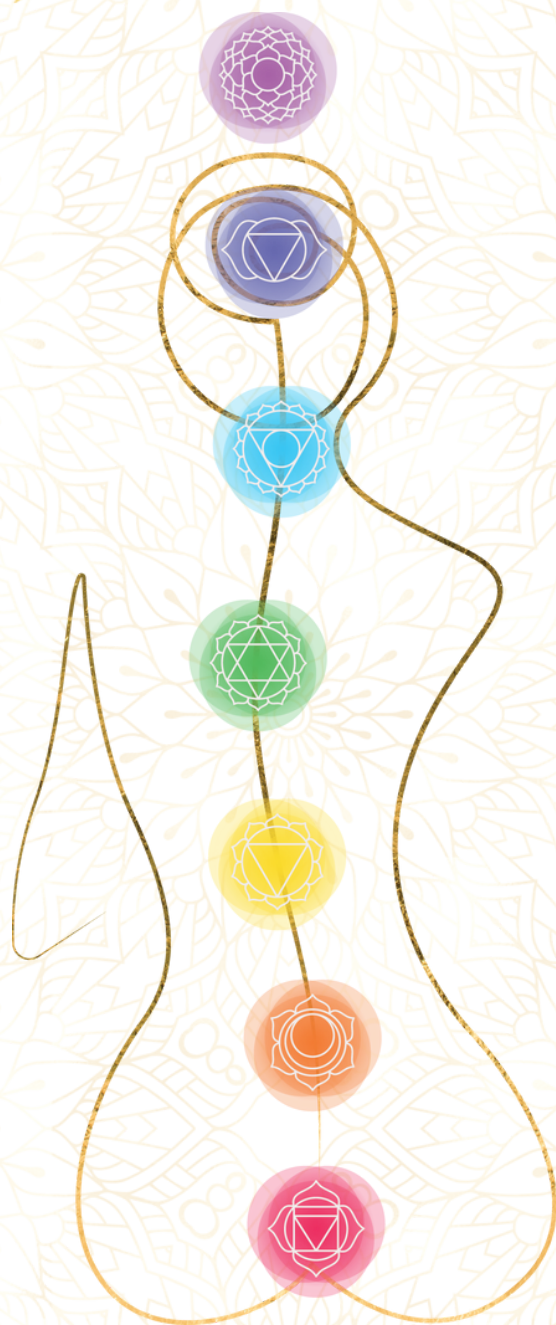




Test
ZDRAVÍ ČAKER



Vítejte

Všichni máme čakry. Možná o čakrách něco málo víte, možná hodně. Zjistit do jaké míry naše čakry fungují optimálně, může být někdy náročné, čakry jsou velmi komplexní.

Přesto jsme na workshopech Chakradance™, které se vedou po světě už více než dvacet let, vyzorovali, jaké příznaky v životě pociťujeme, když je některá z čaker v nerovnováze.

A taky, jak vypadá náš život, když jsou naše čakry zdravé, harmonické a plné životní energie. Co myslíte?

Jednoduše se cítíme skvěle. Cítíme se přítomní v našem těle. Naše tělo je zdravé a vitální, cítíme se vyrovnaní a máme pocit stability a bezpečí. Snadno vyjadřujeme a prožíváme své emoce a pocity. Vnímáme své smysly a svou smyslnost. Prožíváme vášeň a potěšení v životě. Radost ze života. Často se smějeme. Cítíme svou vnitřní sílu a jsme sebevědomí, sebejistí. Víme, kam směřujeme. Pouštíme se přirozeně do akce a děláme, co víme, že máme dělat. Naše srdce je plně otevřené, dávající i přijímající. Proudí námi láska. Naše vztahy jsou jí naplněné a také pochopením a porozuměním. Odpuštění je pro nás přirozená věc. Vyjadřujeme se otevřeně a autenticky. Nebojíme se být vidět a slyšet, když je třeba. Ale také umíme naslouchat a mlčet. Používáme zdravý rozum. Důvěřujeme své intuici a máme silné napojení na inspiraci a moudrost. Vnímáme naší duchovní podstatu, duši. Máme spojení s jednotou veškerého života. Víme, kdo jsme.

No nechtěli byste takový život? Práce s našimi čakrami nám v tom významně pomáhá. Vytvořili jsme tento „test zdraví čaker“, abyste zjistili, v jakém stavu vaše čakry jsou. Dáme vám také pár tipů a jednoduchý návod, jak konkrétně každou čakru harmonizovat.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které byste měli znát o práci s čakrami, je, že cokoli uděláme ve svém vnitřním světě, projeví se i v tom vnějším. Harmonizací čaker doslova uzdravujeme svůj energetický systém. Tím vyživujeme své tělo a přitahujeme si do života úžasné nové možnosti, lidi a situace. Ladíme tak svůj systém na vibraci života, který si pro sebe přejeme.

