



Svadhishthána čakra

Tvorivosť

Svadhishthána čakra se nachádza v aortálnom plexe nad krížovou kosťou.

Vlastnosti Svadhishthána čakry:

Tvorivosť

Ocenenie krásy

Inšpirácia

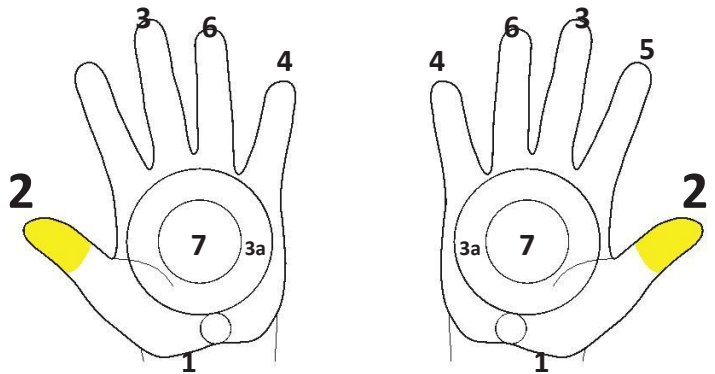
Nerušená pozornosť

Prenikavé intelektuálne vnímanie

Čisté poznanie

V dnešnej dobe je veľmi časté nadmerné premýšľanie a plánovanie. Pravá strana vašej Svadhishthána čakry sa môže vplyvom premýšľania vyčerpať. Pokiaľ k tomu dôjde, môže sa stať, že vaša kreativita ochabne a vaša tvorba začne byť akoby bez života. Tiež už nemusíte prežívať spontánnosť a radosť.

Je dôležité si uvedomiť rozdiel medzi pozornosťou, čo je kvalita Svadhishthána čakry a myslením. Pozornosť znamená sústredené pozorovanie, vnímanie bez premýšľania.



Pokiaľ je vaša Svadhishthána čakra nevyvážená, môže byť pre vás obtiažne meditovať a budete mať všeobecne nedostatok kreativity. Môžete tiež trpieť nespavosťou a podráždenosťou.

Ak chcete vyčistiť svoju Svadhishthána čakru, urobte si denne kúpeľ nôh v slanej vode. Ak chcete vyčistiť pravú Svadhishthánu, použite studenú vodu. Môžete si tiež umiestniť ľadový obklad pod pravý bok. Ak chcete vyčistiť ľavú Svadhishthánu, pri kúpeli nôh použite oveľa teplejšiu vodu.

Pokiaľ máte pretrvávajúce problémy s ľavou Svadhishthánou, skúste ju vyčistiť s pomocou zapálenej sviečky. Sviečku držte v pravej ruke niekoľko centimetrov pred ľavou časťou čakry, kúsok pod ľavým bokom.