



Čakry jsou energetická centra, která energii přijímají, přerozdělují v těle i vydávají do okolí.

Čakry ovlivňují jak naše fyzické tělo, tak náš emoční stav. Dodávají energii orgánům, žlázám i nervovým pletencům, které s nimi souvisí. S každou čakrou také souvisí určité životní úkoly, které nás potkávají. Vývoj a čistota čaker ovlivňují jaké frekvence člověk přijímá a vysílá.

U jednotlivých čaker mohou například vlivem stresu, nebo nezpracovanými emočními prožitky vznikat energetické blokády, které ovlivňují výše zmiňovanou čistotu čaker. Tyto bloky se dají frekvenčně vytestovat a následně ovlivňovat například tak, že se čakry vystaví vibracím, na kterých harmonicky, přirozeně a bez blokad kmitají. Tím do čaker přichází „čistší“ energie s vyššími frekvencemi, než jsou v těle, čakry se rozkmitají na harmoničtějších frekvencích a blokády se mohou uvolnit. Následně se do těla mohou dostat nové životní energie. Nově proudící energie proniká i do tak zvaného éterického vibračního pole, a to ji předává i fyzickému tělu.

Při procesu očišťování se z blokad uvolňuje zadržovaná energie, což někdy může způsobit, že se nám na přechodnou dobu do vědomí dostanou podněty, které bloky způsobily. Člověk může cítit neklid, podráždění, únavu a v některých případech i fyzickou bolest. Jakmile se blokády odstraní, dojde k uvolnění a novému přílivu energie. Co se týká vývoje jednotlivých čaker, ten je dán osobním rozvojem jednotlivce v tomto i minulých životech a nelze jej ovlivňovat působením pomocí biorezonance.

Čakry jsou tedy přijímačem vibrací, které odpovídají našemu momentálnímu naladění. A zároveň jsou vysílači, kterými vyzařujeme do okolí. Můžeme jimi vyzařovat vědomá i nevědomá poselství a ovlivňovat tak lidi, situace i hmotu, jak pozitivně, tak negativně. Jistě si sami uvědomíte, jak se v přítomnosti některých lidí cítíte povzneseně, v pohodě, nebo vyčerpaně, rozrušeně. Jak vám je na některých místech krásně a jinde nic moc. Něco je s Vámi ve frekvenčním souladu a něco ne. To vše na určité úrovni vnímáte, i když si to třeba nedokážete rozumově vysvětlit.

V různých fázích života můžeme najít různé kombinace otevřenosti, zablokování, vychýlení, nebo jednostranného fungování jedné, nebo několika ze sedmi nejčastěji uváděných čaker. Pokud je v nerovnováze více čaker, dá se díky biorezonanci vytestovat, která je v daném období „prioritní“ a tou harmonizací začít. Někdy se stane, že díky harmonizaci prioritně rozladěné čakry se sladí i ty ostatní. A pokud je nesoulad příliš veliký, tak se pokračuje na dalších sezeních. **Poznámka:** Testování a harmonizace čaker patří k nástrojům sebepoznání, nejsou náhradou lékařské péče ani diagnostiky.

Když s lidmi v rámci biorezonance aktivizují, harmonizují a pročišťují čakrové blokády, bavíme se většinou i o tématech, které s danými čakrami souvisí. Lidé jsou díky tomuto schopni si lépe uvědomit, které překážky se mohly uvolnit. Někteří pak následují své vnitřní vedení a udělají, nebo vyjádří to, co jim říká vnitřní hlas. Pro udržení si vyšších vibrací, doporučuji i praktikování „Postoje bezpodmínečného přijímání“, který vede k uvolnění. Dokud jakoukoliv svou část vědomě, nebo nevědomě odmítáme, pokud se posuzujeme, odsuzujeme, vytváříme napětí. Napětí vede ke stažení a následně k vytvoření nejprve energetické blokády. **Uvolnění, přijetí, nesouzení jsou mocnými nástroji pro dosažení vnitřního klidu.**

Následují podrobnější a přitom stále „jen“ základní informace k jednotlivým čakrám. Nic z toho prosím neberte jako dogmata, práci s čakrami je dobré brát jako jeden z prostředků k sebepoznání.

V první části textu uvádím souvislosti s energetickým systémem a psychikou. Pro každého člověka se neuplatňují vždy všechny aspekty dohromady, nejsou aktuální všechny otázky a témata, ani úkoly dané čakry. Ke konci textu jsem vložila obrázek, který zachycuje souvislost mezi čakrami a fyzickým tělem.