Jak pracovat s tímto testem

Tento test nehodnotí vás, slouží k pochopení. Čím víc si budete uvědomovat, jak je na tom vaše energie, tím lépe a snadněji zvládnete provést změny potřebné pro vyrovnanější a zdravější život.

Na každé tvrzení u jednotlivých čaker odpovězte jednoduše ANO nebo NE. Nakonec sečtěte počet odpovědí ANO a NE. Z výsledku pak pochopíte stav a zdraví každé z vašich čaker.

Výsledky vám ukážou, zda je každá z vašich čaker v harmonii nebo nerovnováze. Nerovnováha v čakře se může projevit dvěma způsoby – buď přílišnou aktivitou, nebo naopak nedostatečnou. Pokud se vám zdá, že máte v jedné čakře zároveň nadměrnou a nedostatečnou míru energie, nedělejte si s tím hlavu. Z praxe vím, že se často pohybujeme mezi oběma extrémů pokud je čakra v nerovnováze.

Jakmile se dozvíte, které čakry potřebují vyvážit, přečtěte si navrhované tipy na jejich zharmonizování.

Příjemné objevování

Natalie Southgate
ZAKLADATELKA CHAKRADANCE



O Chakradance

V roce 2021 jsem prožívala období asi úplně největšího prázdna ve svém životě. Zároveň to bylo i jedno z nejtěžších. A právě ve chvílích největší bolesti a vyčerpání, jsem dostala od života nádherný dárek. Chakradance™. Takhle výjimečná komplexní taneční terapie, mě v mém období temna a prázdna obrovsky podpořila, pročistila, vyživila. Vrátila k sobě. So své síly. Tak moc se mi zalíbila, že jsem vstoupila do lektorského výcviku a stala se facilitátorkou Chakradance™.

Nyní v ČR&SK provázím ženy i muže tímto mystickým nástrojem proměny na živých akcích a workshopech, ale také v online programech.

Chakradance™ je to dokonale namíchaný elixír plný výživy pro vaši mysl, tělo a duši. V tomto božském koktejlu se snoubí jungiánská psychologie, intuitivní tanec, východní nauka o čakrách, vysokovibrační hudba, vedená vizualizace a spontánní kreslení Mandala Art. Chakradance™ mě fascinuje svojí jednoduchostí, jemností, zároveň hloubkou prožitku a silou velké transformace v jakémkoliv životním tématu.

Tyto pozitivní proměny přeji i vám

Alice Kirs

CERTIFIKOVANÁ FACILITÁTORKA CHAKRADANCE WWW.ALICEKIRS.CZ





Kořenová čakra

- A N Pravidelně cvičím nebo se dostatečně hýbu
- A N Jím převážně zdravou a vyváženou stravu
- A N Trávím čas v přírodě
- A N Jsem spokojený/á se svým tělem
- A N Jsem pořádný/á, mám svůj systém
- A N Snadno se soustředím na to, co dělám, mám fokus
- A N Jsem spokojený/á se svou úrovní prosperity
- A N Důvěřuji svým vnitřním instinktům
- A N Dobře zvládám drobné praktické úkoly
- A N Pravidelně se zbavuji nepotřebných věcí

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše čakra v nerovnováze.





Kořenová čakra

मूलाधार

Léčivá mantra "LAM"

V SANSKRUTU "MULADHARA"

V harmonii

Když je vaše kořenová čakra vyvážená, cítíte se ve svém těle příjemně. Cítíte se živí. Máte ke svému tělu zdravý vztah a jste po fyzické stránce zdraví. Stojíte pevně oběma nohama na zemi, a když něco není podle vašich představ, zvednete se a najdete řešení. Vnímáte spojení s přírodou a zdravé propojení se svou rodinou.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Je-li vaše kořenová čakra příliš aktivní, můžete být závislí na jídle. Na fyzické úrovni můžete vykazovat znaky nadváhy. Tato váha navíc (jak po fyzické, tak energetické stránce) ve vás vyvolává otupělost a tíhu. Možná se také příliš soustředíte na materiálně, peníze, vaše chování může být ovládáno nenasytostí, která je ale ve skutečnosti váš strach o život. Máte tendenci dělat si velké zásoby a můžete být závislí na svých rituálech a zvycích. Nemáte rádi změny nebo cokoli, co naruší váš pocit bezpečí a stability.

Nedostatečně aktivní:

Pokud má vaše kořenová čakra naopak nedostatek energie, můžete mít podváhu a nejste dostatečně uzemnění. Můžete mít bázlivou a neklidnou povahu a jste pak roztržití, nesoustředění a těžko zvládáte plnit své povinnosti. Můžete mít finanční potíže a necítíte se bezpečně, možná i často měníte zaměstnání. Žijete převážně ve světě fantazie a býváte duchem nepřítomní. Lítáte hodně kolem.



CESTY K HARMONII

Kořenové čakry

Chakradance

Hudba pro kořenovou čakru je vytvořená tak, aby pročistila, aktivovala a harmonizovala vaši kořenovou čakru. Při tanci ucítíte, jak vás její etnický pulzující rytmus silně propojuje s vaším tělem a se zemí. Hluboké vibrace této zemité domorodé hudby vám pomohou navázat hlubší spojení s vašimi hlubokými instinkty, přírodou a se Zemí.

5 Top Tipů

- Vytvořte si doma čisté a uklizené prostředí. Snažte se ve svém životě i domově vytvořit řád a strukturu (např. pořadače, protřídte skřínky, pošlete dál nepotřebné věci atd.).
- Travte co nejvíce času ve zdravém prostředí, zejména v přírodě. Najděte si čas na procházku nebo tančete bosí.
- Najděte si takovou formu cvičení, která vám bude plně vyhovovat, a v rozumné míře ji provozujte. Naučte se naslouchat potřebám svého těla – poznáte signály blížící se nemoci, nebo kdy potřebujete pauzu?
- Stravujte se zdravě a vědomě, dbejte na dostatek správných vitamínů, minerálů a živin.
- Omezte příjem toxinů – tedy alkohol a drogy, ale také toxiny v jídle, chemické látky v čisticích prostředcích a produktech, které používáte na kůži.

Krystaly kořenové čakry

Hematit, granát, červený jaspis, onyx, černý turmalín a rubín

Esenciální oleje kořenové čakry

Cedr, santal, pačuli

Barva kořenové čakry

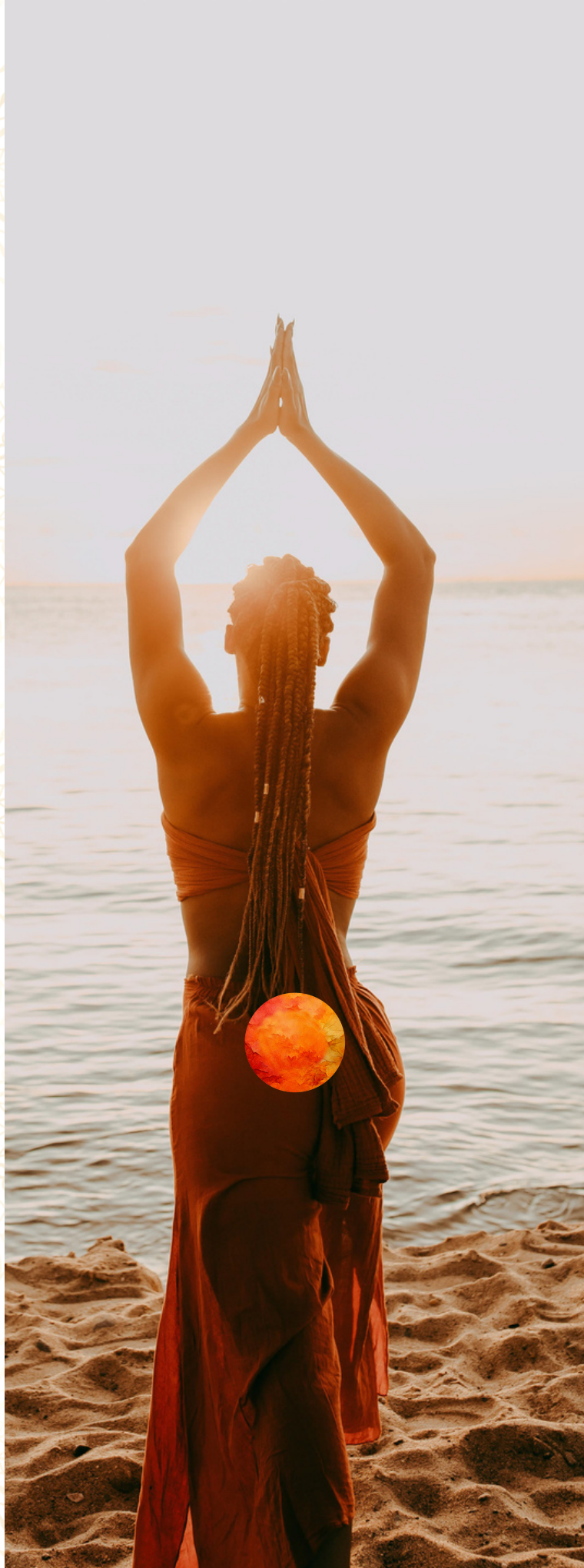
Červená



Sakralní čakra

- A N Vnímám své pocity a snadno vyjadřuji, co cítím
- A N Mám zdravé blízké a intimní vztahy
- A N Vnímám svou smyslnost a vášnivost
- A N Pravidelně dělám věci, které mi přináší radost a potěšení
- A N Dávám pozornost aktivitám, které mě baví, a které miluji
- A N Zním své potřeby
- A N Rád/a tančím, cítím se dobře, když se pohybuji v rytmu hudby
- A N Vyhrazuji si čas pro sebe, abych mohl/a relaxovat a bylo mi příjemně
- A N Životní změny přijímám snadno
- A N Rád/a se koupu, sprchuji nebo plavu

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše sakralní čakra v nerovnováze.





Sakrální čakra

स्वाधिष्ठान

Léčivá mantra "VAM"

V SANSKRTU "SVADHISTHANA"

V harmonii

Když je vaše sakrální čakra vyvážená, umíte vyjadřovat své pocity, aniž by vás ovládaly. Máte zdravé milostné vztahy a vnímáte svou smyslnost. Snadno si dopřejete prosté radosti jako odpočinek, dobré jídlo a příjemně strávený čas. Vnímáte energii své vnitřní ženy (ať už jste žena nebo muž) a umíte se snadno odevzdat přirozenému proudu života.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Nadbytek energie v sakrální čakře pozorujeme u člověka, který žije v neustálém emočním zmatku. Pokud je vaše sakrální čakra příliš aktivní, můžete často zažívat změny nálad a neustále se zaplétáte do životních dramát. Ve vztazích můžete být příliš citově vázaní a přecitlivělí. Jste velmi tělesně založený člověk, máte silné touhy, které se většinou projevují sexuálně. Můžete lidmi manipulovat a jste příliš závislí na emocionální podpoře od ostatních. A také máte tendenci dopřávat si v životě příliš mnoho potěšení a žít extravagantně.

Nedostatečně aktivní:

Pokud nemá sakrální čakra dostatek energie, mohou vás trápit sexuální dysfunce a potlačené sexuální touhy. Může pro vás být těžké dopřát si v životě jakoukoli formu slasti, a pak vám chybí vášeň a vzrušení. Vzhledem k tomu, že máte tendenci potlačovat emoce, můžete se cítit prázdní a osamělí, protože je pro vás těžké navazovat blízká přátelství. Můžete být také pesimističtí a uzavírat se do sebe.



CESTY K ROVNOVÁZE

Sakrální čakra

Chakradance

Smyslná hudba pro sakrální čakru ve vás vyvolá touhu vlnit boky a harmonizovat tak energii této čakry. Tento tanec vás znovu propojí s energií vaší vnitřní ženy a pomůže vám prožívat vášeň a slast. Pomůže vám dovolit si plout životem v harmonii a odpouštět nahromaděné emoce.

5 Top Tipů:

- Vyhledejte pomoc s jakýmkoli emočními problémy, které vás trápí. Může to být například některá z forem terapie, jako třeba kouč, energetické léčení, Chakradance™ apod.
- Snažte se nedržet své pocity pod pokličkou, ale najděte bezpečný způsob jak vyjádřit a uvolnit emoce, např. povídáním s kamarádem/kamarádkou, tancem, malováním, psaním deníku.
- Najděte si pravidelnou činnost, která vám pomůže zklidnit emoce, např. Chakradance™, meditace, jóga, čchi-kung, relaxační cvičení.
- Vyhledávejte v životě aktivity, které ve vás vyvolají příjemné pocity. Udělejte si čas na věci, které máte opravdu rádi, třeba na masáž nebo přípravu výborného jídla. Každý den si najděte čas pro sebe.
- Vytvořte si doma prostředí, které vám pomůže zklidnit emoce, očistěte svůj osobní prostor vonnými tyčinkami a svíčkami. Travte čas s pozitivními lidmi a lidmi, kteří vám zvednou náladu.

Krystaly pro sakrální čakru

Měsíční kámen, karneol, zlatý topaz a oranžový kalcit

Oleje pro sakrální čakru

Sladký pomeranč, ylang ylang, santal

Barva sakrální čakry

Oranžová



Solar plexus čakra

- A N Ve většině situací se cítím jistě a sebevědomě
- A N Je snadné mě rozesmát a často se směju
- A N Dokončuji projekty a úkoly
- A N Když je potřeba, nebojím se riskovat a jdu do akce
- A N Umím si nastavit jasné hranice
- A N Když je třeba, stojím si za svým
- A N Mám práci, která mi plně vyhovuje
- A N Snadno se rozhoduji
- A N Většinou mám dost energie na to, co potřebuji udělat
- A N Vím, kam směřuji

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše solar plexu čakra v nerovnováze.





Solar plexus čakra

मणिपूर

Léčivá mantra "RAM"
V SANSKRITU "MANIPURA"

V harmonii

Vyvážená čakra solaru plexu vám přináší silný pocit sebehodnoty. Jste sebevědomí a přirozeně sebejistí. Vnímáte svou sílu a moc. Chápete, že to není moc nad ostatními nebo něco, o co vás může někdo jiný připravit; je to vnitřní síla, kterou můžete použít vždy, když je potřeba. Jste spontánní, zkoušíte nové věci a přijímáte nové výzvy. Umíte se dobře bavit a vnímáte svého vnitřního muže (ať už jste žena nebo muž).

