostatnią kartkę drugiej części, książki zdobędziesz bogaty zestaw narzędzi do pracy z trzecią czakrą, w tym medytacje, remedia wibracyjne, kamienie, dźwięki, kształty, kolory, pomocnych duchowych przyjaciół, pozycje jogi, ćwiczenia uziemiające, a nawet przepisy na dania wzmacniające funkcje twojego splotu słonecznego.

Mam nadzieję, że udało mi się jasno nakreślić, że istnieje wiele powodów przemawiających za tym, żeby pracować ze swoją czakrą manipurą i ją doskonalić. Szczerze mówiąc, jest tyle motywów, ile faset na twojej niesamowitej czakrze klejnotu ognia.

CZEŚĆ 1



FUNDAMENTY TEORII



Położ dłonie na splotie słonecznym. Weź głęboki wdech i poczuj, jak twój brzuch się poszerza. Wypuść całe powietrze z płuc, zwracając uwagę na ruch brzucha do wewnątrz. Wdychaj i wydychaj, wizualizując sobie, że ten obszar twojego ciała emanuje żółtą poświatą, i zwracając uwagę na to, co się pojawia w twoim umyśle.

Pozwól myślom swobodnie płynąć po ekranie twojego umysłu bez względu na to, ile się ich pojawi. Kiedy będziesz gotowy pobyć ich się, po prostu wzmocnij intensywność wspaniałego światła słońca w okolicy splotu słonecznego. Oczami wyobraźni ujrzyj, jak promienie zwinnie wypędzają te myśli i uwalniają je w powietrze, gdzie zostaną następnie przekształcone przez naturę.

Uwolnienie stresu to cudowne uczucie.

Właśnie skomunikowałeś się ze swoją trzecią czakrą. Trzecia czakra, nazywana również czakrą splotu słonecznego, jest potężnym centrum subtelnej energii, które zarządza aktywnością umysłu, systemem wierzeń, siłą związaną z życiem prywatnym i zawodowym oraz wieloma innymi funkcjami niezbędnymi do zachowania cielesnego dobrobytu.

Podstawowym działaniem tego centrum energii jest zapewnienie ci umiejętności odróżniania funkcjonalnych pomysłów od tych dysfunkcyjnych. Kiedy podejmiesz decyzję, żeby działać w oparciu o te pierwsze, trzecia czakra przekształci się w ognisty klejnot, którym jest w swojej prawdziwej formie. Przez ten pryzmat wyższej prawdy wszystko, o czym myślisz, lub wszystko, co robisz, automatycznie osiąga jeden cel: gwarancję, że komponujesz symfonię dobroci, ten wyjątkowy cel, dla którego tu jesteś.

W tej sekcji książki wytyczę drogę danych. Jeden po drugim położę fundamenty informacji, które pomogą ci zrozumieć fakty na temat twojej trzeciej czakry, jakich potrzebujesz do upewnienia się w tym, że potrafisz wzmocnić jej skuteczność fizyczną, psychologiczną i duchową. To główne cele tej części. W rozdziale 1. skupię się głównie na wiedzy odziedziczonej po kulturze hinduskiej i dorzucę garść istotnych informacji zaczerpniętych ze współczesności. Powrócę również do kwestii kundalini wspomnianej we wstępie.

Rozdział 2. tworzy szkielet, na którym oprę dane na temat fizycznej natury czakry splotu słonecznego. Po ponownym omówieniu kundalini przejdziemy

do rozdziału 3. podkreślającego psychologiczne i duchowe aspekty trzeciej czakry. Ćwiczenia i rytuały przedstawione w tych trzech rozdziałach, niczym klejnoty błyszczące na ołtarzu, pomogą ci zacząć doświadczać migoczących cech tego pucharu prawdy i miłości.

ROZDZIAŁ 6

MĄDROŚĆ CIAŁA

LINDSAY FAUNTLEROY

Mój osobisty kryzys zdrowotny zmusił mnie do zapoznania się z metodami leczenia, które stały się sercem mojej zintegrowanej praktyki: terapii esencji kwiatowych, jogi, ziołolecznictwa i akupunktury. Te praktyki wykorzystują wizję świata rdzennej diaspory afrykańskiej, postrzegającą umysł, ciało, ducha, naturę oraz kosmos jako wzajemnie powiązaną całość. Te tradycje lecznicze są przekazywane kolejnym pokoleniom od pradawnych czasów, aby odpowiedzieć na pytania, które dziś badamy za pomocą współczesnej psychologii, biomedycyny i duchowości: Kim jesteśmy? W jaki sposób jesteśmy? Dlaczego jesteśmy?

Bez względu na etniczność czy pochodzenie, wszyscy wywodzimy się od przodków, którzy postrzegali naturę jako lustro, sojusznika oraz świadome źródło inteligencji i mądrości. Jeżeli chcesz zdobyć więcej informacji na ten temat, gorąco polecam książkę Edwarda Bruce'a Bynuma *Our African Unconscious: the Black Origins of Mysticism and Psychology*.

