

Margarita Alcantara

Medycyna czakralna



Techniki
samoleczenia
duszy i ciała


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Margarita Alcantara

Medycyna czakralna



**Techniki
samoleczenia
duszy i ciała**


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk
ILUSTRACJE POZYCJI JOGI (ANEKS B): © Tom Bingham
ZDJĘCIA KRYSZTAŁÓW (ANEKS A): Depositphotos
ZDJĘCIE FENACYTU (ANEKS A): Cape Minerals – Wikipedia

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-980-8

Tytuł oryginału: *Chakra Healing: A Beginner's Guide to Self-Healing Techniques that Balance the Chakras*

Copyright © 2017 by Althea Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
kryształy dostępne w sklepie www.talizman.pl
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję mojej babci,
Loli Anunciacion Pineda Perlas,
która zawsze we mnie wierzyła.*

Co nas czeka



Leczenie czakr to potężne narzędzie i sztuka, która może poprawić każdy aspekt twojego życia – cieszę się na możliwość podzielenia się z tobą moją miłością do czakr, abyś i ty mógł użyć ich mocy do samoleczenia od wewnątrz.

W części pierwszej, przedstawię układ czakr, abyś zrozumiał, jakie są ośrodki energii w twoim ciele. Od tego fragmentu powinieneś zacząć, jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z czakrami i potrzebujesz zaznajomić się z podstawowymi informacjami.

Jeśli jesteś gotów przejść do bardziej szczegółowych informacji o każdej z czakr, przejdź od razu do strony 25, od której rozpoczynają się opisy poszczególnych czakr. Jeśli zaś chcesz dowiedzieć się o sposobach w jaki ludzie pracują ze swoimi czakrami – od medytacji, przez jogę do leczenia kryształami – przejrzyj sekcję „Ujarzmienie mocy czakr”, która zaczyna się na stronie 43.

Możesz sobie z tego nie zdawać sprawy, ale twoje czakry są ważnym czynnikiem, który wpływa na każdy aspekt twojego życia. Część druga tej książki opisuje powszechnie występujące zaburzenia równowagi energii, które objawiają się zmianami na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym oraz przedstawia techniki pomocne w leczeniu zaburzeń równowagi w każdej z czakr.

Aby dowiedzieć się, które czakry wymagają dostrojenia, przejdź na stronę 66 i poczytaj o symptomach i dolegliwościach, które być może rozpoznasz u siebie.

Żeby zacząć pracować z wybranymi czakrami, które chcesz zrównoważyć lub uleczyć, przejdź do sekcji o sposobach ich leczenia na stronie 107.

Mam nadzieję, że dzięki lekcjom zawartym w tej książce, przybliżysz się do takiego życia, jakie chciałbyś prowadzić. Szczęśliwego czytania – i szczęśliwego leczenia!

Spis treści



Wstęp 11

I. Potężny układ czakr

1. Ogólny zarys czakr..... 16

2. Praca z czakrami 42

II. Leczenie czakr

3. Powszechne objawy i dolegliwości 66

4. Środki lecznicze i leczenie.....107

Aneks A: Kryształy169

Aneks B: Pozycje jogi.....185

Teksty źródłowe198

Odniesienia200

Podziękowania201

O Autorce.....202

Wstęp



Kiedy moja nowa pacjentka, pani B., weszła do mojego gabinetu, mogłam od razu wyczuć, że czuje rozczarowanie z powodu miejsca w życiu w jakim aktualnie się znajdowała. Za każdym razem, gdy przychodzi do mnie nowy pacjent „słucham” co jego czakry mają do powiedzenia.