Z mého pohledu je přínosné si uvědomit, že jsou čakry součástí našeho energetického systému, že se dají harmonizovat. Tento leták jsem připravila, jelikož práce s čakrami je součástí mých biorezonančních sezení a mnoho lidí se s pojmem čakry setkalo pouze okrajově. K ladění čaker se dá přispívat i pomocí dalších prostředků, například naciťováním, meditací, afirmacemi, záměrem, použitím kamenů, vůní, zvuků, barev, elementů. Příklady jsem u jednotlivých čaker uvedla pod „Čištění a aktivování“

Je-li čakra v nerovnováze může tomu tak být z důvodu **energetického nedostatku**, nebo tak zvaného **energetického přetlaku**.

Nedostatek – vyčerpání může být způsobené například tím, že člověku se v dostatečné míře **nedostává toho, co potřebuje**, nebo **moc dává**, jeho **energii ve zvýšeném množství někdo/něco odebírá**.

Přebytek – přetlak může být tím, že má člověk **moc energie a nedokáže ji konstruktivně využít (nikdo/nic ji neodebírá)**, nebo **mu někdo energii předává** a on neví co s ní.

Dále je u čaker možné určit jestli jsou „vychýlené“ směrem ven – k tak zvanému širšímu okolí (přátelé, známí, svět) , nebo dovnitř k sobě a nejbližší rodině.

1. **čakra – kořenová** (podporující barva červená)



Související žláza a její úkol: **Nadledvinky** – zdravé zvládnání stresu, dostatek energie

Témata: pocit bezpečí a jistoty, ovlivňuje chuť k životu, stabilitu, zdravé sebevědomí, spojení se Zemí (zakořenění), domovem a s přírodou, materiální zabezpečení, vitalita, přirozené střídání klidu a aktivity

Možné afirmace: Otevírám se s důvěrou životu zde na Zemi. Vše, čeho se mi dostává přijímám s vděčností.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy:

Nedostatek: pocit nedostatečného bezpečí (obavy o své vlastní blaho), pocit nedostatečného zajištění, sebelítost, pochyby o sobě i ostatních, strachy, deprese, pocity beznaděje, neklid, odkládání rozhodnutí. Nerovnováhu vyvolává i pokud se člověku nelíbí, jak vypadá, nebo nemá rád určitou část svého těla.

Přebytek: přílišná strnulost, majetnictví, sebestřednost, tendence se pojistit, neschopnost se něčeho vzdát (zácpa, nadváha, závislosti – alkohol, sex)

Pokud je kořenová čakra v rovnováze má člověk chuť do života, důvěru ve zvládnání životních zkušeností, vnímá své vlastní potřeby, vnímá pocit bezpečí, má dostatek energie a je vitální.

Čištění a aktivování: barva: červená, spojení se zemskou energií, vůně např: hřebíček, cedr, rozmarýn, cypřiš, kameny: rubín, achát, hematit, granát, červený korál

2. **čakra – sakrální** (barva oranžová)



Související žlázy a jejich úkol: **pohlavní orgány** – tvořivé rozmnožování

Témata: sebeúcta (self respect), sebevědomí, centrum emocí, sexuální energie a tvořivých sil, ovlivňuje mezilidské vztahy – obzvláště s opačným pohlavím, fyzický potenciál - akumulátor

Možné afirmace: Ctím, cítím a projevuji své pocity. Tvořím a v tomto procesu prožívám radost. Je v pořádku cítit živost, otevřenost a přirozenost vůči druhému pohlaví.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy:

Nedostatek: uzavřenost do sebe, nebo touha uzavřít se, závislost na někom, nízkým libidem, problémy s komunikací (obzvláště s opačným pohlavím), odmítáním potěšení (nejen sexuálního), nebo mučednickým chováním (stavění se do role oběti), přehnaný pocit že jsme někomu něco povinováni.

Přebytek: napětí ve styku s jinými lidmi, potřeba upřednostňování vlastních zájmů

Pokud je sakrální čakra v rovnováze cítíme se svobodní, důvěřujeme svým schopnostem, máme sebeúctu, bez problémů se rozhodujeme.