W tym rozdziale przedstawiam praktyki, które pomogą ci ucieleśnić mądrość natury przy jednoczesnym uzdrowieniu trzeciej czakry.

AKUPRESURA: PORTALE ENERGETYCZNEJ SIŁY

Wyobraź sobie, że twoja manipura to miejsce zwane Miastem Słońca: wielka metropolia pulsująca żywą energią. Meridiany wykorzystywane w akupresurze to energetyczne autostrady przecinające Miasto Słońca i transportujące zasoby (chi, czyli siłę życia lub praną) do głównych atrakcji turystycznych leżących na trasie. Te atrakcje to narządy i gruczoły Miasta Słońca: żołądek, śledziona, trzustka, nadnercza, pęcherzyk żółciowy i wątroba.

Kiedy ruch drogowy sprawnie przepływa przez meridiany, doświadczamy dobrego zdrowia i pozytywnych cech manipury, jakimi są witalność, zdrowego, pewność siebie oraz zdolność kategoryzowania pomysłów i przekładania myśli na czyny. Kiedy w jednym z meridianów pojawi się blokada, cierpią na tym pozostałe drogi biegnące przez Miasto Słońca. Doświadczamy tego jako fizyczne dolegliwości omówione w rozdziale 2. Ponadto zaczynamy odczuwać zaburzenia równowagi cech splotu słonecznego: samozwątpienia, osłabionej silnej woli, manipulacji innych ludzi lub rozdmuchanego ego. Możemy wykorzystać punkty akupresury w celu usunięcia tych energetycznych korków drogowych i regulacji chi wpływającego do naszego wspaniałego Miasta Słońca i wypływającego z niego.

ĆWICZENIE

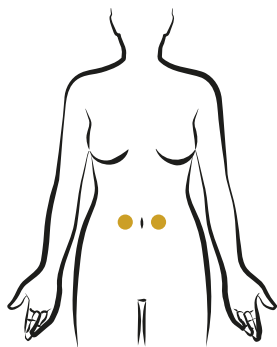
AKUPRESURA DLA DYNAMICZNYCH PORTALI ENERGII

Możesz wykorzystać wszystkie poniższe punkty akupresury do aktywacji trzeciej czakry. Praca z każdym z nich zaczyna się jednakowo.

Położ opuszki palców lekko na każdym dynamicznym portalu energii. Poczekaj na subtelne wrażenie ciepła lub promieniowania. Nie naciskaj mocno; skóra nie powinna się wgniatać pod twoim dotykiem. Możesz skorzystać z wibracyjnych remediów, takich jak kamertony, olejki eteryczne, esencje kwiatowe czy kamienie szlachetne i umieścić je na tych punktach. W rozdziałach 9. i 10. przeczytasz o wibracyjnych remediach, które rezonują z trzecią czakrą.

Żołądek 25: Tianshu (Obrót Niebios)

POŁOŻENIE: *Obok pępka, w odległości dwóch palców od linii środkowej ciała.*

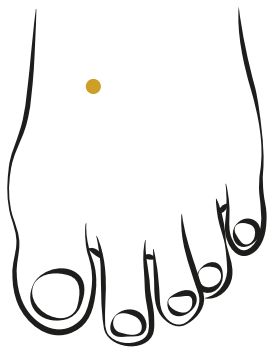


Meridiany żołądka i śledziony wspierają element ziemi w teorii akupunktury i są dwiema najważniejszymi autostradami Miasta Słońca. Kiedy ich równowaga zostanie zachwiana, doświadczamy symptomów, takich jak problemy z trawieniem,

przyrost masy ciała, osłabienie mięśni, jedzenie emocjonalne, zaburzenia układu krwionośnego, zamglenie mózgu, zmęczenie (szczególnie po jedzeniu), wzmożona produkcja śliny lub flegmy oraz zachcianki na cukier. Te dwa kanały również regulują trzustkę, śledzionę i inne narządy biorące udział w procesie trawienia. Tianshu wspomaga trawienie nie tylko pokarmu, lecz również informacji, emocji i doświadczeń.

Wątroba 3: Taichong (Najwyższe Wzniesienie)

POŁOŻENIE: *Wierzch stopy, między pierwszą a drugą kością śródstopia.*



Meridian wątroby i jego partner, meridian pęcherzyka żółciowego, leczą dolegliwości swoich imienników. Są również wykorzystywane do wzmacniania pewności siebie, jasności i wizji wymaganych do stanowczego działania. Taichong to adaptogeny punkt

Wykonanie

- » W wygodnej i uziemionej pozycji powoli przeczytaj następującą afirmację:

*W świecie tej chwili jestem otwarty i wrażliwy
na uciszenie rdzawego hałasu moich zużytych lęków.
Powiewa silna i rześka bryza, nastaje cisza i mogę
usłyszeć dźwięczne przekazy moich cnót;
jestem symfonią potężnych głosów. Stoję w mojej
integralności z łatwością, wiedząc, że jestem
wiedziony jedynie przez moją prawdę.*

- » Pozwól energiom przemieścić się wokół połączenia z twoją prawdą.