Pierwsza wizyta pani B. miała być zabiegiem akupunktury w celu złagodzenia stresu i bólu w kostkach. Jako licencjonowana akupunkturzystka, stosuję tradycyjną chińską medycynę. Zaczęłam więc od zbadania jej pulsu i przyjrzałam się jej językowi, by ocenić stan jej organów wewnętrznych. Jednak, tak jak w przypadku większości moich pacjentów, pani B. przysłała do mnie z powodów poważniejszych, niż problemy natury fizycznej. Wiedziałam, że pani B. ma do zdiagnozowania u siebie coś więcej niż ból kostek i stres spowodowany pracą, jednak ona sama jeszcze nie zdawała sobie z tego sprawy.

Od dziecka byłam empatą. Być może pierwszy raz spotykasz się z tym słowem – pochodzi ono od terminu *empatia* – i określa się nim osoby, które intuicyjnie wyczuwają emocje innych ludzi, prawie tak silnie, jakby sami je przeżywali. Podobnie jak wielu innych z nas, nie od razu zrozumiałam, co to znaczy być empatą, ani jak radzić sobie z tym niezwykłym darem. Spotkałam się niejednokrotnie z odrzuceniem ze strony innych, ponieważ uważali mnie za przewrażliwioną czy dziwną. Próbując dopasować się do rówieśników, starałam się odciąć od tej części siebie. W tamtym okresie było dla mnie jasne, że moja wrażliwość sprawia wyłącznie problemy! Jednak gdy próbujemy

odciąć się od tego kim jesteśmy, nasze ciała stają się bardziej „rozmowne” – pojawiają się wtedy fizyczne, emocjonalne, mentalne i/lub duchowe symptomy – i trwają one tak długo, aż wreszcie poświęcimy im uwagę i naprawimy sytuację.

Kiedy rozmawiałam z panią B. o stanie jej zdrowia i objawach, które miałyśmy wyleczyć, wyczułam, że tli się w niej lęk. To uczucie nie było przypadkowe, moja pacjentka przyznała w trakcie rozmowy, że w pracy, której nienawidzi, tłamsi się jej potencjał twórczy. Tak naprawdę chciała pracować jako instruktorka jogi i pisać o leczeniu holistycznym, ale zbyt się bała, żeby spróbować pracy na własną rękę. Nie potrafiła zaufać swojej wewnętrznej mądrości, a przez całe swoje życie szła nosząc ze sobą ciężar starych ran – ran, które powstrzymywały ją przed osiągnięciem swoich celów.

Dzięki akupunkturze, reiki, pracy z kryształami i ogromnej dozie empatii, wkrótce pani B. na nowo rozkwitła, udało jej się zrównoważyć emocje, na które wcześniej sobie nie pozwalała (i które uniemożliwiały jej odczuwanie szczęścia) oraz poświęciła należną uwagę sposobom na twórczą autoekspresję. Rzuciła znienawidzoną pracę, skończyła swoje szkolenie z jogi i zaczęła prowadzić swoją własną stronę o kondycji fizycznej i psychicznej. Zanim skończyłyśmy terapię leczniczą, ból w kostkach ustąpił. Po jakimś czasie przychodziła do mnie nie na leczenie, lecz pielęgnację.

Podobnie jak pani B., tak samo my wszyscy, sami piszemy swoje historie – historie, które mówią o tym, jak przeżywamy swoje życie. Podczas gdy niektóre z tych historii mogą być prawdziwe i aktualne, większość jest przedawniona. Nierzadko, nosimy w swoich ciałach ból spowodowany nieprawdziwymi historiami. Dokładniej mówiąc, nosimy go w swoich ośrodkach

energetycznych, które nazywamy *czakrami*. Ucząc się tego, co nosimy w sobie, możemy odkryć w sobie pokłady energii i wykorzystać je, by przemienić się w radosne i pełne życia istoty, jakimi z natury jesteśmy. I właśnie to ma na celu ta książka – pomóc ci zrozumieć, co nosisz w swoich czakrach, a dzięki temu uda ci się uleczyć ból od środka.

Bez względu na to, czy temat czakr i leczenia energetycznego jest dla ciebie nowością, czy też posiadasz już szeroką wiedzę w tej dziedzinie i chciałbyś tylko odświeżyć sobie podstawowe informacje, ta książka pomoże ci wyleczyć siebie poprzez zrozumienie i troskę o czakry.

