



Energijski sistem 7-ih čakrer

VODNIK ODPIRANJA IN URAVNOTEŽENJA
LASTNIH ENERGIJSKIH CENTROV

MATEJA TUTA
prof.športne vzgoje



SPOZNAJTE ČAKRE



Kronska čakra - Duhovnost

Tretje oko - Intuicija

Grlena čakra - Izražanje

Srčna čakra - Ljubezen

Pleksusna čakra - Moč

Sakralna čakra - Spolnost

Korenska čakra - Preživetje

Bolj grobe oblike materialnih najnižjih energij vnašamo v telo skozi usta (hrana) in nos (kisik). Za življenje pa enako potrebujemo tudi subtilnejše (finejše) oblike energije iz svojega okolja, ki prihajajo iz zemlje, zraka in vesolja. Te energije vstopajo in se predelujejo v sedmih glavnih energetskih centrih, ki so vzdolžno razporejeni po našem telesu. Poljudni naziv za vsakega od teh centrov je **čakra (chakre)**, kar dobesedno pomeni kolo ali kolut. Ti centri, zgrajeni iz fine materije nastanejo kmalu po našem spočetju in izginejo v uri ali dveh po naši smrti. So energetski centri, ki vsesavajo energijo iz okolice in z njo oskrbujejo vse telesne organe. **Zato poskrbimo, da se bo energija pretakala na idealen način.**

Sedem čaker je pravzaprav sedem energijskih centrov - transformatorjev energije, ki našemu telesu pomagajo pri povezovanju z univerzalno, **vesoljno energijo** - či. Če se pretaka po telesu od spodaj navzgor, vsaka čakra predstavlja višjo stopnjo bivanja. Vsaka od sedmih čaker napaja pomembne organe v našem fizičnem telesu in je povezana z njej ustreznimi oziroma povezujočimi organi, živčnimi spleti in žlezami. Slednji so s čakrami vidno povezani, saj ležijo na skoraj istih mestih v telesu.

Energijski centri so kot vrtinci, katerih vrtenje se v zdravem stanju odvija v smeri urinega kazalca. Takrat čakre izpolnjujejo svojo poglavitno funkcijo pritegovanja oziroma vsesavanja energije iz okolice.

Če imamo dovolj energije, se čakre vrtijo v smeri urinega kazalca. To je znak zdravja, dobrega počutja in občutka, da imamo veliko energije. V kolikor na kateremkoli delu telesa čutimo pomanjkanje ali to že preide v bolečino, bolezen, potem lahko to povežemo z motenim delovanjem tiste čakre, ki je povezana z motenim delom telesa.

Vsaka **čakra** ima svojo barvo, vibracijo in uravnava pretok energije na določenem delu telesa. Če se energija pretaka na idealen način, so vsi organi na področju neke **čakre** optimalno priskrbljeni s krvjo in energijo.

Če pa se zgodi, da kakšna čakra slabo presnavlja energijo (je zaprta, poškodovana, hiperaktivna ali premalo aktivna), potem so organi slabše preskrbljeni in nastopi lahko bolezen. Pravilno delujoča čakra se vrti v smeri urinega kazalca. Če se vrti prehitro, izgublja energijo in je hiperaktivna. Če se vrti prepočasi, prejme premalo energije.

Čakre so torej **energijski centri v telesu** in igrajo pomembno vlogo v našem fizičnem, duševnem in duhovnem počutju. Razumevanje tega um-telo **energijskega sistema** je bistvenega pomena v kolikor želite postati živahna, zdrava in sijoča različica sebe.

Ker se vse v **energijskem sistemu um-telo** premika, je bistvenega pomena, da ostane vseh 7 glavnih čaker odprtih, usklajenih in pretočnih. Ko pride do blokade se pretok energije skrči – omeji, tako kot je to pri vodi, ki je prisiljena teči skozi ozko cev. Ključ za odblokiranje, premikanje, in preoblikovanje lastne energije je preprost in to je **zavedanje**. Le tako boste dosegli svoj najvišji duševni, telesno in duhovni potencial.

Muladhara

PRVA – KORENSKA ČAKRA



Prva čakra je glavna, osnovna ali korenska čakra in predstavlja **sedež volje do življenja**. Nahaja se na **dnju hrbtenice v predelu trtice** oziroma na področju zunanjih spolnih organov. Ustreza ji **rdeča barva**.