ĆWICZENIE

UWOLNIENIE GNIEWU I DOSTĄPIENIE DO SIŁY WOLI

Kiedy podejmiesz się próby dojścia do aspektu siły twojej woli, niekiedy konieczne jest początkowe nazwanie swoich uczuć i praca z nimi. Twoje uczucia, szczególnie gniew, mogą zablokować twoją siłę osobistą i jej swobodny przepływ. Z natury gniew

chce się przenieść, lecz kiedy utknie, tworzy blokadę niczym korek w butelce szampana.

Ostatnie ćwiczenie to łatwa praktyka somatyczna (cielesna), która może pomóc wyrzucić gniew poza ciało energetyczne. To ćwiczenie zawdzięczam mojej nauczycielce Heather.

Przygotowanie

Skontaktuj się ze swoim gniewem. Poczuj i zatwierdź go. Zauważ, jak ukazuje się w twoim ciele.

Intencja

Uwolnienie zablokowanego gniewu i wyrzucenie go z ciała, tak aby energie trzeciej czakry mogły ponownie swobodnie płynąć.

Wykonanie

- » Kiedy skontaktujesz się ze swoim gniewem, obserwuj, co się pojawi. Jakie wrażenia odczuwasz? Czy czujesz jakąś konkretną temperaturę? Czy zauważasz jakieś nowe myśli, obrazy lub emocje?
- » Wyjdź naprzeciw swojemu gniewowi ze współczuciem i troską.

- » Stań przed ścianą lub zamkniętymi drzwiami, wyprostuj ręce przed sobą i połóż dłonie na powierzchni.
- » Pchaj dłońmi ścianę lub drzwi tak mocno, jak potrafisz (jeżeli chcesz, możesz nawet krzyczeć) i pozwól energii przepłynąć przez twoje ciało.
- » Na końcu tego ćwiczenia możesz czuć zmęczenie. To nic złego. Do przestrzeni, jaką właśnie wytworzyłeś, powróci twoja boska wola.

PODSUMOWANIE

Trzecia czakra jest miejscem, w którym trawisz życie i łączysz się ze swoim poczuciem siły osobistej. Powyższe ćwiczenia pozwalają ci połączyć się ze światłem solarnym w tobie i poza tobą w celu odzyskania zrównoważonego wyrażenia twoich sił woli. Pomogą ci również skontaktować się ze zdolnością twojej duszy do ukazywania się w życiu i dzielenia się wyjątkową miłością, którą tworzysz ze światem.

ROZDZIAŁ 8

MEDYTACJA

AMANDA HUGGINS

W trzeciej czakrze przechowujemy znaczną część naszej energii związanej z samoidentyfikacją: nasz koncept własnego ja, wiarę w siebie i zaufanie sobie. Nasz splot słoneczny jest również uziemioną siedzibą naszej intuicji. Oczywiście otrzymujemy intuicyjne kierownictwo z wyższych czakr, ale trzecie centrum energii jest miejscem, za pośrednictwem którego najpierw czujemy intuicyjne informacje w naszym ciele. To nasz instynkt.

Kiedy równowaga splotu słonecznego zostaje zaburzona, to połączenie z naszym instynktem, naszą intuicją, staje się mętne. Zaczynamy pytać: *Czy to moja intuicja, czy może tylko jestem w tej chwili niespokojny?* Oddzielenie niepokoju od intuicji jest



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Cyndi Dale – jest światowej sławy autorytetką w dziedzinie anatomii energetycznej. Uzdrowicielka i badaczka, autorka bestsellerowych książek o uzdrawianiu energią, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. Studiowała międzykulturowe systemy uzdrawiające i energetyczne oraz prowadziła zajęcia i warsztaty w wielu krajach świata. Posiada mistrzostwo czwartego stopnia w Reiki.

TRZECI TOM Z SERII UZDRAWIAJĄCE CZAKRY CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO

Takiej serii jeszcze nie było! Afirmacje, wizualizacje, medytacje, techniki uzdrawiające, mantry, joga, a nawet dieta dla każdej z siedmiu czakr! Tom o czakrze splotu słonecznego, czyli trzeciej czakrze, to wyjątkowa część tej serii. Ta książka odkryje przed tobą potężną energię związaną z pewnością siebie, siłą woli i motywacją. Światowa ekspertka od pracy z energią, Cyndi Dale, oraz dziewięciu innych specjalistów nauczą cię, jak odblokować czakrę splotu słonecznego i połączyć się z wewnętrzną mocą poprzez dziesiątki sprawdzonych praktyk, medycynę naturalną i terapie holistyczne. Praca z czakrą splotu słonecznego, położoną nad pępkiem, pomoże ci zbudować pewność siebie, wzmocnić siłę działania i przywrócić harmonię w życiu codziennym.

**Aktywuj czakrę splotu słonecznego –
zyskaj pewność i wewnętrzną siłę**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM