

Sandra Temmen

# AKTYWUJ ENERGIE 7 CZAKR W 7 TYGODNI



GŁĘBOKA  
DUCHOWA  
TRANSFORMACJA

Wzmocnienie siły życiowej przy wykorzystaniu jogi,  
medytacji, olejków eterycznych i kamieni leczniczych



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

AKTYWUJ ENERGIE  
7 CZAKR  
W 7 TYGODNI

Sandra Temmen

# AKTYWUJ ENERGIE 7 CZAKR W 7 TYGODNI



GŁĘBOKA  
DUCHOWA  
TRANSFORMACJA

Wzmocnienie siły życiowej przy wykorzystaniu jogi,  
medytacji, olejków eterycznych i kamieni leczniczych



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik  
ILUSTRACJE: Matthias Gollan  
ZDJĘCIA: © depositphotos.com

Sylwetka Buddy na akwarelowym tle: Varvara Gorbash; Namasté  
Gest dłoni: Wondersketch; Symbole czakr: cienpies; Sylwetka z czakrami i nadi: Furian; Diagram warstw  
aury: Furian; Różne kamienie szlachetne: vvoenny; Symbole czakr: Azazelka © shutterstock.com  
Różne pozycje jogi: Babkina Svetlana

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8301-649-8

Tytuł oryginału: *7 Wochen 7 Chakren – Mit Yoga, Chakra Meditation und Selbstheilungstechniken  
zu innerer Kraft, geistiger Gesundheit und spirituellem Wachstum*

Copyright © 2021 Sandra Temmen  
vertreten durch Matthias Gollan

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023  
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.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznieś jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

# Spis treści

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp</b>                                                           | <b>7</b>   |
| <b>1. Potężny świat czakr</b>                                          | <b>11</b>  |
| 1.1 Subtelny świat energii                                             | 11         |
| 1.2 Prana – energia aktywująca życie                                   | 15         |
| 1.3 Nadi – przewody zasilające silnik w energię                        | 17         |
| 1.4 Aura – subtelne ciało energetyczne<br>we wszystkich jego aspektach | 22         |
| 1.5 Czakry – centra energetyczne ciała                                 | 29         |
| <b>2. Więcej energii dzięki pracy z czakrami</b>                       | <b>45</b>  |
| Tydzień 1. Czakra Muladhara – korzenie egzystencji                     | 48         |
| Tydzień 2. Czakra Swadhisthana – kolebka życia                         | 68         |
| Tydzień 3. Czakra Manipura – wewnętrzne słońce                         | 88         |
| Tydzień 4. Czakra Anahata – źródło<br>uniwersalnej miłości             | 108        |
| Tydzień 5. Czakra Vishuddha – centrum komunikacji                      | 130        |
| Tydzień 6. Czakra Ajna – trzecie oko                                   | 153        |
| Tydzień 7. Czakra Sahasrara – brama do duchowości                      | 174        |
| <b>3. Postawa wewnętrzna</b>                                           | <b>186</b> |
| <b>Bibliografia</b>                                                    | <b>192</b> |

# Wstęp

## Namasté!

Bądź pozdrowiony, drogi Czytelniku.

Wspaniale, że książka ta trafiła właśnie do ciebie! Jej celem jest towarzyszenie ci na drodze do twojego wewnętrznego centrum, uwolnienie od blokad i barier oraz pomoc w lepszym i bardziej świadomym kształtowaniu twojego życia. Zaczynamy!

Ale stop, co właściwie dokładnie oznacza „Namasté”?

To hinduskie pozdrowienie oznacza przekonanie, że każdy człowiek ma wrodzoną boską iskrę, która znajduje się w czakrze serca, czyli na wysokości klatki piersiowej. To dlatego Hindusi składają dłonie w pozdrowieniu właśnie w tym miejscu, aby uhonorować duszę swoją i swojego vis-à-vis, czyli swojego odpowiednika. W dosłownym tłumaczeniu z sanskrytu „Nama” oznacza kłaniać się, „as” – ja i „te” – ty. Innymi słowy „Namasté” oznacza „Kłaniam się tobie”. Jeśli ktoś wita się z dłońmi złożonymi przed sercem, zamkniętymi oczami i głową pochyloną w kierunku klatki piersiowej, jest to wyraz szacunku. O wiele głębsza cześć jest okazywana, gdy ręce są najpierw



*Namasté:  
Kłaniam się tobie.*

# 1. Potężny świat czakr

## 1.1 Subtelny świat energii

Kremowanie i pudrowanie, skubanie i wygładzanie, usuwanie zmarszczek i liposukcja. Dążenie do fizycznego piękna wraz z lepszym samopoczuciem jest dziś bardziej obecne niż kiedykolwiek wcześniej. Uprawiamy sporty, walczymy z radykalnymi dietami, a czasami nawet używamy skalpela, aby osiągnąć atrakcyjność, o której marzymy. Dążymy do prawdziwego kultu piękna, aby jak najlepiej dostosować się do społecznego ideału perfekcyjnego ciała. Przy wszystkich tych wysiłkach, które inwestujemy w postaci czasu, pieniędzy i energii w naszą ogólnie pojętą fizyczność, nie dziwi fakt, iż nasze zdrowie psychiczne i duchowe często usuwają się na dalszy plan. Tak jak piękne i estetyczne ciało wymaga treningu i opieki, tak samo jest z umysłem i duszą – również potrzebują naszej uwagi i poświęcenia, aby rozkwitnąć.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako: „...całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”.