Prva čakra je osnova celotnega ustroja ter gibalno in oskrbovalka energije za preostale čakre po poti glavnega energetskega toka, ki jih medsebojno povezuje skozi hrbtenico. Predstavljamo si jo lahko kot neke vrste **energijsko centralo**, v kateri se zbira surova energija zemlje, ki se nato prevaja in ustežno predeluje v višjih centrih.

Povezana je z nadledvičnimi žlezami in s svojo energijo **hrani temeljne dele telesa: kosti, zobe, kri, sklepe, noge in druge bližnje organe**. Njen vpliv se kaže s **splošnim stanjem in zdravjem celega telesa in splošnim občutkom, ali imamo dovolj energije ali premalo**. Energija, ki jo usmerja, je povezana s **preživetjem in ozemljitvijo, voljo in samozavestjo**. S to čakro je povezano vso delovanje na **zemeljskem nivoju**; odnos z materjo, naravo, zemljo.

ZNAKI OB BLOKADI: Blokada na področju prve čakre, se na **fizičnem nivoju** kaže kot slabokrvnost, nihanje krvnega tlaka, artritis, hemoroidi, slaba cirkulacija (mrzle roke in noge), slaba prebava (zaprtje ali driske), psihična in fizična utrujenost, bolečine v križu (išias), težave z ledvicami, mehurjem in prostato, obolenje kosti. Na **psihičnem nivoju** pa čutimo pomanjkanje samozavesti, volje in energije, strah nas je prihodnosti, nimamo zaupanja v življenje, smo pretirano skromni, plahi in brezvoljni. Počutimo se tako, kot da bi izgubljali tla pod nogami, pretirano nas skrbi naš finančni položaj in nimamo nobene volje do gibanja.

KAKO KREPIMO DRUGO ČAKRO?

Izbirajte si **oblačila** v oranžni barvi in tudi v stanovanju poskrbite za oranžne dodatke (zaves, stene, pogrinjke, cvetlice). Pod popek si polagajte **kamne**, ki krepijo drugo čakro: tigrovo oko, sončni kamen, oranžni turmalin, zlati topaz in rožev, Lahko jih seveda nosite tudi na prstu ali okoli vratu.

Od jedi je priporočljivo jesti **živila oranžne barve**: soja, leča, korenje, buče, melone, marelice, mango, breskev, kaki in semena.

V prostoru, kjer delate in stanujete naj vam izparevajo **eterična olja** sandalovine, pomaranče in popra.

Povežite se z elementom **vode**. Veliko plavajte (morje, jezera, reke) in uživajte v kopelih. Zaužijte vsaj dva litra tekočine na dan (voda in zeliščni čaji). In veliko plešite, najboljše v paru.

Vokal »o« spodbuja delovanje druge čakre.

V meditaciji si potihoma ponavljajte **mantra "Vam"**.

Afirmacija: Sem lep, kreativen in unikatn.

Manipura

TRETJA – POPKOVNA – PLEKSUSNA ČAKRA



Tretja čakra leži v solarnem pleksusu (živčnem spletu, ki izhaja iz srednjega dela hrbtne možga), kjer se stikajo rebra. **Odgovarjajoča žleza je trebušna slinavka.**

Njena barva je **sončno rumena**.

S svojo energijo oskrbuje bližnje organe: jetra, žolč, želodec, dvanajstnik in tanko črevo, trebušno slinavko, vranico, srednji del hrbtenice. Je mesto, kjer asimiliramo energijo, ki se pretaka skozi telo.

Je **sedež primarnega intelekta (um, razum, logika)** in vpliva na naš odnos do moči, volje in izražanja samega sebe.

ZNAKI OB BLOKADI: Blokada se kaže kot težave z jetri in žolčnikom, želodcem in vranico, bolečine v ledvenem predelu in hrbtu, živčne bolezni, težave s prebavo in presnovo, povečana telesna teža, sladkorna bolezen, motnje spanja in nočne more. Na **psihični ravni** pa se kažejo stanja strahu in tesnobe, občutek krivde in manjvrednosti, manipuliranje, upravljanje in kontrola, egoizem, strah pred nepriznanjem in nepotrditvijo, strah pred konkurenco, pomanjkanje samospoštovanja in motnje hranjenja.