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Nadbytek energie v této čakře se projevuje příliš agresivním chováním. Můžete ovládat ostatní, trvat si na svém a být tvrdohlaví. Můžete mít sklon k přílišné soutěživosti, aroganci a ke kontrole. To může vést k posedlosti aktivitou, podpořené vaší železnou vůlí a potřebou být neustále v jednom kole. Věříte, že vám úspěch a výkony přinesou uznání.

Nedostatečně aktivní:

A naopak, nedostatečně aktivní čakra solaru plexu může mít za následek nízkou hladinu energie, což může vést k nedostatku spontaneity. Můžete mít slabou vůli a dovolíte, aby vám ostatní skákali po hlavě. Často jste stydliví a odtažití a vyhýbáte se situacím, ve kterých byste mohli být v centru pozornosti. Máte sklon být nedisciplinovaní a můžete reagovat pasivní agresí, když něco děláte jen proto, že neumíte říct ne. Snažíte se neriskovat, berete život vážně a můžete trpět pochybami až depresi.



CESTY K ROVNOVÁŽE

Solar plexus čakry

Chakradance

Hudba pro tuto čakru je silná, ohnivá a dynamická. Může ve vás vyvolat touhu dělat výrazné a akční pohyby jako vyjádření energie vašeho vnitřního muže. Můžete se trást, vibrovat, nekontrolovat se a být divocí, až budete spalovat všechno to, co vás v životě drží zpátky. Po tomto tanci budete mít plno energie.

5 Top Tipů:

- Snažte se převzít zodpovědnost za svůj život a nevinit ostatní, okolnosti nebo Vesmír.
- Mějte na paměti svůj jedinečný směr, ambice a cíle. Dělejte, co je potřeba, abyste těchto cílů dosáhli – i kdyby jen po malých krůčcích.
- Udržujte integritu a důslednost.
- Soustředte se na vymezení jasných hranic.
- Připomeňte si, čeho jste už dosáhli, vnímejte své úspěchy a oslavujte je.

Krystaly pro čakru solar plexu

Citrín, žlutý turmalín, zlatý beryl a sluneční kámen

Oleje pro čakru solar plexu

Bergamot, vetiver, jalovec

Barva solar plexu

Žlutá



Srdeční čakra

- A N Jsem štědrý/á
- A N Mám otevřené a upřímné vztahy
- A N Jsem na sebe hodný/á
- A N Snadno odpouštím
- A N Snadno se umím vcítit do pocitů ostatních lidí i dalších živých bytostí
- A N Přijímám se takový/á, jaký/á jsem
- A N Prožívám v životě dojetí, radost a spokojenost
- A N Rád dávám i přijímám
- A N Ze srdce se raduji z úspěchů druhých lidí
- A N Umím uznat svoji zodpovědnost v případných konfliktech

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše srdeční čakra v nerovnováze.





Srdeční čakra

अनाहत

Léčivá mantra "YAM"
V SANSKRTU "ANAHATA"

V harmonii

Když je vaše srdeční čakra v rovnováze, jste otevření a plní pochopení k sobě i k ostatním lidem. Snadno navazujete blízké láskyplné vztahy. Jste štědrí a jste ochotní pomáhat ostatním, aniž byste měli potřebu jakkoli napravovat jejich situaci nebo je samotné. Kráčíte životem s lehkostí a otevřeností, což má velký vliv i na ostatní. I váš životní postoj je vyrovnaný. Nesoudíte ostatní a k nikomu necítíte zášť. Snadno odpouštíte. Život vám připadá veselý.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Pokud je v srdeční čakře nadbytek energie, můžete být žárliví a majetnickí. Nedostatek sebelásky a přijetí, silná touha po spojení s ostatními lidmi, vede k závislosti ve vztazích. Neustále hledáte právo na lásku vně sebe. Můžete tak propadnout nadměrné péči o ostatní v naději, že si zasloužíte být milováni.

Nedostatečně aktivní:

Nedostatek energie v této čakře může být důsledkem zlomeného srdce. Pokud je to tak, vaše srdeční čakra není dost aktivní, proto se straníte lidí a jste chladní a odtažití, abyste své srdce chránili. Může pro vás být těžké odpustit a zapomenout na stará zranění, a tak zůstáváte připoutaní k minulosti. Jelikož se bojíte jakýchkoli pocitů, ztrácíte kontakt s ostatními a jen stěží nacházíte pochopení jak pro sebe, tak pro ostatní. Můžete být cyničtí a zahořklí a kritičtí k lidem, se kterými se stýkáte, jen abyste si drželi odstup.



CESTY K HARMONII

Srdeční čakry

Chakradance

Ucítíte, jak vám radostná a rozverná hudba srdeční čakry zvedá náladu. Hudba vás bude zvát k otevření hrudníku, a tím otevře i vaše srdce. Můžete se cítit lehčí a svobodnější. S nádechem budete přijímat lásku a klid a jakákoli přebytečná energie tak může z vašeho srdce pomalu odcházet. Tento tanec je povznášející cestou lásky a radosti.