Poprzez różne formy pracy z energią można poświęcić im tę uwagę i przywrócić równowagę między ciałem, umysłem a duchem. Praca z czakrami zaczyna się właśnie tutaj, ponieważ zasadniczo koncentruje się na zapewnieniu równomiernego i zrównoważonego przepływu energii.

## **Ale co dokładnie rozumiemy przez energię i pracę z energią?**

W niemal wszystkich nurtach duchowych i ezoterycznych światopoglądach (życiowa) energia jest centralnym aspektem odpowiedzialnym za fizyczne, psychiczne i duchowe samopoczucie. Ludzie potrzebują jej do poruszania się, myślenia oraz życia. Słowo energia pochodzi od starożytnego greckiego terminu „energia”, a oznacza skuteczność oraz moc. Jeśli jesteś pełny energii, wówczas czujesz się optymistyczny, szczęśliwy, a także w harmonii z samym sobą. Można powiedzieć, że jesteś w stanie wyrwać drzewa z korzeniami i nic cię nie powstrzyma.

Jeśli jednak przepływ energii jest zablokowany, czujesz się zmęczony, bezsilny, a nawet wyczerpany. Obszary zastosowania pracy z energią są odpowiednio zróżnicowane i obejmują na przykład:

- wspieranie procesów uzdrawiania i rozwoju;
- wzmacnianie mechanizmów obronnych i zdolności samouzdrawiania;
- oczyszczanie i detoksykacja systemu energetycznego;
- radzenie sobie ze stresem i sytuacjami stresowymi;
- zmianę emocjonalnych wzorców zachowania;
- pozbywanie się ograniczających przekonań;
- radzenie sobie z bagażem emocjonalnym i negatywnością.

Jeśli chodzi o pracę z naszą energią, wiele osób automatycznie podchodzi do tego z pewną nieufnością i sceptycyzmem. Sama tylko idea zaburzonego przepływu energii lub blokady energetycznej wydaje się bowiem początkowo niezwykle abstrakcyjna. Ale to, że pewnych rzeczy nie można zobaczyć ani dotknąć, nie oznacza, że one nie istnieją. Do tego momentu nie ma to nic wspólnego z ezoteryką czy duchowością, ale jest całkowicie normalne i naukowo udowodnione. Energia istnieje w wielu różnych formach i może przejawiać się zarówno w grubej, jak i subtelnej materii.

## 1.3 Nadi – przewody zasilające silnik w energię

Kosmiczna siła życiowa prana jest zatem równie ważna dla ciała, umysłu, jak i duszy; dostarcza im energii. Nie przemieszcza się ona jednak w sposób przypadkowy oraz chaotyczny przez ciało energetyczne, ale porusza się uregulowanymi i subtelными ścieżkami, tak zwanymi „nadi”. Termin ten pochodzi z sanskrytu – może być tłumaczony jako kanał, przepływ lub rurka. Nauki jogiczne i ajurwedyjskie opisują całą sieć kilku tysięcy nadi, przez które mogą przepływać prądy prany, aby energetyzować i podtrzymywać wszystkie części ciała. Najlepiej jest myśleć o nich jak o małych ścieżkach nerwowych, które przetwarzają otrzymywane bodźce energetyczne, przekazując je do właściwego miejsca w ciele.

