



Test

ZDRAVÍ ČAKER



Vítej

Všichni máme čakry. Možná o čakrách něco málo víš, 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 myslíš?

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. Opuštění 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.

Chceš také takový život? Práce s našimi čakrami nám v tom významně pomáhá. Vytvořili jsme tento „test zdraví čaker“ ke zjištění v jakém stavu tvé čakry jsou. Dáme ti také pár tipů a jednoduchý návod, jak konkrétně každou čakru harmonizovat.

Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou je potřeba 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 tebe, slouží k pochopení. Čím víc si budeš uvědomovat, jak je na tom tvá energie, tím lépe a snadněji zvládneš provést změny potřebné pro vyrovnanější a zdravější život.

Na každé tvrzení u jednotlivých čaker odpověz jednoduše ANO nebo NE. Nakonec sečti počet odpovědí ANO a NE. Z výsledku pak pochopíš stav a zdraví každé z tvých čaker.

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

Jakmile se dozvíš, které čakry potřebují vyvážit, přečti 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™. Tahle výjimečná komplexní taneční terapie, mě v mém období temna a prázdna obrovsky podpořila, pročistila, vyživila. Vrátila k sobě. Do své síly. Tak moc se mi zalíbila, že jsem vstoupila do lektorského výcviku a stala se facilitátorkou Chakradance™.

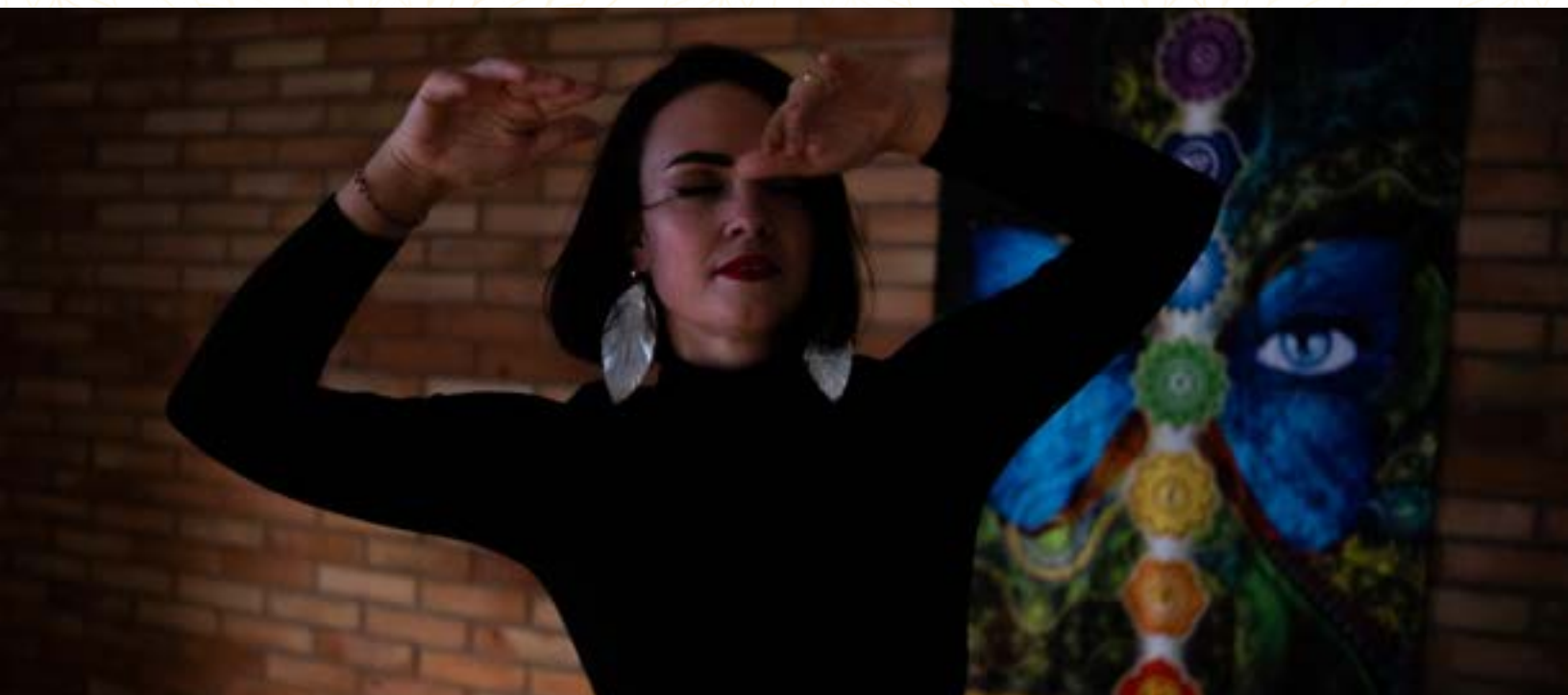
Nyní v ČR&SK provázím ženy i muže tímto mystickým nástrojem proměny na živých akcích a workshopech, ale také v online programech a zahraničních retreattech.