Čištění a aktivování: spojení s měsíční energií + pohled a dotek s čistou vodou, zvuk tekoucí vody, barva: oranžová, vůně: Ylang ylang, vanilka, santal, hořký pomeranč kameny: měsíční kámen, karneol, zlatý topaz



3. čakra – solar pexus (barva žlutá) Související žláza a její úkol: **slinivka (pankreas)** zpracování a trávení potravy

Témata: sebehodnota (self worth), sebevědomí, síla, světlo, vůle k výkonu, zdravý vztah ke světským věcem a lidem, schopnost zdravě vnímat a smysluplně integrovat do života své pocity, přání a životní zkušenosti (jak ty kladné, tak ty záporné)

Možné afirmace: Jsem plný/á světla a síly. Vnímám svou hodnotu a respektuji ostatní.

Jednám ze svého středu.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy:

Nedostatek: nízké sebvědomí, nízká sebeúcta, pocit poraženosti, obavy o TO, co si o nás myslí druzí. Dále strachy. Strach z budoucnosti, nedostatek odvahy. Tendence jít s proudem, nechá se ovlivnit manipulativním prostředím.

Přebytek: snaha prosazovat se a dobývat, hnaná vnitřním neklidem, vznětlivost způsobená potlačovanými pocity, podrážděnost, těžko se uvolní, enormní aktivita, která vede k výsledkům ale ne k vnitřní spokojenosti, přehnané myšlení orientované na výkon

Pokud je čakra solar plexu v rovnováze dodává nám optimizmus, zdravé sebvědomí. Jsme ve své síle, cítíme se veselí, šťastní a nadšení.

Čištění a aktivování: vědomě se otevřít zlatému světlu slunce, **barva:** žlutá, **vůně:** levandule, rozmarýn, bergamot, citron, anýz, **kameny:** tygří oko, jantar, citrín, žlutý jaspis



4. čakra – srdeční (barvy růžová, zelená)

Související žláza a její úkol: **brzlík** – reguluje růst a řídí mízní systém v těle, imunita

Témata: zdravá sebeláska, láska k sobě je předpokladem pro lásku k druhým, soucit, odpouštění, přijetí, harmonie, rovnováha, péče, pocit uznání (že někomu na člověku záleží)

Možné afirmace: Otevírám se síle citu a lásky. Harmonické vibrace srdce dokáží transformovat můj svět, sjednocovat, smiřovat a uzdravovat. Přijímám sebe i ostatní.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy: podmíněná láska, zahořklost, pocity ublížení, křivdy, nedostatek štědrosti, žárlivost

Nedostatek: závislost na lásce a náklonnosti, strach z otevření se a možnosti odmítnutí, nedůvěra vůči okolí, pocit nedostatečného přijetí, **výrazný nedostatek** třeba až uzavřenost, nezúčastněnost, studenost až bezcitnost

Přebytek: může ostatní až dusit svými emocemi a lásku, sebeobětování, syndrom zachránce,

Pokud je srdeční čakra v rovnováze jsme bezpodmíneční ve vztahu k sobě i druhým, důvěřujeme ostatním, přijímáme je a jsme štědrí.

Čištění a aktivování: **barvy:** růžová, zelená, zlatá, **procházka přírodou pohled na květy, na červánky, vůně:** růže, jasmín, **kameny:** růženín, turmalín (růžovozelený), smaragd, nefrit



5. čakra – krční (barva světle modrá) Související žláza a její úkol: **štítní žláza** – regulace látkové výměny

Témata: sebevyjádření, komunikace, rezonance s bytím

Možné afirmace: Jsem schopný/á bez obav, přímo a jasně vyjadřovat své pocity, emoce (kladné i záporné), potřeby, touhy, myšlenky a vnitřní poznatky. Vyjadřuji se tvořivě a umím i naslouchat s porozuměním. Umím říci i ne. Dokáží si přiznat jak svoji sílu, tak svoji slabost.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy:

Nedostatek: neschopnost vyjádřit své myšlenky/sebe sama, neupřímnost k sobě i druhým, pocit že nejste slyšet, strach mluvit o věcech, které jsou pro Vás důležité, slabá vůle a lhaní, nemůžete něco „spolknout“, máte obavy „být slyšet“,

Přebytek: přehánění, slávychtivost, touha po moci, Někomu nemůžete Něco říct a necháváte si to pro sebe,

Pokud je krční čakra v rovnováze můžeme být věrní sami sobě, máme schopnost komunikovat a vyjadřovat se, jsme schopni být upřímní a máme silnou vůli.

Čištění a aktivování: barva: světle modrá, tyrkysová, **pohled na modré nebe, vůně:** šalvěj, eukalyptus, máta peprná, **kameny:** akvamarín, tyrkys, chalcedon, topaz



6. čakra - třetí oko (barva indigo) Související žláza a její úkol: **hypofýza** – řídí činnost ostatních žláz

Témata: poznání bytí, sídlo vyšších duchovních sil, intelektuální schopnosti rozlišovat, paměti, vůle a intuice.