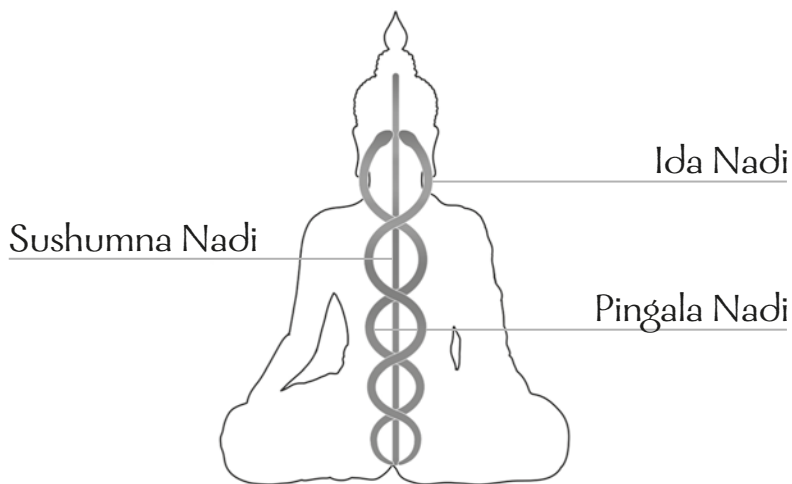
Nauki ajurwedyjskie są uważane przez wielu za najstarszą naukę leczniczą na świecie. Tradycyjna indyjska sztuka uzdrawiania ma ponad 5000 lat, można ją przetłumaczyć jako naukę o życiu. Zakłada ona, że zdrowie i dobre samopoczucie zależą od ścisłego związku między ciałem, umysłem a duszą. Jej celem jest ustanowienie równowagi tych sił i aktywowanie mocy samouzdrawiania.

### **Dlaczego nadi są tak ważne?**

Indyjskie nauki o zdrowiu zakładają, że energia życiowa prana jest najpierw wchłaniana przez nasze centra energetyczne – „czakry” – a następnie przekazywana do naszego systemu nadi. Podobnie jak żyły transportują krew przez ciało fizyczne, aby dostarczyć mu składników odżywczych, nadi zapewniają transport energii życiowej do wszystkich ważnych części ciała energetycznego, by zapewnić jego funkcjonowanie. Jeśli przepływ energii zostanie

zakłócony lub nawet zablokowany, dojdzie do niedoboru energetycznego. Twoja wewnętrzna bateria ma wtedy tylko 74% ze 100%. To z kolei ma wpływ na samopoczucie fizyczne, a także psychiczne i duchowe.

Stare teksty jogiczne nie są zgodne co do rzeczywistej liczby nadi w ludzkim ciele. W zależności od tradycji mówi się, że istnieje w nas około 72 000 tych subtelnych przewodników energii. Starsze teksty mówią nawet o ponad 300 000. Ostatecznie jednak liczba ta nie jest znacząca, jako że istnieją tylko trzy główne nadi, które odgrywają dominującą rolę w praktyce duchowej: idanadi, suszumnanadi i pingalanadi.



*Nadi – suszumnanadi, idanadi i pingalanadi.*

Suszumnanadi jest uważana za główny kanał centralny, który rozpoczyna się w kanda – czyli u podstawy kręgosłupa między dnem miednicy a brzuchem – i rozciąga się pionowo wzdłuż kręgosłupa do górnej części czaszki. Idanadi i pingalanadi są zwykle

przedstawiane jako dwa węzowe kanały energetyczne, które również mają swój początek w Kandzie i stamtąd wiją się w górę, owijając się odpowiednio wokół kręgosłupa i głównego kanału suszumnanadi. Być może wzór ten wydaje ci się znajomy? Główne ścieżki energii życiowej prany tworzą wzór podwójnej helisy, który kształtem i strukturą przypomina ludzkie DNA, jest też podstawą wszelkiego życia. W każdym punkcie, w którym przecinają się trzy główne nadi, tworzy się wir energetyczny, w którym powstaje (główna) czakra.

Główne ścieżki energetyczne prany (idanadi, pingalanadi i suszumnanadi) łączą ze sobą siedem głównych czakr.

### **Pingalanadi – nośnik energii słonecznej**

Pingalanadi uosabia męski pierwiastek. Kanał energetyczny symbolizuje to, co racjonalne, ustrukturyzowane i logiczno-analityczne; transportuje pozytywnie naładowaną, ożywczą energię słoneczną. Ponadto reprezentuje on aktywność i dynamikę. Rozpoczyna się w Kanda, a następnie wije się wzdłuż kręgosłupa, gdzie krzyżuje się z suszumnanadi i idanadi w każdej (głównej) czakrze, kończąc się ostatecznie w prawym nozdrzu. Jest to również powód, dla którego pingalanadi jest związana z dominacją lewej półkuli mózgu, która jest w dużej mierze odpowiedzialna za nasze analityczne i racjonalne myślenie.

### **Idanadi – nośnik energii księżycowej**

Idanadi uosabia pierwiastek żeński. Subtelna ścieżka energetyczna symbolizuje intuicję, emocje i kreatywność oraz transportuje ujemnie naładowaną i regenerującą energię księżycową. Ponadto reprezentuje spokój i opanowanie. Rozpoczyna się również u podstawy kręgosłupa, a następnie biegnie w górę centralnej

## Tydzień 1.

### Czakra Muladhara – korzenie egzystencji



Czakra Muladhara jest pierwszą i najważniejszą czakrą w naszym ciele. Opiera się ona na żywiole ziemi (priti) i stanowi źródło naszej energii życiowej. Jako korzeń naszego istnienia (sanskryt: mulad = korzeń; hara = istnienie) reprezentuje w życiu wszystko, co daje nam wsparcie i ochronę. Ponieważ jest to podstawa systemu czakr, a jednocześnie podstawa przedłużenia naszego życia, tym bardziej dramatyczne jest, gdy przepływ energii w czakrze podstawy zatrzymuje się.