5 Top Tipů:

- Každý den se v sobě snažte probudit soucit a laskavost k sobě, pak je budete moci věnovat i ostatním.
- Snažte se odhlédnout od chování druhých a vidět v každém jeho pravé já, projevit respekt.
- Buďte co nejvíce štědrí a otevření.
- Uvědomte si, že pochopení neznamena, že musíte věci napravit; už jen to, že tu pro toho druhého jste, je samo o sobě léčivé.
- Snažte se nesoudit sebe ani ostatní. Pokud se přistihnete, že sebe nebo druhé odsuzujete, nadechněte se do oblasti srdce a nechte své kritické myšlenky s výdechem odejít.

Krystaly pro srdeční čakru

Růženín, smaragd, jadeit, kunzit, malachit, melounový turmalín a morganit

Oleje pro srdeční čakru

Růžové dřevo, růže, bergamot

Barva srdeční čakry

Zelená



Křční čakra

- A N Umím dobře naslouchat
- A N Mám smysl pro rytmus
- A N Můj hlasový projev je jasný a silný
- A N Vyjadřuji svou kreativitu přirozeně a autenticky
- A N Je pro mě snadné být pravdivý/á a stát si za svým
- A N Snadno vycítím náladu ostatních
- A N I ve společnosti dalších lidí jsem sám/sama sebou
- A N Najdu si čas na zklidnění, ticho a rozjímání
- A N Cítím se v souladu se svým životem a jeho cykly
- A N Mám cit pro načasování – vím, kdy mluvit a kdy ne

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše křční čakra v nerovnováze.





Krční čakra

विशुद्धी

Léčivá mantra "HAM"
V SANSKRTU "VISHUDDHA"

V harmonii

Je-li vaše krční čakra vyvážená, dobře a jasně komunikujete a jste schopni autenticky se vyjadřovat. Žijete v souladu sami se sebou. Váš kreativní život je pro vás důležitý a je pro vás snadné být autentický/á. I na jemnohmotné úrovni vnímáte vibrace dění kolem sebe. Jste v souladu se svým životem – kde bydlíte, co děláte, lidé, se kterými trávíte čas. Umíte dobře naslouchat nejen ostatním, ale i svému vnitřnímu hlasu. Váš život vám připadá harmonický.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Pokud je vaše krční čakra příliš aktivní, máte tendenci bez ustání mluvit. Nejspíš neumíte příliš dobře naslouchat a máte sklon ovládnout konverzaci s ostatními a nevíte, kdy přestat. Málokdy má to, co říkáte, něco společného s lidmi, se kterými mluvíte, nebo vše rozebíráte do nejmenších detailů. Možná si také libujete v drbech a máte sklon stěžovat si nebo o ostatních mluvit negativně. Je pro vás náročné napojit se na svou kreativitu.

Nedostatečně aktivní:

Pokud má vaše krční čakra naopak nedostatek energie a je málo aktivní, může pro vás být náročné vyjádřit své skutečné pocity, protože vám připadá, že nikdy nenacházíte ta správná slova. Vaše krční čakra má také nejspíš nedostatek energie, pokud máte tichý plachý hlas, málo zvučný, a bojíte se mluvit. Nejspíš jste stydliví, straníte se okolního světa a máte potíže povídat si s ostatními. Občas se zdá, jako byste si při kontaktu s ostatními nasazovali masku. Je pro vás náročné vyjádřit svou přirozenou kreativitu.



CESTY K HARMONII

Krční čakra

Chakradance

Hudba pro krční čakru zní jako z nadpozemské sféry, tvořená anděly. Ucítíte, jak se celé vaše energetické pole rozšiřuje a budete mít chuť si při tanci tiše prozpěvovat. Váš tanec bude vycházet zevnitř, budete se pohybovat a vydávat zvuky vyjadřující vaši vnitřní podstatu. Tancem se otevřete své jedinečné tvořivosti a vyjádříte svou jedinečnou vibraci.

5 Top Tipů:

- Dejte si záměr být v komunikaci vždy otevření a upřímní. Snažte se vést smysluplné rozhovory, nesnižujte se k drbům, lžím a prázdnému tlachání. Nestěžujte si.
- Řiďte se buddhistickou zásadou o moudré řeči: „Je to pravda, je to laskavé, je to nutné, je na to ten správný čas?“
- Uvědomte si, že „naslouchat“ patří ke komunikaci stejně jako mluvit, a trénujte aktivní naslouchání.
- Buďte otevření i vyšším stupňům komunikace (telepatie, jasnosluch, channeling...).
- Zkoumejte způsoby, jak se propojit se svou vrozenou autentickou kreativitou, např. zpěvem, tancem, malováním, způsobem oblékání, vařením atd.

