



# Obsah

<b>Úvod ...</b>	4	<b>Nádí ...</b>	10
Čakry jsou v lidském těle centry energie a vědomí a označujeme je také jako energetické víry nebo silová centra.		<b>Višudhí ...</b>	12
<b>Muladhara ...</b>	4	Čakra Višudhí se šestnácti okvětními lístky tvoří v lidském těle centrum zvuku a slova.	
Čakra Muladhara tvoří základ a kořen energetického systému čaker.		<b>Kundaliní, šušumna, ida a pingala ...</b>	12
<b>Svadištána ... 6</b>		<b>Ádžňa ...</b>	14
Čakra Svadištána je energetickým centrem sexuality a radosti ze života.		Jako duchovní centrum umožňuje čakra Ádžňa pozornost, bdělost a uvědomění.	
<b>Vliv čaker na činnost žláz ...</b>	6	<b>Aura ...</b>	14
<b>Manipura ...</b>	8	<b>Sahasrára ...</b>	16
Třetí čakra se v Sanskrtu označuje Manipura, což by se dalo přeložit jako »zářivý klenot« nebo »naplněna drahokamy«.		Symbolem čakry Sahasrára je lotos s tisíci okvětními lístky, který představuje dokonalost a uskutečnění.	
<b>Prána jako univerzální životní energie ...</b>	8	<b>Čakry na dlaních a na chodidlech ...</b>	16
<b>Anahaté ...</b>	10	<b>Jak aktivovat svou kořenovou čakru ...</b>	18
Srdeční čakra » v Sanskrtu označovaná Anahaté – tvoří střed člověka a spojuje tři spodní čakry se třemi horními.		Kdo se často cítí slabá a bez energie, vytvoří si novou sílu tím, že cíleně podnítl tuto čakru. V této kapitole se dozvíš, jak opět navázat spojení se Zemí, jež nám poskytuje sílu.	
<b>PREZENČNÍ FOND</b>		<b>Jak aktivovat svou sakrální čakru ...</b>	20
<b>54 D 166843</b>		Kdo má sexuální problémy, kdo má sklony k onemocněním ledvin a močového měchýře, nebo kdo je často zablokován a kdo se příliš drží zpátky, měl by posílit právě tuto	

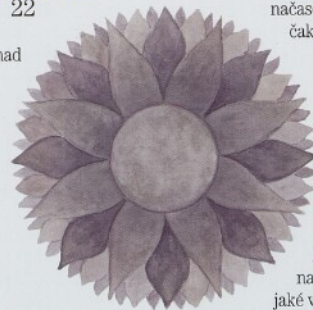


V takzvané pozici hory aktivizujeme svou korunní čakru.

čakru. Zde se dozvíš, jaká cvičení, jaké drahokamy, esence, mantry či barvy ti mohou pomoci.

## Jak aktivovat svou pupeční čakru ... 22

Ztrácíš často kontrolu nad svými pocity, tíží tě strach, máš sklony k nespavosti? To vše lze odstranit cvičeními, léčebnými prostředky a esencemi, které jsou zde uvedeny a které harmonizují pupeční čakru.



## Jak aktivovat svou srdeční čakru ... 24

Cítíš se osamělý, kontakty s druhými navazuješ jen velmi obtížně, jsi sužován srdečními poruchami nebo dýchacími potížemi? Zřejmě je zablokována tvá srdeční čakra a měla by se posílit programem, popsáním v této kapitole.

## Jak aktivovat svou krční čakru ... 26

Cítíš se často nejistý, těžko nacházíš slova, jimiž bys popsal své pocity, máš sklony k onemocněním krku a k bolestem v šíji? Pak bys měl využít prostředků a cviků popsanych v této kapitole, abys dokázal překonat tyto problémy.



Při harmonizaci krční čakry přijímáš s každým nádechem životní energii pránu.

## Jak aktivovat svou čelní čakru ... 28

Chybí ti životní zaměření, máš problémy s koncentrací, trpíš často bolestmi hlavy? Pak je načase uvést opět do rovnováhy svou čelní čakru. Tady se dozvíš, co je k tomu zapotřebí.

## Jak aktivovat svou korunní čakru ... 30

Trpíš duševním vyčerpáním, chronickým onemocněním nebo oslabením imunitního systému? Rozhodování ti snad připadá velmi obtížné? Pak musí být korunní čakra harmonizována: V této kapitole se dozvíš, která cvičení, jaké vůně a další prostředky ti přitom pomohou.

Tato mudra zaměřuje soustředěnou pozornost na kořenovou čakru.



## O autorovi ... 32

## Rejstřík ... 32

## Glosář ... 33