Symbolem czakry podstawy jest kwiat lotosu w kolorze cynamonowej czerwieni. W spektrum kolorów czakr czerwień symbolizuje witalność i siłę. Czakra ta kojarzona jest także z kolorem żółtym lub złotym – zawsze są to jednak kolory żywiołu ziemi. Tradycyjne rysunki często przedstawiają Muladharę jako okrąg z czterema płatkami i trójkątem skierowanym podstawą ku górze, który otrzymuje energię życiową z dołu, tzn. z ziemi. Znak ten jest również symbolem ducha, który łączy się z ziemską

materią i spoczywa w naszym ciele fizycznym. Przedstawienie to podkreśla znaczenie czakry korzenia jako podstawy życiowej siły kosmicznej.

### **Gdzie znajduje się czakra Muladhara?**

Wszyscy doskonale wiemy, czym jest korzeń: jest to część rośliny, która jest często drobno rozgałęziona i znajduje się w glebie. Poprzez korzeń roślina znajduje wsparcie, a jednocześnie stanowi on element pobierający składniki odżywcze. I czakra podstawy nie jest niczym innym na poziomie energetycznym w prawdziwym tego słowa znaczeniu. Znajduje się bezpośrednio na końcu kręgosłupa – w tak zwanym kroczu – położona jest między genitaliami, kością ogonową a odbytem. W tym obszarze spoczywa śpiący wąż Kundalini, czekając tylko na przebudzenie swojej energii świadomości, aby móc rozprzestrzenić się na wszystkie inne czakry. Jednocześnie czakra podstawy jest źródłem trzech najważniejszych nadi w ludzkim ciele: idanadi, pingalanadi i suszumnanadi.

Kluczowym pierwszym krokiem jest zrozumienie roli oraz celu każdej czakry. Tylko wtedy możliwe jest zbudowanie (przywrócenie) harmonijnego przepływu energii. Ponieważ czakry są ze sobą połączone poprzez nadi, zrównoważenie pojedynczej czakry zawsze prowadzi do zmian w innych centrach energetycznych. Kiedy rozpoczynasz swoją podróż przez czakry, ważne jest, abyś najpierw oczyścił czakrę podstawy z możliwych zakłóceń i nierównowagi, aby stworzyć podstawę dla swojego osobistego rozwoju. Wyobraź sobie, że budujesz dom, w którym chcesz mieszkać przez wiele lat. W takim przypadku z pewnością nie zacząłbyś od dachu, okien czy ścian, ale od solidnego fundamentu, który zapewni całej konstrukcji wsparcie i stabilność.

### **Za jakie główne tematy życiowe odpowiada czakra Muladhara?**

Muladhara stanowi zatem fundament, na którym budujemy nasze życie i dlatego też reprezentuje następujące tematy życiowe, podstawowe potrzeby, jak również cechy behawioralne:

- bezpieczeństwo i ochrona;
- witalność i wola życia;
- instynkt przetrwania i przeżycie;
- rodzina i dom;
- pewność siebie i pierwotne zaufanie;
- schronienie i odosobnienie;
- stabilność i stałość;
- witalność i radość życia.

Brak równowagi energetycznej w czakrze podstawy będzie odpowiednio odzwierciedlony w tych obszarach lub będzie miał na nie wpływ.

### **Kiedy i w jaki sposób dochodzi do braku równowagi w czakrze Muladhara?**

W naukach o czakrach rozwój ludzkiego ciała postępuje w siedmioletnich cyklach, które trwają do ukończenia 49. roku życia. Nie należy jednak popełniać błędów, próbując oddzielać te fazy dokładnie od siebie. Podobnie jak sam człowiek, rozwój poszczególnych czakr jest również bardzo indywidualny. Podczas gdy różne procesy rozwojowe u niektórych osób mają miejsce i kończą się wcześniej, inni potrzebują więcej czasu, aby przez nie przejść. Dlatego decydujące znaczenie ma nie tyle czas trwania cykli, co raczej fakt, że różne etapy rozwoju czakr – od czakry Muladhara po czakrę Sahasrara – opierają się na sobie nawzajem.