MEDITACIJA PO ČAKRAH



Vsaki čakri, poleg barve, hrane, zvoka, kamnov,....ustreza tudi določen naravni pojav. Zato **bomo skozi meditacijo obiskali naravne pojave**, ki krepijo in poživljajo vseh sedem čakr v našem telesu.

OPIS MEDITACIJE:

Udobno se uleži, zapri oči in se osredotoči najprej samo na svoj dih. Naprej samo opazuj, kako dolgo in do kod v telesu še občutiš vdihani zrak. Enako, a po obratni poti, opazuj svoj izdih. Dihaj povsem običajno, ne upočasnjuj in ne nadziraj dihanja. To, po lastnem občutku, počni eno do dve minuti. Z dihanjem nadaljuj tako, da hkrati z opazovanjem vdihov in izdihov, le-te tudi šteješ. In sicer šteje le vdihe. Torej pri vdihu ENA, nato izdih in pri naslednjem vdihu DVA in tako naprej do deset. Vedno, ko se zašteješ, začni spet z ena. Ko prideš do deset, si zagotovo umirjen/a.

Ko se umiriš, se v svojih mislih odpraviš na dolg sprehod v naravo. Ko stopiš ven, se najprej zazreš v čudovito rdeče žarečo **jutranjo zarjo**. To je naravni pojav, ki krepi tvojo prvo čakro. Počutiš se povsem **varno, radostno** in čutiš kako te napolnjuje energija sončnega vzhoda. Vsrkavaš, vdihavaš in se polniš s to surovo energijo zemlje. **Samoglasnik »u«** spodbuja delovanje korenske čakre. Zato naredi en globok vdih in ob izdihu si zamrmraj črko »uuuuu«.

Odpraviš se naprej. V jutranji **mesečini** (naravni pojav druge čakre) bosih nog stopaš naprej in prideš do **potoka**, ki razigrano žubori. Najdeš kotiček, kjer se usedeš in samo opazuješ **tekočo vodo** (naravni pojav druge čakre). Njen tok te spominja na tvoje življenje. Nikoli voda ne teče povsem mirno in enakomerno. V njej so vrtinci, majhni in veliki slapovi, različne brvi, ki delajo jezove,....Pa vendar, voda še vedno teče naprej, kot tudi tvoje življenje vedno gre naprej. Začutiš močno **ljubezen do samaga sebe**, čutiš svojo srečo in pogum, da lahko vedno znova stopaš naprej. **Vokal »o«** spodbuja delovanje druge čakre. Zato naredi en globok vdih in ob izdihu si zamrmraj črko »ooooo«.

Medtem, ko sediš ob potoku, se je **sonce** (naravni pojav tretje čakre) že prebudilo. Začutiš njegovo toploto ter močno svetlobo in se odpraviš naprej. Prideš do prostranega **polja** oljne repice (naravni pojav tretje čakre), ki te očara s svojo čarobno **rumeno** barvo. Preveva te občutek samozavesti, moči in spoštovanja do sebe in svojega življenja. in v mislih si rečeš »Vreden/na sem.« **Vokal »o«** spodbuja delovanje druge čakre. Zato naredi en globok vdih in ob izdihu si zamrmraj črko »ooooo«.

Čez cvetoči **zelen travnik** (naravni pojav četrte čakre) te pot odpelje v **gozd** (naravni pojav četrte čakre). Pod svojimi stopali čutiš mehak mah in tu in tam te nežno zbode kakšna iglica. Prijetno je in naenkrat začutiš močno **ljubezen do vsega kar te obdaja**. Ljubiš veter, ki odplavlja tvoje slabe misli. Ljubiš zrak, ki čisti tvoja pljuča. Ljubiš ptice, katerih petje te napolnjuje z radostjo. Čudiš se vsem tem lepotam narave in si mrmraš samoglasnik **»aaaaa«** Izgovarjanje samoglasnika **»a«** spodbuja delovanje četrte čakre.

