



Siedem wirów (2)

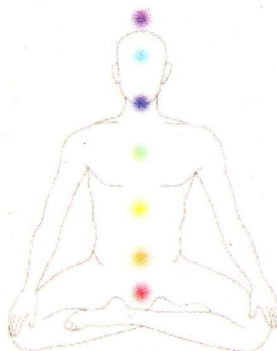
Dziś druga część tekstu o ludzkiej energii.

Ostatnio opisałam system kanałów – nadi, którymi energia krąży w ciele. Dwa największe nadi – ida i pingala oraz shushumna – kanał główny, w siedmiu miejscach krzyżują się. Miejsca tych przecięć tworzą kumulację energii, czyli czakry. Najniżej położony znajduje się u podstawy kręgosłupa, a najwyższy nad czubkiem głowy.

Muladhara (kolor czerwony)

– czakra korzenia, umiejscowiona jest w okolicy genitaliów. Odpowiada za mocne stąpanie po ziemi, widzenie rzeczy takimi, jakimi są. Jeśli jest zaburzona, przestajemy realistycznie patrzeć na świat i dbamy tylko o przyjemność.

Svadhithana (kolor pomarańczowy) – czakra płciowa, znajduje się dwa palce poniżej pępka. To miejsce skąd płynie nasza pierwotna energia vitalna. Jeśli jej działanie jest zrównoważone, utożsamiamy się z naszą seksualnością i posiadamy łatwość relacji międzyludzkich.



Manipura (kolor żółty) – jest na splotce słonecznym. To nasze emocje. Jeśli nie funkcjonuje prawidłowo, pojawiają się zaburzenia emocjonalne, a nawet psychiczne.

Anahata (kolor zielony) – to czakra serca. Znajduje się na środku klatki piersiowej. Odpowiada za zdolność odczuwania empatii i miłości. Również za wrażliwość na piękno.

Visudha (kolor jasnoniebieski) – to czakra gardła. Odpowiada za komunikację – także z sobą samym. Jednocześnie łą-

czy myślenie i czucie. Zrównoważona daje zdolność samorefleksji i zrozumienia mechanizmów świata.

Adjna (kolor granatowy) – to czakra trzeciego oka, umiejscowiony między brwiami. To siedziba mądrości, intuicji i głębokiego postrzegania.

Ostatni, siódmy czakra to **sahasrara – (kolor fioletowy)** – czakra korony. Znajduję się tuż nad czaszką. To siedziba najwyższej doskonałości łącząca człowieka z Bytem.

Każda czakra to kolisty wir związany z gruczołami wydzielania wewnętrznego i organami. Jeśli jesteśmy zdrowi, energia płynie swobodnie, jeśli jednak jej przepływ zostaje zahamowany bądź nadmiernie pobudzony, czakra blokuje się, pojawiają się zaburzenia i chorujemy. Dlatego ważne jest zachowanie harmonijnego przepływu energii w ciele. Mamy na to wpływ – m.in. dietą, praktykowaniem jogi, medytacją czy zapewnianiem odpowiedniej ilości snu.