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 tobě!

Alice Křš

CERTIFIKOVANÁ FACILITÁTORKA CHAKRADANCE





Kozí 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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvá čakra v nerovnováze.





Kořenová čakra

मूलाधार

Léčivá mantra "LAM"

V SANSKRITU "MULADHARA"

V harmonii

Když je tvá kořenová čakra vyvážená, cítíš se ve svém těle příjemně. Cítíš se živý/á. Máš ke svému tělu zdravý vztah a jsi po fyzické stránce zdravý/á. Stojíš pevně oběma nohama na zemi, a když něco není podle tvých představ, zvedneš se a najdeš řešení. Vnímáš spojení s přírodou a zdravé propojení se svou rodinou.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Je-li tvá kořenová čakra příliš aktivní, můžeš cítit závislost na jídle. Na fyzické úrovni můžeš vykazovat znaky nadváhy. Tato váha navíc (jak po fyzické, tak energetické stránce) v tobě vyvolává otupělost a tíhu. Možná se také příliš soustřeďíš na materiální, peníze, tvé chování může být ovládáno nenasytostí, která je ale ve skutečnosti tvůj strach o život. Máš tendenci dělat si velké zásoby a můžeš cítit závislost na svých rituálech a zvycích. Nemáš v oblibě změny nebo cokoli, co naruší tvůj pocit bezpečí a stability.

Nedostatečně aktivní:

Pokud má tvá kořenová čakra naopak nedostatek energie, můžeš mít podváhu a nejsi dostatečně uzemněný/á. Můžeš mít bázlivou a neklidnou povahu a jsi pak roztržitý/á, nesoustředěný/á a těžko zvládáš plnit své povinnosti. Můžeš mít finanční potíže a necítíš se bezpečně, možná i často měníš zaměstnání. Žiješ převážně ve světě fantazie a býváš duchem nepřítomný/á. Lítáš hodně kolem.



CESTY K HARMONII

Kořenové čakry

Chakradance

Hudba pro kořenovou čakru je vytvořená tak, aby pročistila, aktivovala a harmonizovala tvou kořenovou čakru. Při tanci ucítíš, jak tě její etnický pulzující rytmus silně propojuje s tvým tělem a se zemí. Hluboké vibrace této zemité domorodé hudby ti pomohou navázat hlubší spojení s tvými hlubokými instinkty, přírodou a se Zemí.

5 Top Tipů

- Vytvoř si doma čisté a uklizené prostředí. Snaž se ve svém životě i domově vytvořit řád a strukturu (např. pořadače, protříd' skříňky, pošli dál nepotřebné věci atd.).
- Pobývej co nejvíce času ve zdravém prostředí, zejména v přírodě. Najdi si čas na procházku nebo tanči bos/a.
- Najdi si takovou formu cvičení, která ti bude plně vyhovovat, a v rozumné míře ji provozuj. Nauč se naslouchat potřebám svého těla – poznávej signály blížící se nemoci, nebo kdy potřebuješ pauzu?
- Stravuj se zdravě a vědomě, dbej na dostatek správných vitamínů, minerálů a živin.
- Omez příjem toxinů – tedy alkohol a drogy, ale také toxiny v jídle, chemické látky v čisticích prostředcích a produktech, které používáš 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



Je tvá kořenová čakra v harmonii?
Cítíš se ve svém životě stabilně,
bezpečně, zajištěně?

