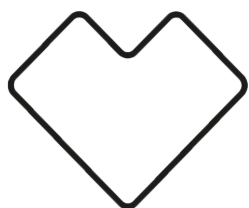


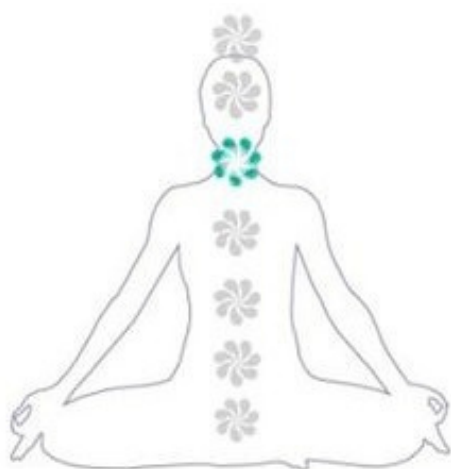


VŠETKO ČO O ČAKRÁCH POTREBUJETE VEDIEŤ

WWW.PRAVAVESTBA.SK



5.ČAKRA



krčná
(komunikačná
hrdlová)

ČAKRA

Nachádza sa v úrovni krku, konkrétne v jamke dole na krku, pri štítnej žľaze.

Jej elementom je zvuk.

Súvisí s hrdlom, krkom, čeľusťou, zubami, ušami, sluchom, ústami a napokon aj štítnou žľazou.

Liečia ju:
morské riasy
polievky
zeleninové omáčky
čaje
pestrá strava



5.ČAKRA

Nachádza sa v úrovni krku, konkrétne v jamke dole na krku, pri štítnej žľaze.

Jej elementom je zvuk a súvisí s hrdlom, krkom, čeľusťou, zubami, ušami ,sluchom, ústami a napokon aj štítnou žľazou.

Hrdlová čakra zodpovedá za sebaujedenenie a naše spojenie so svetom cez komunikáciu, hovorenie a počúvanie, za schopnosť akceptovať a akomodovať názory iných, za kreativitu a za náš vnútorný rytmus.

Jej element je zvuk a éter, o ktorom Indovia verili, že je to rovina vibrácie a preniká celým vesmírom. Spája nás s éterickou šablónou fyzického tela.



5. ČAKRA

Značí očistu očistu tela cez diétu, jogu, meditáciu a cvičenia, ktorá nám umožní vnímať jemné aspekty ostatných horných čakier.

Niektorí jogíni spozorovali, že pitie vody a vyhýbanie sa tabaku a mliečnym výrobkom uvoľňuje našu šiju a ramená a čistí hlas. Navyše aj samotný zvuk je očisťujúci a spievanie pozitívne ovplyvňuje celé naše telo až po úroveň buniek.

Nedostatok energie v tejto čakre vedie k stuhnutému krku, napätiu v pleciach, škripaniu a zatínaniu zubov, problémom s čeľusťou, chorobám hrdla, zníženiu aktivity štítnej žľazy a strachu z priameho hovorenia.

Príliš veľa rečí, neschopnosť počúvať, problémy so sluchom a hyperaktívna štítna žľaza sú spojené s prebytkom energie v tejto čakre.



5. ČAKRA

Ako ju liečiť:

V závislosti od druhu postihnutia sú vhodné rôzne strečingové cvičenia na krk a ramená.

Oslabuje ju potláčanie emócií a klamstva, ktoré spôsobujú problémy dýchacieho aparátu, uší a zubov. Modrá farba symbolizuje nielen túto farbu, ale aj prostriedky na jej revitalizáciu.

Preto ak máte takýto problém, siahnite po modrom oblečení. Pomáha pozorovanie oblohy, vtákov, prechádzka po jarnom či letnom daždi, rýchla chôdza či beh.