I

... ..

Potężny układ czakr

W części pierwszej rozwiniiesz swoją podstawową wiedzę na temat układu czakr.

Rozdział pierwszy omówi unikalne właściwości i moce każdego z siedmiu ośrodków energetycznych znajdujących się w twoim ciele, abyś mógł lepiej zrozumieć, dlaczego tak ważne jest utrzymanie ich w równowadze i nie dopuszczenie do zablokowania któregokolwiek z nich.

W rozdziale drugim przeczytasz o różnych technikach leczenia, które zostały opracowane po to, by zachować zdrową równowagę między czakrami. Informacje o różnych metodach mogą pomóc ci wybrać spośród nich tę, która najbardziej ci odpowiada.

1

Ogólny zarys czakr



W tym rozdziale przedstawię ci system czakr – opowiem, czym one są, jak je poczuć, jak one działają, omówię mity i uwagi dotyczące leczenia czakr i wyjaśnię jak bezpiecznie wykorzystywać energię ze swoich centr energetycznych. Dowiesz się o charakterystyce poszczególnych czakr i potencjalnych przyczynach blokowania ich energii, a także tego, co się dzieje z twoim zdrowiem fizycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym, kiedy twoje czakry są zrównoważone i co się dzieje, gdy brakuje im równowagi.

Czym są czakry?

Znasz swoje ciało fizyczne. Znasz to uczucie gdy rozciągasz lub napinasz jakąś część swojego ciała. Wiesz, że twoje mięśnie są przyłączone do układu kostnego, wiesz, że układ nerwowy wysyła sygnały do twoich kończyn, tułowia, głowy. Wiesz, że to co jesz i pijesz ma wpływ na twoje zdrowie. Dzięki temu dobrze sobie zdajesz sprawę z tego jak różne aspekty twojego fizycznego ciała łączą się ze sobą i jak zmysły dotyku, zapachu, smaku, wzroku i słuchu wymieniają się ze sobą informacjami, pozwalając ci w pełni doświadczać swojego życia.

Jednak jesteś czymś więcej niż ciałem fizycznym. Gdy zaczniesz studiować bliżej system czakr czy też fizykę kwantową, zauważysz, że wszystko wokół nas jest energią, i że wszystko ma swoją własną częstotliwość drgań. Wszystko, od podstawowych atomów, które tworzą nasze komórki, organy, kości, mięśnie i układy wewnętrzne, aż do największej planety istniejącej w układzie słonecznym – wszystko składa się z energii. Ta energia nosi wiele imion: qi, ki, chi, prana, mana, siła odcyczna, bioplazma, energia życiowa – to tylko kilka z nich.

Ciało energetyczne to pole energii człowieka, które rozciąga się poza jego ciałem. Podobnie jak twoje ciało, które składa się z wielu elementów – układu nerwowego, mięśniowego i kostnego – które nakładają się na siebie współpracując, tak samo energia twojego ciała jest sumą wielu komponentów, które ze sobą współdziałają. Wszystkie warstwy twojego ciała energetycznego razem wzięte nazywamy aurą. Twoja aura oddziałuje na twoje ciało fizyczne jak i na każdy ośrodek energetyczny, czyli czakry.

Słowo *czakra* pochodzi z sanskrytu, a dokładniej od słowa *cakra*, które oznacza „koło”. Pierwsze wzmianki na ich temat pojawiły się w Wedach, świętych księgach hinduizmu, których powstanie datuje się na 1500 rok przed naszą erą. Wiele kultur i narodów, jak na przykład Egipcjanie, Hindusi, Chińczycy, Sufici, Zaratusztrianie, Grecy, rdzenni Amerykanie, Inkowie czy Majowie – zdawali sobie sprawę z istnienia systemu czakr i wierzyli, że są one odbiciem praw natury rządzących wszechświatem, a nasze fizyczne ciała są ściśle związanymi z nim odpowiednikami tego systemu.