Podívej se na video





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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvá sakrální čakra v nerovnováze.





Sakralní čakra

स्वाधिष्ठान

Léčivá mantra "VAM"
V SANSKRTU "SVADHISTHANA"

V harmonii

Když je tvá sakrální čakra vyvážená, umíš vyjadřovat své pocity, aniž by tě ovládaly. Máš zdravé milostné vztahy a vnímáš svou smyslnost. Snadno si dopřeješ prosté radosti jako odpočinek, dobré jídlo a příjemně strávený čas. Vnímáš energii své vnitřní ženy (ať už jsi žena nebo muž) a umíš 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 tvoje sakrální čakra příliš aktivní, můžeš často zažívat změny nálad a neustále se zaplétáš do životních dramát.

Ve vztazích můžeš být příliš citově vázaný/á a přecitlivělá/ý. Jsi velmi tělesně založený člověk, máš silné touhy, které se většinou projevují sexuálně. Můžeš lidmi manipulovat a jsi člověk příliš závislý na emocionální podpoře od ostatních.

A také máš tendenci dopřávat si v životě příliš mnoho potěšení a žít extravagantně.

Nedostatečně aktivní:

Pokud nemá sakrální čakra dostatek energie, mohou tě trápit sexuální dysfunce a potlačené sexuální touhy. Může pro tebe být těžké dopřát si v životě jakoukoli formu slasti, a pak ti chybí vášeň a vzrušení. Vzhledem k tomu, že máš tendenci potlačovat emoce, můžeš cítit prázdnotu a osamělost, protože je pro tebe těžké navazovat blízká přátelství. Můžeš být také člověkem pesimistickým a uzavírat se do sebe.



CESTY K HARMONII

Sakrální čakry

Chakradance

Smyslná hudba pro sakrální čakru ve tobě vyvolá touhu vlnit boky a harmonizovat tak energii této čakry. Tento tanec tě znovu propojí s energií tvé vnitřní ženy a pomůže ti prožívat vášně a slast. Pomůže ti také dovolit si plout životem v harmonii a odpouštět nahromaděné emoce.

5 Top Tipů:

- Vyhledej pomoc s jakýmkoli emočními problémy, které tě trápí. Může to být například některá z forem terapie, jako třeba kouč, energetické léčení, Chakradance™ apod.
- Snaž se nedržet své pocity pod pokličkou, ale najde bezpečný způsob jak vyjádřit a uvolnit emoce, např. povídáním s kamarádem/kamarádkou, tancem, malováním, psaním deníku.
- Najdi si pravidelnou činnost, která ti pomůže zklidnit emoce, např. Chakradance™, meditace, jóga, čchi-kung, relaxační cvičení.
- Vyhledávej v životě aktivity, které v tobě vyvolají příjemné pocity. Udělej si čas na věci, které máš opravdu v oblibě, třeba na masáž nebo přípravu výborného jídla. Každý den si najdi čas pro sebe.
- Vytvoř si doma prostředí, které ti pomůže zklidnit emoce, očisti svůj osobní prostor vonnými tyčinkami a svíčkami. Trav čas s pozitivními lidmi a lidmi, kteří ti 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



Je tvá sakrální čakra v harmonii? Cítíš
se smyslná, kreativní, prožíváš
potěšení a nepotlačuješ to, co cítíš?

Podívej se na video





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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvoje solar plexu čakra v nerovnováze.