Krystaly pro krční čakru

Tyrkys, akvamarín, sodalit, azurit a modrý obsidián

Oleje pro krční čakru

Eukalyptus, levandule, heřmánek, kadidlo

Barva krční čakry

Modrá



Čakra třetího oka

- A N Věřím své intuici
- A N Jednám v souladu s inspirací a vedením, kterého se mi dostává
- A N Snadno si vybavuji sny
- A N Mám dobrou paměť
- A N Dokážu snadno vizualizovat
- A N Důvěřuji znamením a synchronicitám, které mi do života přicházejí
- A N Jsem otevřený/á duchovním zážitkům
- A N Oceňuji sílu své představivosti
- A N Mám originální nápady a podnikám kroky k jejich realizaci
- A N Když potřebuji, jsem schopný/á podívat se na svůj život v širších souvislostech

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše čakra třetího oka v nerovnováze.





Čakra třetího oka

विशुद्धी

Léčivá mantra "AUM / OM"
V SANSKRTU "AJNA"

V harmonii

Jasně víte, co od života chcete, protože máte skvěle vyvinutý vnitřní zrak. Vnímáte svou intuici a věříte vhlédům a "věděním", které k vám přicházejí. Můžete mít i nadpřirozené schopnosti nebo silné napojení na svůj „šestý smysl“. Uvědomujete si důležitost své představivosti a máte dobrou paměť, díky níž si snadno vybavíte detaily, když je potřebujete. Uznáváte, že jsou sny důležité. Nejen, že si je pamatujete, ale také znáte jejich poselství. Býváte na správném místě ve správný čas.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Nejvýraznějším znakem přebytku energie ve třetím oku jsou noční můry, obsedantní představy a halucinace. I když jste vzhůru, můžete mít pocit, že jste ztratili kontakt s realitou. K tomu dochází, když máte příliš mnoho duchovních vjemů, které nejste schopni usměrnit. To může vést k paranoie a pověřivosti.

Nedostatečně aktivní:

A naopak, znaky nedostatečnosti čakry třetího oka se projevují neschopností vybavit si sny, slabou pamětí a potížemi s vizualizací. Můžete se cítit odpojení od své intuice a nedaří se vám všimnout si znamení a synchronicit. Hůře se vám pak hledají nové způsoby řešení problémů a jste příliš závislí na své racionální mysli.



CESTY K HARMONII

Čakra třetího oka

Chakradance

Když tančíte, vysoké vibrace hudby pro třetí oko mají až hypnotický efekt. Můžete se dotknout Vesmíru, točit se nebo zůstat stát, protože tanec třetího oka je tancem intuitivní mysli. Můžete pociťovat blaženost a dosáhnout změněného stavu vědomí. V tomto stavu podobném transu se otevíráte intuitivnímu vedení a svým tancem toto vedení realizujete.

5 Top Tipů:

- Pravidelně se věnujte cvičením na posílení intuice (meditace, vedená vizualizace, Chakradance™, výklad snů).
- Pravidelně se radte se svým intuitivním já a buďte otevření proudu intuice.
- Uvědomujte si význam náhodných setkání, událostí a synchronicit. Vnímejte je jako ukazatele, které vás vedou.
- Za pomoci své představivosti si tvořte život, po kterém toužíte. Používejte vizualizaci nebo si vytvořte vision board.
- Naučte se důvěřovat svému „šestému smyslu“. Když se vám to bude zdát správné, řiďte se intuicí, i když se to bude vymykat racionálnímu chápání.

Krystaly pro čakru třetího oka

Lapis lazuli, safír, fialový fluorit, lepidolit a herkimer diamant

Oleje pro čakru třetího oka

Fialka, santal, jalovec a tymián

Barva čakry třetího oka

Indigo



Korunní čakra

- A N Pravidelně medituji nebo si vyhražuji čas na kontemplaci a sebereflexi
- A N Vnímám důvěru a udržuji kontakt se svým zdrojem spirituality
- A N Vnímám úžas a posvátnost i v běžném dennodenním životě
- A N Plně si uvědomuji, že má duše žije i za hranicemi mého těla
- A N Často zpomalím a všímám si zázraků kolem sebe
- A N Často cítím vděčnost za to, co mám
- A N Modlím se nebo vyjadřuji žádost o pomoc vyšší síly, když je potřeba
- A N Vnáším spiritualitu do svého běžného života
- A N Myslím, že naplňuji záměr své duše
- A N Cítím propojení s univerzálním vědomím, které přesahuje mé vlastní

Pokud jste odpověděli NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je vaše korunní čakra v nerovnováze.