Zgodnie z tą sekwencją początek fizycznej egzystencji ma miejsce w łonie matki, kiedy to po zapłodnieniu energia życiowa

Poniższe ćwiczenia fizyczne koncentrują się na mięśniach, narządach i obszarach fizycznych związanych z czakrą podstawy. Wszystkie ćwiczenia jogi – i prawie każda inna aktywność sportowa – zasadniczo opierają się na tej samej zasadzie. Tworzysz napięcie w mięśniu, utrzymujesz ten stan, a następnie się rozluźniasz. W jodze czynimy ten proces jak najbardziej świadomym, aby wzmocnić naszą percepcję własnego ciała, a konkretnie uwolnić napięcie, aby energia mogła ponownie swobodnie i bez przeszkód przepływać przez ciało.

Mimo że poniższe ćwiczenia skupiają się na obszarze czakry podstawy, mogą pozytywnie oddziaływać również na kolejne czakry. Zasadniczo praktyka jogi jest zawsze holistycznym podejściem, które wpływa na wszystkie czakry. Wynika to między innymi z faktu, że są one ułożone wzdłuż kręgosłupa, a mobilizacja kręgosłupa odgrywa ważną rolę w niemal wszystkich asanach.

**Krótką uwagę:** Ćwiczenia powinny stanowić wyzwanie, ale jednocześnie sprawiać przyjemność. Jeśli stwierdzisz, że któreś z nich nie jest dla ciebie dobre, możesz je po prostu pominąć i wykonać później. To samo dotyczy sytuacji, gdy ze względu na silne ograniczenia zdrowotne nie jesteś w stanie wykonać pewnych aktywności.

### Asany dla czakry Muladhara

Jako centrum energii życiowej czakra podstawy znajduje się w dnie miednicy. Dlatego poniższe ćwiczenia i medytacje koncentrują się na kości ogonowej, kości krzyżowej, a także mobilizacji odcinka lędźwiowego kręgosłupa w celu zbudowania (przywrócenia) poczucia uziemienia i stabilności. To przynosi harmonię ciała i umysłu, jak również wspomaga równowagę psychiczną. Ponadto różne asany działają uspokajająco, a także zmniejszają uwalnianie kortyzolu, hormonu stresu. Czas na asany dla twojej czakry podstawy!

## Tadasana – pozycja góry

---

Pozycja góry jest matką wszystkich asan i stanowi pozycję wyjściową dla wielu ćwiczeń i sekwencji.

### Krok po kroku

- Stań w stabilnej pozycji, stykając stopy ze sobą od pięty do palców. Trzymaj plecy prosto, a głowę w jednej linii z kręgosłupem. Wyciągnij ramiona do dołu, równolegle względem ciała.
- Napnij pośladki i mięśnie brzucha tak, aby biodra lekko wysunęły się do przodu. Jednocześnie ściągnij łopatki i aktywnie utrzymuj napięcie ciała.
- Zamknij oczy i kontynuuj spokojny, zrelaksowany oddech.
- Poświęć chwilę na to ćwiczenie, poczuj połączenie z ziemią, po czym ciesz się spokojem i relaksem, który płynie z tej pozycji.



## Apanasana – pozycja kolan przy piersi

---

Ruch ten jest doskonały jako ćwiczenie rozgrzewające, aby pobudzić przepływ krwi w jamie brzusznej, a także rozluźnić mięśnie pleców i pośladków.



### Krok po kroku

- Połóż się na plecach. Mięśnie głowy, ramion i szyi znajdują się w pozycji neutralnej.
- Unieś kolano pod kątem prostym i obiema rękami delikatnie przyciągnij je do klatki piersiowej.
- Powoli zwiększaj nacisk i poczuj rozciąganie oraz ciepło w pośladkach i dnie miednicy.
- Pozostań w tej pozycji przez kilka głębokich oddechów, a następnie wróć do pozycji wyjściowej, aby kontynuować drugą nogą.
- Powtórz ćwiczenie dwa do trzech razy na nogę.

## Majariasana i Bitilasana – kot i krowa

---

Majariasana i Bitilasana – lepiej znane jako kot i krowa – to dwa popularne ćwiczenia rozgrzewające w jodze, które często łączy się ze sobą, są też odpowiednie zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych użytkowników. Naprzemiennie zaokrąglanie i rozciąganie kręgosłupa mobilizuje całe ciało, wzmacnia mięśnie pleców i łagodzi napięcia.



### Krok po kroku

- Ćwiczenie rozpoczynamy od klęku podpartego. Ręce spoczywają płasko na podłodze, a ramiona są wyciągnięte. Barki znajdują się w linii powyżej nadgarstków.
- Kolana znajdują się pod biodrami, tak aby kręgosłup był w neutralnej pozycji.
- Przy kolejnym wydechu opuść delikatnie głowę do przodu i przyciągnij pępek w kierunku kręgosłupa, tak aby plecy automatycznie zaokrągliły się w koci grzbiet.
- Przy następnym wdechu ponownie opuść brzuch, tak aby plecy utworzyły lekkie wgłębienie. Jednocześnie ostrożnie odchył głowę do tyłu.
- Wykonuj powolne i kontrolowane ruchy zgięcia i wyprostu, naprzemiennie przez 60 sekund.