Solar plexus čakra

मणिपूर

Léčivá mantra "RAM"

V SANSKRTU "MANIPURA"

V harmonii

Vyvážená čakra solaru plexu ti přináší silný pocit sebehodnoty. Jsi sebevědomý/á a přirozeně sebejistý/á. Vnímáš svou sílu a moc. Chápeš, že to není moc nad ostatními nebo něco, o co tě může někdo jiný připravit; je to vnitřní síla, kterou můžeš použít vždy, když je potřeba. Jsi spontánní, zkoušíš nové věci a přijímáš nové výzvy. Umíš se dobře bavit a vnímáš svého vnitřního muže (ať už jsi žena nebo muž).

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Nadbytek energie v této čakře se projevuje příliš agresivním chováním. Můžeš ovládat ostatní, trvat si na svém a být tvrdohlavý/á. Můžeš mít sklon k přílišné soutěživosti, aroganci a ke kontrole. To může vést k posedlosti aktivitou, podpořené tvou železnou vůlí a potřebou být neustále v jednom kole. Věříš, že ti 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. Můžeš mít slabou vůli a dovolíš, aby ti ostatní skákali po hlavě. Často jsi stydlivý/á a odtahitý/á a vyhýbáš se situacím, ve kterých bys mohl/a být v centru pozornosti. Máš sklon být nedisciplinovaný/á a můžeš reagovat pasivní agresí, když něco děláš jen proto, že neumíš říct ne. Snažíš se neriskovat, bereš život vážně a můžeš trpět pochybami až depresemi.



CESTY K HARMONII

Solar plexus čakry

Chakradance

Hudba pro tuto čakru je silná, ohnivá a dynamická. Může v tobě vyvolat touhu dělat výrazné a akční pohyby jako vyjádření energie tvého vnitřního muže. Můžeš se třást, vibrovat, nekontrolovat se a být divoký/á, až budeš spalovat všechno to, co tě v životě drží zpátky. Po tomto tanci budeš mít plno energie.

5 Top Tipů:

- Snaž se převzít zodpovědnost za svůj život a nevinit ostatní, okolnosti nebo Vesmír.
- Měj na paměti svůj jedinečný směr, ambice a cíle. Dělej, co je potřeba, abys těchto cílů dosáhl/a – i kdyby jen po malých krůčcích.
- Udržuj integritu a důslednost.
- Soustřeď se na vymezení jasných hranic.
- Připomeň si, čeho jsi už dosáhl/a, vnímej své úspěchy a oslavuj 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



Je tvá čakra solar plexu v harmonii?
Cítíš se v síle, sebevědomá, jsi plná
energie, vážíš si sama sebe?

Podívej se na video





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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvá srdeční čakra v nerovnováze.





Srdeční čakra

अनाहत

Léčivá mantra "YAM"
V SANSKRTU "ANAHATA"

V harmonii

Když je tvoje srdeční čakra v rovnováze, jsi otevřený/á a plný/á pochopení k sobě i k ostatním lidem. Snadno navazuješ blízké láskyplné vztahy. Jsi štědrý/á a jsi ochotný/á pomáhat ostatním, aniž bys měl/a potřebu jakkoli napravovat jejich situaci nebo je samotné. Kráčíš životem s lehkostí a otevřeností, což má velký vliv i na ostatní. I tvůj životní postoj je vyrovnaný. Nesoudíš ostatní a k nikomu necítíš zášť. Snadno odpouštíš. Život ti připadá veselý.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Pokud je v srdeční čakře nadbytek energie, můžeš být žárlivý/á a majetnický/á. Nedostatek sebelásky a přijetí, silná touha po spojení s ostatními lidmi, vede k závislosti ve vztazích. Neustále hledáš právo na lásku vně sebe. Můžeš tak propadnout nadměrné péči o ostatní v naději, že si zasloužíš být milován/a.

Nedostatečně aktivní:

Nedostatek energie v této čakře může být důsledkem zlomeného srdce. Pokud je to tak, tvoje srdeční čakra není dost aktivní, proto se straníš lidí a jsi chladný/á a odtažitý/á, abys své srdce chránil/a. Může pro tebe být těžké odpustit a zapomenout na stará zranění, a tak zůstáváš připoután/a k minulosti. Jelikož se bojíš jakýchkoli pocitů, ztrácíš kontakt s ostatními a jen stěží nacházíš pochopení jak pro sebe, tak pro ostatní. Můžeš být cynický/á, zahořklý/á a kritický/á k lidem, se kterými se stýkáš, jen abys sis držel/a odstup.