Korunní čakra

सहस्रार

Léčivá mantra "NNGG"
V SANSKRTU "SAHASRARA"

V harmonii

Vaše korunní čakra je v rovnováze, pokud jste propojeni s tímto světem i se světem, který ho přesahuje. Jste napojeni na duchovní aspekt lidské existence a vnímáte svou spiritualitu. Žijete v přítomnosti, což vás osvobozuje od minulosti a zbavuje vás strachu z budoucnosti. Život vnímáte jako posvátný dar a i v běžných situacích dokážete vidět přesah a hloubku.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Pokud je vaše korunní čakra příliš aktivní, můžete se cítit odpojení od těla. Jako následek závislosti na duchovnu, které používáte jako únik, si často odpíráte své fyzické potřeby. Můžete se špatně stravovat, zapomínáte na své pohodlí nebo jste pro samé dosahování vznešenějších cílů na pokraji chudoby. Možná žijete ve světě ovládaném duchovními vizemi, ale nejste schopni začlenit spiritualitu do běžného života. Nebo můžete při hledání smyslu života postupovat až příliš racionálně. Můžete se až příliš zaobírat vědomostmi na úkor skutečného prožívání a chápání světa kolem sebe.

Nedostatečně aktivní:

Nedostatečně aktivní korunní čakra může mít za následek velmi omezené vnímání světa. Pokud máte uzavřenou korunní čakru, můžete mít velmi striktní hodnotový systém a velmi málo připouštíte cokoli duchovního. Snadno se můžete zahltit materiálem a uzavřít se plnějším prožitkům. Málokdy jste otevřeni novým myšlenkám, protože zpochybňují váš systém hodnot, a máte potřebu neustále dokazovat, že vaše názory jsou správné.



CESTY K HARMONII

Korunní čakry

Chakradance

Rytmem hudby pro korunní čakru se proplétají zvuky Ducha. Když se rozplynete v tomto posvátném tanci, otevřete se prožitku jednoty, cítíte spojení s Božstvím. Je to modlitba tancem; teď tančí vaše duše.

5 Top Tipů:

- Denně meditujte nebo relaxujte (i kdyby jen pár krátkých minut). Dovolte si vnímat a naslouchat tichu. Pomůže vám to zklidnit mysl a snadněji se tak spojíte s Duchem.
- Rozvíjejte svůj vztah s Duchem, ať už s Bohem, Zdrojem, Vesmírem, anděly, duchovními průvodci, nebo jakýmkoli jiným zdrojem vyšší moci, který vyznáváte. Věřte v to, co s vámi souzní.
- Pravidelně žádejte o vyšší vedení a nechte se těmito duchovními silami vést. Buďte otevření inspiraci (když se necháte inspirovat, budete in-spirit, s duchem.)
- Věnujte se vlastní duchovní praxi. Vnímejte své spojení se vším. S vědomím všeho. Někteří lidé nachází spojení skrze náboženství a chodí do kostela nebo chrámu, aby měli silnější duchovní zážitky. Ostatní nalézají duchovní spojení v přírodě a naladění se na krásu a úžasem nad vším, co existuje. Je opravdu jedno, jestli naleznete spojení při surfování, když se budete ladit na obrovskou šíři oceánu, při meditaci v obýváku (nebo na vrcholu hory), nebo při rituálu či obřadu. Důležité je, abyste toto spojení zažívali.
- Snažte se zařadit tyto aktivity do běžného života a pravidelně projevujte vděčnost.

Krystaly pro korunní čakru

Křišťál, diamant, bílý jadeit, selenit, fenakit a pyrit

Oleje pro korunní čakru

Kadidlo, rozmarýn

Barva korunní čakry

Fialová

Tanec k posílení sebevědomí...

Doufám, že vám tento Test Zdraví čakr přinesl užitek!

Nedávno jsem v brněnském Sono centru tančila Chakradance s 500 ženami. To bylo tedy něco! Tančili jsme Chakradance na 3.čakru - tanec Duchovního válečníka.

Tento tanec je primárně zaměřený na podporu vlastní hodnoty, posílení vnitřní síly a sebevědomí. Pokud právě tohle potřebujete - **klikněte na obrázek a zjistěte více.**



A to není vše...



První online program Chakradance v ČR...

Pokud teď vnímáte nerovnováhu v několika ze svých čaker a rádi byste si je plně zharmonizovali skrze taneční terapii Chakradance™, pak vás srdečně zvou do **9 týdenního transformačně&tanečního programu Chakradance™ UVOLNĚNÍ**.

Přihlášky jsou právě otevřené.

Je to vůbec první Chakradance™ online program v ČR a právě teď můžete být přítom.

Kliknutím na obrázek zjistíte více.



O AUTORCE

Alice Kirsš

*Jsem žena mnoha tváří, ale
především milovnice lehkosti.*

Vášnivá cestovatelka a zvířatomilka. Tvořitelka krásných domovů. Lidská propojovatelka a spojovatelka. Manželka, sparoška a milenka Davida. Zakladatelka Ženy ženám. Autorka knih 17 tváří ženy, Plno-prázdnost a připravované Světlo ve tmě. Facilitátorka Chakradance™. Žiju s vědomím, že "je to jedno" a "jsem tu za odměnu"...

WWW.ALICEKIRS.CZ

chakradance