## Tydzień 5.

### Czakra Vishuddha – centrum komunikacji



Vishuddha, czakra krtani lub gardła, jest piątym ośrodkiem energetycznym w twoim ciele. Jest to pierwsza z trzech czakr duchowych, a więc część górnego trójkąta (czakra gardła, czakra trzeciego oka, czakra korony), o której mówi się, że ma dostęp do wyższych poziomów świadomości. W czakrze Vishuddha zachodzi ekspresja duszy i tam przetwarzane są energie twojego wyższego ja i twojej powłoki wiedzy (vijnanamaya kosha). W tłumaczeniu z sanskrytu Vishuddha oznacza czystość, przejrzystość oraz uczciwość. Jako centrum ludzkiej ekspresji wyraża naszą świadomość słowa i prawdy, a także zdolność komunikowania się i interpretowania. Dosłownie daje głos twojej osobowości, preferencjom, przekonaniom oraz wartościom. Swoją wyraz znajdują tutaj przede wszystkim uczucia ukrytej Anahaty i innych czakr. Ponieważ jest uważana za połączenie między czakrą serca a położoną wyżej czakrą trzeciego oka, czakra Vishuddha jest często określana jako most między uczuciem a myśleniem.

## Vrksasana – drzewo na wietrze

---

Drzewo na wietrze to proste ćwiczenie równowagi, które ma działanie harmonizujące i stabilizujące. Aktywizuje mięśnie w okolicy barków i karku oraz boczne mięśnie brzucha, co stymuluje przepływ energii w dużych partiach ciała. Uważaj, aby nie zaciskać głowy między ramionami, tak aby energia w czakrze gardła mogła przepływać jak najswobodniej.

### Krok po kroku

- Ćwiczenie rozpoczyna się w pozycji góry (Tadasana). Stopy rozstawione są na szerokość bioder, kolana lekko ugięte.
- Przy następnym wdechu rozciągnij oba ramiona prosto nad głowę, tak aby dłonie się stykały.
- Pochyl się powoli i w kontrolowany sposób w jedną stronę, nie obracając tułowia ani głowy.
- Biodra automatycznie przesuwają się w przeciwnym kierunku, co powoduje również rozciąganie bocznych mięśni brzucha.
- Pozostań w tej pozycji przez pięć do sześciu oddechów, a następnie zmień stronę. Powtórz drzewo na wietrze 2–3 razy na każdą stronę.



## Ustrasana – wielbłąd

Wielbłąd wzmacnia całą muskulaturę środka, poprawiając w ten sposób postawę i jednocześnie przeciwdziałając skutkom długotrwałego siedzenia. Nie tylko otwiera klatkę piersiową, ale także rozciąga brzuch, ramiona, uda i zginacze bioder. W rezultacie łagodzi ból w dolnej części pleców, jednocześnie pomagając zwiększyć pewność siebie.

### Krok po kroku

- Ćwiczenie rozpocznij w pozycji klęczącej. Napnij pośladki i lekko wypchnij miednicę do przodu.
- Ułóż ręce za plecami, tak aby najpierw oprzeć się na pośladkach lub tylnej części ud.
- Przy następnym wdechu wykonaj wygięcie w tył i przesuwaj dłońmi po tylnej części ud. Poczuj, jak napięcie w żołądku narasta i jak klatka piersiowa się otwiera.
- Przy następnym wydechu ostrożnie ściągać łopatki razem, aby jeszcze bardziej otworzyć klatkę piersiową.
- Odchyl górną część ciała do tyłu, aż dosięgniesz dłońmi pięt. Odchyl głowę do tyłu i utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów.



ilością wody i wlej do lampy zapachowej lub dyfuzora. Zasadniczo możesz trochę poeksperymentować z takimi zapachami i zdecydować się na aromat, który najbardziej ci odpowiada.

### Afirmacje dla czakry Vishuddha

Afirmacje mogą być niezwykle pomocne w obalaniu i redefinicji wspomnianych wcześniej negatywnych przekonań. Pamiętaj, że afirmacje zawsze należy formułować pozytywnie i nigdy nie powinny zawierać słów takich jak „żaden” lub „nie”. Podświadomość i wyższa jaźń nie rozumieją bowiem tych zaprzeczeń i nie ignorują ich, co może prowadzić do złych lub niepożądanych rezultatów. Błędnym sformułowaniem byłoby zatem przykładowo: „Nie jestem złym słuchaczem”. W tym przypadku podświadomość ignoruje słowo „nie” i rozumie tylko: „Jestem złym słuchaczem”. Lepiej zbyłoby więc powiedzieć: „Jestem dobrym, empatycznym słuchaczem”. Inne afirmacje wspierające twoją czakrę Vishuddha to:

- „Jestem całkowicie bezpieczny i pewny siebie w komunikacji”.
- „Stanowię jedność z moim wyższym ja”.
- „Zawsze jestem uczciwy i mówię prawdę pod każdym względem”.
- „Jestem dobrą, kochającą, szanowaną osobą i dobrym rozmówcą”.
- „Jestem wolny od wszelkich uprzedzeń”.
- „Zawsze jestem gotowy powiedzieć prawdę”.
- „Jestem miłym i lubianym rozmówcą”.