Ko prideš iz gozda, se pred tabo razprostira velika jasa. Trava je mehka, zato se uležeš in se zazreš v **sinje modro nebo** (naravni pojav pete čakre). Opazuješ oblake, ki igrivo spreminjajo svoje oblike in opazuješ ptice, ki svobodno in brezskrbno jadrajo po nebu. Dovoliš si sanjati, da si tudi ti ptica. Dovoliš si, da se svobodno izražaš. Zavedaš se, kako posebno, edinstveno in čudovito bitje si. Vso svojo energijo nesebično daješ, spuščaš v vesolje in dovoliš si to mogočno energijo tudi sprejemati. Izgovarjanje samoglasnika **»e«** spodbuja delovanje pete čakre.

Počasi se dan že prevesi v noč. Na nebu se pojavijo prve zvezde. Medtem, ko te pot pelje po hribu navzgor, opazuješ to **zvezdnato nebo**. To je naravni pojav šeste čakre, ki je centrala naše duše, center naše intuicije, vizij in sanj. In ta noč je posebna, saj je na nebu polno zvezdnih utrinkov. Ob vsakem od teh si nekaj zaželiš. In verjameš, da te vesolje pri tvojih željah podpira. Zavedaš se svoje ustvarjalne energije, tvoja moč predstave je na vrhuncu, imaš popoln nadzor nad svojimi mislimi in z vsem srcem se odpiraš novim zamislim. Izgovarjanje samoglasnika **»i«** spodbuja delovanje šeste čakre.

Ko prispeš na **vrh hriba**, se zazreš v dolino, od koder se v nebo dviga ogromen, svečan ognjemet. Na tisoče lučk razsvetljuje to nočno nebo in tvoj um. V sebi začutiš modrost in moč vesoljne energije. Kanaliziraš to energijo vesolja in si popolnoma v stiku s samim seboj. Čutiš, kako je tvoje telo lahko, svobodno in odprto. Poletiš in si na glas zapoješ svojo najljubšo pesem. Mrmraš z vokalom **»mmmm«**.

Meditacijo zaključiš tako, da se ponovno zaveš svojega dihanja, svojega telesa, počasi odpreš oči in še nekaj časa uživaš v opazovanju svojega počutja.

Zgoraj opisano meditacijo lahko poslušate tukaj:



Meditacija po čakrah.

VIRI

1. Kitajski ključ do zdravja, mag. Petar Papuga, dr.med.
2. Paramhans Swami Maheshwarananda: Sistem Joga v vsakdanjem življenju.
3. Atlas čakr, Kalashatra Govinda.
4. Joga – veliki priročnik za začetnike in izkušene, Inge Schöps.
5. Nadaljevalni tečaj refleksne masaže stopal (interno gradivo), Olga Lukner.
6. 21-Day meditation experience, The Chopra Center.

O AVTORICI



MATEJA TUTA

Že kot otrok sem zelo težko prenašala sedenje. Vedno sem poslušala, da nimam »lederzica«. Potrebovala sem veliko gibanja in hvaležna sem, da sem imela take starše in okolje, ki so mi to tudi omogočali.

Ukvarjala sem se z različnimi športi, kasneje tudi vpisala in končala Fakulteto za šport v Ljubljani. Izkušnje in poškodbe v športu so me pripeljale do športa za zdravje, ki je postal moja poklicna pot in moje poslanstvo. Po poklicu sem profesorica športne vzgoje. Sedem let sem poučevala športno vzgojo na osnovni šoli, vzporedno pa preko svojega športnega društva vodila še plesne skupine za otroke in skupinske vadbe za odrasle. Ko sem postala mama dvema deklicama, sem vse skupaj težko usklajevala, zato sem se odločila za samostojno pot.

Svoj poklic sem nadgradila v Axis terapijo. S tremi glavnimi pristopi (masaža, hrana in vadba) pomagam ljudem vseh starostnih generacij pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Tako pri otrocih, kot pri odraslih ugotavljam, da neuravnotežena prehrana, sedenje in pomanjkanje naravnega načina gibanja, strahovi in negativne misli, najbolj ogrožajo zdravje človeka. Zato je moje glavno vodilo pri opravljanju svojega dela, svetovati in učiti ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delam.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...
Naročite na mojaxis.si, v rubriki PETEK JE ČAS ZA ENOVIČKE.