CESTY K HARMONII

Srdeční čakry

Chakradance

Ucítíš, jak ti radostná a rozverná hudba srdeční čakry zvedá náladu. Hudba tě bude zvát k otevření hrudníku, a tím otevře i tvoje srdce. Můžeš se cítit lehčí a svobodnější. S nádechem budeš přijímat lásku a klid a jakákoli přebytečná energie tak může z tvého srdce pomalu odcházet. Tento tanec je povznášející cestou lásky a radosti.

5 Top Tipů:

- Každý den se v sobě snažíš probudit soucit a laskavost k sobě, pak je budeš moci věnovat i ostatním.
- Snaž se odhlédnout od chování druhých a vidět v každém jeho pravé já, projevit respekt.
- Buď co nejvíce štědrým a otevřeným člověkem.
- Uvědom si, že pochopení neznamená, že musíš věci napravit; už jen to, že tu pro toho druhého jsi, je samo o sobě léčivé.
- Snaž se nesoudit sebe ani ostatní. Pokud se přistihneš, že sebe nebo druhé odsuzuješ, nadechni se do oblasti srdce a nech 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



Je tvá srdeční čakra v harmonii?
Žiješ v láskyplných a harmonických
vztazích? Dokážeš odpouštět?

Podívej se na video





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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvoje křční čakra v nerovnováze.





Krční čakra

विशुद्धी

Léčivá mantra "HAM"
V SANSKRITU "VISHUDDHA"

V harmonii

Je-li tvoje krční čakra vyvážená, dobře a jasně komunikuješ a jsi schopný/á autenticky se vyjadřovat. Žiješ v souladu sám/a se sebou. Tvůj kreativní život je pro tebe důležitý a je pro tebe snadné být autentický/á. I na jemnohmotné úrovni vnímáš vibrace dění kolem sebe. Jsi v souladu se svým životem – kde bydlíš, co děláš, lidé, se kterými trávíš čas. Umíš dobře naslouchat nejen ostatním, ale i svému vnitřnímu hlasu. Tvůj život ti připadá harmonický.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Pokud je tvá krční čakra příliš aktivní, máš tendenci bez ustání mluvit. Nejspíš neumíš příliš dobře naslouchat a máš sklon ovládnout konverzaci s ostatními a nevíš, kdy přestat. Málokdy má to, co říkáš, něco společného s lidmi, se kterými mluvíš, nebo vše rozebíráš do nejmenších detailů. Možná si také libuješ v drbech a máš sklon stěžovat si nebo o ostatních mluvit negativně. Je pro tebe náročné napojit se na svou kreativitu.

Nedostatečně aktivní:

Pokud má tvoje krční čakra naopak nedostatek energie a je málo aktivní, může pro tebe být náročné vyjádřit své skutečné pocity, protože ti připadá, že nikdy nenacházíš ta správná slova. Tvá krční čakra má také nejspíš nedostatek energie, pokud máš tichý plachý hlas, málo zvučný, a bojíš se mluvit. Nejspíš se stydíš, stráníš se okolního světa a máš potíže povídat si s ostatními. Občas se zdá, jako bys při kontaktu s ostatními nasazoval/a masku. Je pro tebe náročné vyjádřit svou přirozenou kreativitu.



CESTY K HARMONII

Krční čakry

Chakradance

Hudba pro krční čakru zní jako z nadpozemské sféry, tvořená anděly. Ucítíš, jak se celé tvé energetické pole rozšiřuje a budeš mít chuť si při tanci tiše prozpěvovat. Tvůj tanec bude vycházet zevnitř, budeš se pohybovat a vydávat zvuky vyjadřující tvou vnitřní podstatu. Tancem se otevřeš své jedinečné tvořivosti a vyjádříš svou jedinečnou vibraci.