Jak być może zauważyłeś, afirmacje często zaczynają się od słowa „jestem”. Powodem tego jest fakt, że twoja podświadomość reaguje najszybciej i najlepiej na wszystko, co wyrażasz jako stan rzeczywisty. Słucha cię, gdy wypowiadasz afirmacje i spełnia twoje życzenie lub pracuje nad tym, aby stało się to stanem faktycznym.

## Odżywianie dla czakry Vishuddha

Natura oferuje wiele rzeczy do aktywacji naszych czakr, a więc także czakry gardła. Piąty ośrodek energetyczny najlepiej reaguje na następujące pokarmy:

- zupy i sosy z dużą zawartością świeżych warzyw;
- świeże niebieskie owoce, takie jak jagody, jeżyny, borówki lub śliwki;
- oczyszczające produkty z nasionami, takimi jak babka lancetowata, psyllium, pokrzywa, chia lub siemię lniane;
- naturalna słodycz pochodząca z soków owocowych oraz miodu i syropu z agawy;
- herbaty z rumianku, mięty pieprzowej, cytryny i szalwii. Eukaliptus, drzewo herbaciane, drzewo sandałowe, kadzidło, szalwia i lawenda są szczególnie zalecane przy bólu gardła.

Oprócz konkretnych pokarmów niezwykle pozytywny wpływ na czakrę gardła ma również świadome jedzenie i picie. Wyjątkowo niezdrowa lub wysokokaloryczna dieta może prowadzić do braku równowagi w piątej czakrze. Podobnie emocjonalne jedzenie, jak choćby jedzenie dla przyjemności, jest niezwykle szkodliwe dla dobrostanu czakry Vishuddha. Dzięki świadomemu odżywianiu i doborowi odpowiednich produktów można szybko zniwelować tę nierównowagę.

### Najważniejsze informacje w skrócie

|                                           |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nazwa</b>                              | Czakra Vishuddha, piąta czakra, czakra gardła, czakra krtani                                                                   |
| <b>Lokalizacja</b>                        | W obszarze krtani i na wysokości kręgosłupa szyjnego                                                                           |
| <b>Wiek rozwoju</b>                       | 29–35 lat                                                                                                                      |
| <b>Tematy życia</b>                       | Centrum komunikacji, siła wyrazu, prawda, autentyczność                                                                        |
| <b>Narządy</b>                            | Gardło i krtani oraz oczy, uszy, jama ustna i nos                                                                              |
| <b>Zmysł</b>                              | Zmysł słuchu                                                                                                                   |
| <b>Gruzoły i hormony</b>                  | Tarczycza: tyroksyna (T4), trójjodotyronina (T3)                                                                               |
| <b>Możliwe objawy</b>                     | Dyskomfort w jamie ustnej i gardle, ból gardła, choroby tarczycy, zaburzenia mowy, silna powściągliwość, nieśmiałość, bierność |
| <b>Asany w jodze</b>                      | Świerszcz, drzewo na wietrze, wielbłąd, łuk, świeca                                                                            |
| <b>Kamienie szlachetne i uzdrawiające</b> | Niebieski beryl, kianit, akwamaryn, howlit                                                                                     |
| <b>Aromaty i zapachy</b>                  | Mięta pieprzowa, drzewo herbaciane, szalwia, czarny bez, bergamotka, eukaliptus, liść laurowy, benzoes i bazylia               |
| <b>Afirmacja</b>                          | „Jestem uważnym i empatycznym słuchaczem”                                                                                      |
| <b>Odżywianie</b>                         | Niebieskie owoce, zupy, sosy, herbaty                                                                                          |



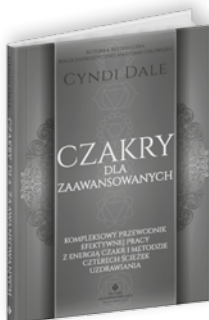
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