Czakry są energetycznymi wirami, które znajdują się w każdym z nas. Te wiry transportują energię z wszechświata i twojego otoczenia i inkorporują ją do twojej aury i ciała. Mają też związek z przepływem wewnątrz ciebie – między twoim ciałem fizycznym a energetycznym. Układ czakr można postrzegać jako energetyczny układ krwionośny. Krew transportuje tlen, składniki odżywcze i hormony w całym organizmie; chroni też go poprzez usuwanie niepotrzebnych substancji i krzepnięcie w miejscach zranienia. W podobny sposób w jaki ten układ łączy i wspiera twoje układy wewnętrzne, układ czakr łączy i wspiera twoje ciało fizyczne i energetyczne.

Wszystkie żyjące istoty – ludzie, zwierzęta, rośliny, drzewa, a nawet Ziemia – posiadają swój własny układ czakr, tętniący życiem system wirów, które się w nich znajdują. W naszych ciałach możemy znaleźć siedem głównych czakr i siedem pomniejszych. Każda łączy się z konkretnymi organami i gruczołami, funkcjami i dysfunkcjami naszych ciał oraz kwestiami związanymi z naszą emocjonalnością, duchowością i mentalnością. Szczegółowy ich opis znajdzie się w dalszej części tego rozdziału.

Kiedy uda nam się połączyć z energią naszych czakr, jesteśmy w stanie być w lepszym kontakcie z samymi sobą i możemy dowiedzieć się jak uzdrowić się na wielu poziomach, wykorzystując leczenie holistyczne. Właśnie dlatego ćwiczenia rozwijające naszą samoświadomość, takie jak medytacja, pomagają nam uzyskać połączenie ze swoim ciałem i duchem, i z tego samego powodu niektóre ćwiczenia fizyczne pomagają nam oczyścić myśli i poczuć harmonię, a dbanie o naszą duchowość leczy nasz umysł i ciało.

Wszystko jest ze sobą powiązane.

Poczuj swoje czakry



Aby zaznajomić się ze swoją energią, unieś przed siebie ręce i zbliż do siebie wewnętrzne strony dłoni na odległość kilku centymetrów. Poczuj ciepło i energię, która porusza się między dłońmi (w nich umieszczone są pomniejsze czakry). Powoli odsuwaj od siebie dłonie, „rozciągając” energię, która się między nimi znajduje. Następnie zbliż je znów do siebie kompresując energię. Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie, pobaw się energią między twoimi dłońmi. Nie martw się, jeśli na początku nic nie poczujesz. Zrelaksuj się, oczyść swój umysł i ćwicz dalej. Myśl o otwartości i harmonii.

Gdy tylko bliżej zapoznasz się z własną energią, będziesz w stanie dostrzec nie tylko ciepło swoich dłoni (które stanie się bardziej intensywne, nawet gdy rozsuniesz ręce na większy dystans), ale też ładunek energetyczny, który się między nimi tworzy. Jeśli będziesz cierpliwy, z biegiem czasu poczujesz, że ładunek energii jest większy i będziesz lepiej go wyczuwać nawet gdy twoje dłonie są daleko od siebie.

Możesz też poczuć energię głównych czakr. Na przykład, aby poczuć czakrę serca, umieść obie dłonie na środku klatki piersiowej. Zaczynaj spokojnie i głęboko oddychać przez nos. Poczuj ciepło i wewnętrzny blask pod swoimi dłońmi. Towarzyszące ci doznanie to nie tylko bicie serca i przepływ krwi, ale też uczucie otwierającej się czakry serca.

Czujesz to? Gratulacje, właśnie udało ci się połączyć ze swoimi czakrami! Jeśli jeszcze nie udało ci się tego poczuć, nie martw się. Z czasem twoja wrażliwość na te doznania się zwiększy.