Zajímavé upřesnění k 6 čakře: Sídlo uvědomovacích procesů a představivosti, díky nimž můžeme vytvářet nové reality a staré rušit. Často vytváříme nevědomě, automaticky, na základě našich zafixovaných emočních reakcí, podle podvědomého naprogramování (které máme mnohdy z dětství, následkem našich i cizích soudů a předsudků). Tak často náš duch není mistrem, ale sluhou emocemi nabytých myšlenek. Vývojem našeho vědomí a postupným otvíráním naší 6. čakry se můžeme stát vědomými tvůrci naší reality. Nejlépe, pokud tvoříme v souladu 6. a 4. čakry, v tomto případě jsou naše schopnosti používány s citem, díky čemuž mohou sloužit pro nejvyšší dobro všech zúčastněných.

Možné afirmace: Jsem moudrý/á. Uvědomuji si, že každá životní situace má svůj význam, i když mu v této chvíli nemusím rozumět. Využívám své schopnosti a talenty pro nejvyšší dobro všech zúčastněných.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy: nedůvěra ve svůj vnitřní hlas, rozptýlenost, dezorientace, nejasné směřování, bezohlednost, zmatenost, ztráta pojmu o realitě,

Nedostatek: příliš strnulé myšlení, omezení toku energie vedoucí k přesvědčení, že reálné je pouze hmatatelné (materialismus), život pak určují materiální přání, tělesné potřeby a neovládané emoce. Duchovní pravdy vnímá jako nesmyslné domněnky.

Přebytek: nadměrné protěžování intelektu a rozumu, schopnost bystře analyzovat, ale chybí nadhled, což může sklouzávat ke snaze manipulovat

Pokud je čakra Třetího oka v rovnováze vládne člověk bystrým rozumem a duševními schopnostmi, díky tomu svobodně realizuje svá přání a cíle. Důvěřuje sobě i své intuici. Přijímá vhledy. Umí se soustředit. Dokáže vizualizovat. V realitě projevuje své schopnosti. Vidí věci v širším kontextu.

Čištění a aktivování: barva: indigo, tmavě modrá, **pozorování noční oblohy, vůně:** máta peprná, jasmín, citronová tráva, **kameny:** lapis lazuli, indigově modrý safír, sodalit



7. čakra - korunní, nebo čakra temene hlavy (barva fialová)

Související žláza a její úkol: **epifýza** – řízení rytmu den/noc, regenerační procesy v době spánku

Témata: spirituální moudrost, naše spojení s univerzem, vnímání jednoty, bytí teď a tady, hlubší poznání

Možné afirmace: Přijímám sebe samého/samu i svou realitu. Jsem součástí něčeho většího. Spojuji se s univerzem, přijímám energii, která mi z něj proudí, děkuji za ní a za vedení kterého se mi dostává.

Možné emoční zdroje, nebo projevy nerovnováhy: zklamání ze života, nerealizovaná skutečnost (silná touha dosáhnout nějakého výsledku, která zůstává neuspokojena), ztráta cílů, vnitřní prázdnota, neschopnost najít smysl v