5 Top Tipů:

- Dej si záměr být v komunikaci vždy otevřený/á a upřímný/á. Snaž se vést smysluplné rozhovory, nesnižuj se k drbům, lžím a prázdnému tlachání. Nestěžuj si.
- Řid' se buddhistickou zásadou o moudré řeči: „Je to pravda, je to laskavé, je to nutné, je na to ten správný čas?“
- Uvědom si, že „naslouchat“ patří ke komunikaci stejně jako mluvit, a trénuj aktivní naslouchání.
- Bud' otevřený/á i vyšším stupňům komunikace (telepatie, jasnosluch, channeling...).
- Zkoumej 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



Je tvá krční čakra v harmonii? Dokážeš
zdravě komunikovat, co cítíš a potřebuješ?
Jsi pravdivá a autentická? Projevuješ to,
kdo skutečně jsi?

Podívej se na video





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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvoje čakra třetího oka v nerovnováze.





Čakra třetího oka

विशुद्धी

Léčivá mantra "AUM / OM"

V SANSKRITU "AJNA"

V harmonii

Jasně víš, co od života chceš, protože máš skvěle vyvinutý vnitřní zrak. Vnímáš svou intuici a věříš vhlédům a "věděním", které k tobě přicházejí. Můžeš mít i nadpřirozené schopnosti nebo silné napojení na svůj „šestý smysl“. Uvědomuješ si důležitost své představivosti a máš dobrou paměť, díky níž si snadno vybavíš detaily, když je potřebuješ. Uznáváš, že jsou sny důležité. Nejen, že si je pamatuješ, ale také znáš jejich poselství. Býváš 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 jsi vzhůru, můžeš mít pocit, že jsi ztratil/a kontakt s realitou. K tomu dochází, když máš příliš mnoho duchovních vjemů, které nejsi schopen/a 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. Můžeš se cítit odpojen/á od své intuice a nedaří se ti všimnout si znamení a synchronicit. Hůře se ti pak hledají nové způsoby řešení problémů a jsi příliš závislý/á na své racionální mysli.



CESTY K HARMONII

Čakra třetího oka

Chakradance

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

5 Top Tipů:

- Pravidelně se věnuj cvičením na posílení intuice (meditace, vedená vizualizace, Chakradance™, výklad snů).
- Pravidelně se rad' se svým intuitivním já a buď člověkem otevřeným proudu intuice.
- Uvědomuj si význam náhodných setkání, událostí a synchronicit. Vnímej je jako ukazatele, které tě vedou.
- Za pomoci své představivosti si tvoř život, po kterém toužíš. Používej vizualizaci nebo si vytvoř vision board.
- Nauč se důvěřovat svému „šestému smyslu“. Když se ti to bude zdát správné, řiď 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



Je tvá čakra třetího oka v harmonii?
Nasloucháš své intuici? Funguje ti
manifestace?

Podívej se na video





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 jsou odpovědi NE více než třikrát nebo čtyřikrát, mohlo by to znamenat, že je tvoje korunní čakra v nerovnováze.





Korunní čakra

सहस्रार

Léčivá mantra "NNGG"

V SANSKRTU "SAHASRARA"

V harmonii

Tvoje korunní čakra je v rovnováze, pokud jsi propojený/á s tímto světem i se světem, který ho přesahuje. Jsi napojený/á na duchovní aspekt lidské existence a vnímáš svou spiritualitu. Žiješ v přítomnosti, což tě osvobozuje od minulosti a zbavuje tě strachu z budoucnosti. Život vnímáš jako posvátný dar a i v běžných situacích dokážeš vidět přesah a hloubku.