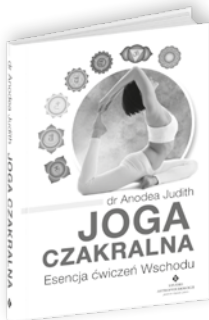
Cyndi Dale



Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopатыcznym leczeniu, powinieś zainteresować się holistycznymi technikami uzdrawiającymi. Czy wiesz, że twoje zdrowie zależy od kondycji czakr? Czakry a choroby – zrozum tę zależność i osiągnij uzdrowienie. Ekspertka od uzdrawiania i pracy z energią powraca z nową ideą! Przedstawia system czterech ścieżek uzdrawiania. Ta metoda, oparta na medycynie naturalnej, łączy pracę z czakrami z pracą z energią kundalini, intuicją, aurą, wysokimi wibracjami i oczyszczaniem energetycznym. Autorka porusza też kwestie związane z kwantowością, świadomością, a informacje zawarte w książce wykorzystasz w rozwoju duchowym i osobistym. Usuń blokady energii i osiągnij prawdziwe uzdrowienie poprzez cztery ścieżki.

## JOGA CZAKRALNA

dr Anodea Judith



Dzięki książce znanej ekspertki nauczysz się jak używać zasad i praktyk jogicznych w celu obudzenia swoich centrów energetycznych. Zostaniesz poprowadzony przez ćwiczenia otwierające i aktywujące każdą z czakr za pomocą poszczególnych pozycji, ćwiczeń bioenergetycznych, mantr, medytacji i filozofii jogi. Dzięki pięknym zdjęciom i dokładnym instrukcjom, pozwalającym na pogłębienie dostrojenia i aktywowanie ciała energetycznego, stanowi ona cenne źródło wiedzy zarówno dla nauczycieli jak i uczniów jogi. Każdy z rozdziałów rozpoczyna się listą podstawowych celów, cech i funkcji każdej czakry. Po tym następuje część medytacyjna, pomagająca poczuć mistyczną energię centrów energetycznych i wprowadzająca do fizycznych ćwiczeń. Poznaj to, co najważniejsze w jodze.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



## KRYSTAŁY W UZDRAWIANIU

Karen Frazier



Od dawien dawna uważano, że energie kryształów i kamieni szlachetnych mają wpływ na zdrowie. Dziś zajmuje się tym litoterapia – terapia holistyczna. Krystały wykorzystywano z resztą nie tylko do poprawy samopoczucia, ale również w rytuałach, czy jako amulety i talizmany. Dziś również i ty możesz doświadczyć mocy uzdrawiających kamieni! Dzięki tej książce odkryjesz ponad 200 kryształowych remediów na 90 popularnych stanów fizycznych i emocjonalnych – bezsenność, miłość, odwaga, kreatywność, szczęście, ochrona, stres. Poznasz ich unikalne właściwości lecznicze, wpływ koloru oraz czakrę, z którą rezonują. Dowiesz się jak wybrać odpowiedni kryształ, oczyścić go i zaprogramować. Nauczysz się wzmacniać ich uzdrawiającą energię tworząc kryształowe siatki. Poczuj uzdrawiającą moc kryształów!

## VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami. Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnovidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice



[Kup książkę](#)



Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



KSIAŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

•  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

•  
AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

•  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

•  
KSIAŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

•  
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

•  
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

**www.talizman.pl   tel. 85 654 78 35**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Sandra Temmen** – od wielu lat zajmuje się tematami związanymi z duchowością. Posiada wieloletnie doświadczenie w obszarach pracy z energią, jogi oraz technik medytacyjnych i relaksacyjnych. Mistrzyni Reiki II stopnia.

### Rozpocznij 7-tygodniowe przebudzenie swoich czakr!

Ta książka oferuje praktyczne narzędzia do uwolnienia emocjonalnego bagażu i odblokowania potencjału poprzez odkrywanie siły czakr. Tydzień po tygodniu, każda czakra wprowadzi cię w praktyki uzdrawiające, wykorzystując jogę, medytację i techniki oddechowe. Ten proces poprowadzi cię do głębszego samopoznania i harmonii, oferując transformację w każdej sferze życia, zdrowia i relacji.

### Opisane w książce metody pomogą ci uzdrowić ciało, a także:

- zrozumieć, jak emocje wpływają na twoje czakry i dlaczego utrzymanie równowagi energetycznej jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i fizycznego;
- zyskać narzędzia do identyfikowania i usuwania blokad energetycznych, które mogą hamować twoje postępy życiowe;
- odkryć praktyczne strategie, takie jak joga, medytacja czy aromaterapia, które pomogą ci harmonizować i aktywować każdą z czakr;
- zanurzyć się w holistycznym podejściu do zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego, zwracając uwagę na równowagę między ciałem, umysłem a duchem.

Ta książka jest kluczem do odkrycia potężnego świata czakr, oferującego zarówno zrozumienie, jak i praktyczne narzędzia do transformacji i harmonizacji twojej energii życiowej.

### Odkryj uzdrawiające moce 7 czakr

Patroni:



SZTUKATER.PL

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

[Kup książkę](#)