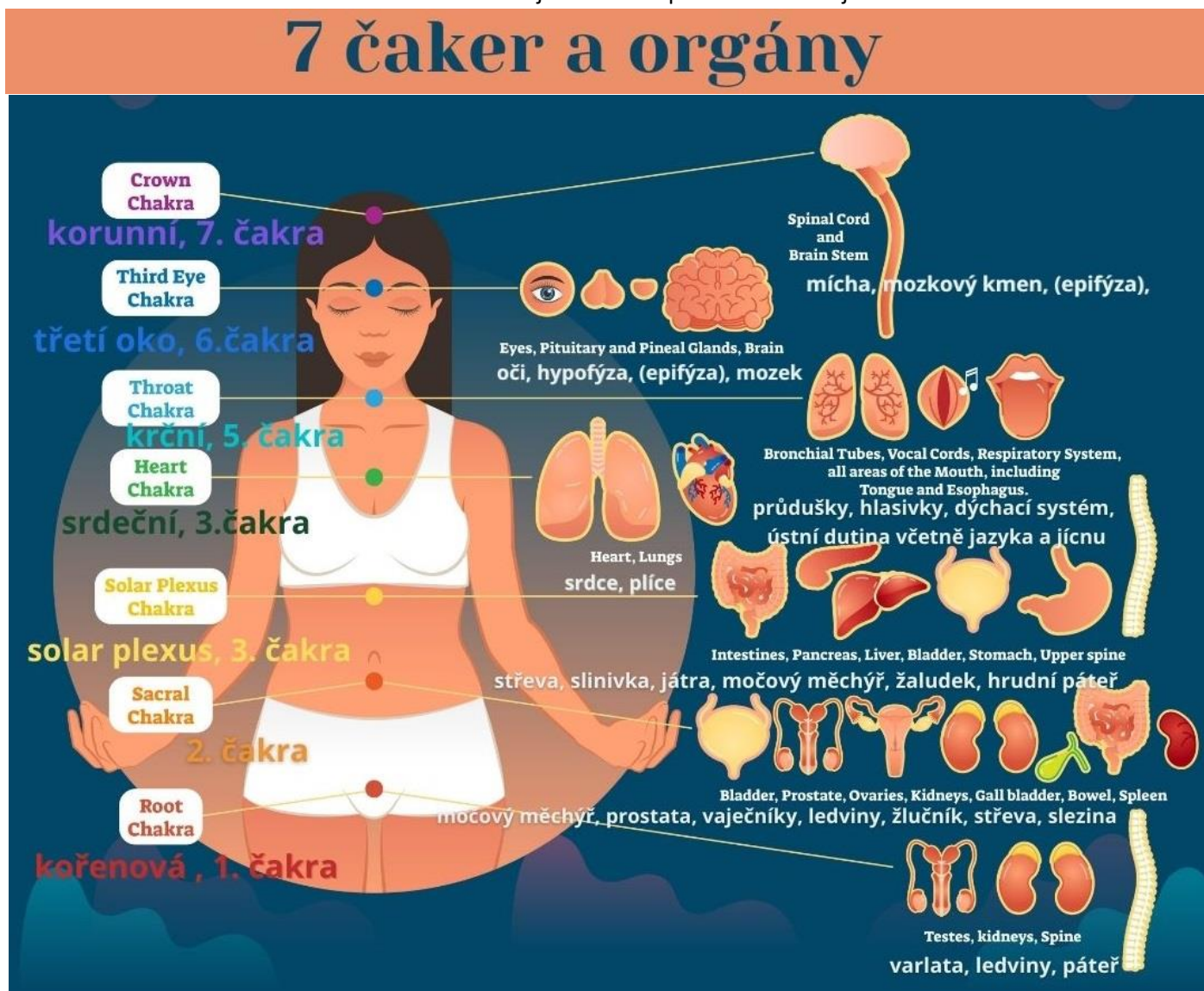
životě, krize osobnosti, nezdravý pocit nadřazenosti, sobeckost, ztráta kontaktu s realitou, zmatenost, deprese, odtažitost - částečný, nebo úplný nezáměr o ostatní, pocit nedostatečného přijetí, příliš kritický přístup k životu založený pouze na faktech, odmítání duchovních skutečností.

Pokud je korunní čakra v rovnováze vnímáme vyrovnanost, žijeme s důvěrou, že jsme součástí vyššího celku, který nás v rámci Jednoty podporuje, přijímáme svoji realitu, zažíváme vnitřní klid a naplněnost.

Čištění a aktivování: barvy: fialová, bílá, zlatá, barvy duhy, **vrcholky hor, ticho, vůně:** kadidlo, růžové dřevo, lotos **kameny:** ametyst, křišťál, diamat

Každá čakra má krom výše uvedených emočních témat, které můžeme ovlivňovat v rámci „práce na sobě“, i odpovídající **funkční okruhy na fyzickém těle**. Proto energetické ladění čaker podporuje i naši fyzickou kondici.

Pro názornost těchto souvislostí jsem našla a přeložila následující obrázek.



Pro harmonii v rámci fyzického těla poměrně často doporučuji úpravy v rámci životního stylu (pohyb, vyvážená strava, doplňky, bylinky, dýchání, vyrovnaní aktivních a klidových fází v životě, vyloučení škodlivin... více v letáku „**Základní péče a kompenzační mechanismy**“)

Poznámka: uváděné techniky, doplňky stravy, harmonizace energií a čaker podporují vitalitu, nejsou však náhradou lékařské péče a diagnostiky.

Text jsem zpracovala v létě 2019 pro vnitřní potřeby mé poradny, na základě informací ze školení pro Bicom terapeutky, duchovních seminářů a studia knih Základní kniha o čakrách a Anatomie ducha. **Karla Růžičková**, tel. pro SMS: 603 18 14 39, www.nase-revitalizace.cz