V nerovnováze

Příliš aktivní:

Pokud je tvoje korunní čakra příliš aktivní, můžeš se cítit odpojený/á od těla. Jako následek závislosti na duchovnu, které používáš jako únik, si často odpíráš své fyzické potřeby. Můžeš se špatně stravovat, zapomínáš na své pohodlí nebo jsi pro samé dosahování vznešenějších cílů na pokraji chudoby. Možná žiješ ve světě ovládaném duchovními vizemi, ale nejsi schopen/a začlenit spiritualitu do běžného života. Nebo můžeš při hledání smyslu života postupovat až příliš racionálně. Můžeš 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 máš uzavřenou korunní čakru, můžeš mít velmi striktní hodnotový systém a velmi málo připouštíš cokoli duchovního. Snadno se můžeš zahltit materiálem a uzavřít se plnějším prožitkům. Málokdy jsi otevřený/á novým myšlenkám, protože zpochybňují tvůj systém hodnot, a máš potřebu neustále dokazovat, že tvé názory jsou správné.



CESTY K HARMONII

Korunní čakry

Chakradance

Rytmem hudby pro korunní čakru se proplétají zvuky Ducha. Když se rozplyneš v tomto posvátném tanci, otevřeš se prožitku jednoty, cítíš spojení s Božstvím. Je to modlitba tancem; teď tančí tvoje duše.

5 Top Tipů:

- Denně medituj nebo relaxuj (i kdyby jen pár krátkých minut). Dovol si vnímat a naslouchat tichu. Pomůže ti to zklidnit mysl a snadněji se tak spojíš s Duchem.
- Rozvíjej svůj vztah s Duchem, ať už s Bohem, Zdrojem, Vesmírem, anděly, duchovními průvodci, nebo jakýmkoli jiným zdrojem vyšší moci, který vyznáváš. Věř v to, co s tebou souzní.
- Pravidelně žádej o vyšší vedení a nech se těmito duchovními silami vést. Buď otevřený/á inspiraci (když se necháš inspirovat, budeš in-spirit, s duchem.)
- Věnuj se vlastní duchovní praxi. Vnímej 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 naleznáš spojení při surfování, když se budeš ladit na obrovskou šíři oceánu, při meditaci v obýváku (nebo na vrcholu hory), nebo při rituálu či obřadu. Důležité je, abys toto spojení zažíval/a.
- Snaž se zařadit tyto aktivity do běžného života a pravidelně projevuj vděčnost.

Krystaly pro korunní čakru

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

Oleje pro korunní čakru

Kadidlo, rozmarýn

Barva korunní čakry

Fialová



Je tvá korunní čakra v harmonii? Cítíš
spojení se svou duší? Vesmírem? Svou
spiritualitou?

Podívej se na video



Další kroky...

Doufám, že ti tento Test Zdraví čaker přinesl užitek!

Láká tě vyzkoušet Chakradance™?

Připravila jsem pro tebe **21minutovou ochutnávku tance na všech 7 čaker zDARma.**

NAHRÁVKU SI ZDARMA STÁHNI KLIKUTÍM NA OBRÁZEK



A to není vše...



Chakradance aktuálně

KLIKNI NA OBRÁZEK A DOZVÍŠ SE VÍCE



Přidej se ke mě v **4denní masterclass, ve které OTOČÍŠ TOK** vnitřní temnoty ve tvém těle, mysli i duši a zažiješ tak **SÍLU PROMĚNY** ve svém životě. Během těchto 4 dnů ti budu držet ti prostor, podporovat, inspirovat a provázet meditacemi a rituály.

Bude to opravdové, upřímné a velmi plodné. Společně prozkoumáme potenciál temnoty.



Alice Kiřš

akreditovaná Chakradance facilitátorka



Čakry podporující afirmace

Afirmace 1 Mám právo tady být.

Afirmace 2 Přijímám svou vlastní posvátnou sexualitu.

Afirmace 3 Věřím své schopnosti uspět.

Afirmace 4 Jsem otevřený/á lásce a soucitu.

Afirmace 5 Dovoluji, aby skrze mě promlouvala pravda.

Afirmace 6 Věřím své vnitřní moudrosti a intuici.

Afirmace 7 Jsem otevřený/á prožívání své skutečné podstaty.