

**ČAKRE** predstavljajo energijske centre, središča, kjer se združujejo energetske poti, kanali (nadiji). Po teh energetskih poteh (72000) se pretaka življenjska energija (prana, eter, orgonska energija, chi,...) Vsaka od sedmih glavnih čakr energetsko napaja glavne organe v našem fizičnem telesu. Povezane so z žlezami z notranjim izločanjem-nahajajo se približno na istih mestih, z živčnimi spleti, z notranjimi organi.

Vsi trije glavni kanali potekajo po sredini telesa, blizu hrbtenice. Desni (pingala/rasana, rdeč, moški princip) odgovarja solarnemu sistemu in izvira iz desne strani muladare čakre in gre po hrbtenjači spiralasto navzgor in se konča na desni strani ajna čakre; levi (ida/lalana, bel, ženski princip) odgovarja lunarnemu sistemu in izvira iz leve strani muladare čakre in se konča na levi strani ajna čakre; sredinski (sushuma/avadhuti, temnomoder, teče paralelno s hrbtenico, pred njo) pa odgovarja uniji obeh, izvira v muldari čakri in se konča v sahasrari čakri. Pri vsakem središču/čakri - kolesih se levi in desni kanal ovijata okrog sredinskega in sproščata ali omejujeta pretok energije. Okrog srca se ovijeta trikrat. Ker ti kanali objemajo in stiskajo centralni kanal, se energije ne gibljejo navzgor ali navzdol po centralnem kanalu, razen ob nastopu smrti ali pri kundalini jogi

## PRVA ČAKRA - MULADHARA



To je glavna korenska čakra, kjer se nahaja sedež volje do življenja. Pripada ji element zemlja in število 4. Je naša vez z naravo, zemljo, z vsem materialnim kot je denar, hrana, lastnina. Ko deluje pravilno, sprejemamo energijo iz zemlje. Leži na začetku hrbtenice ob trtici v presredku in pripada sakralnemu pleksusu (živčnemu spletu, ki izhaja iz spodnjega dela hrbtne mozga) in nadledvičnim žlezam. Ustreza ji rdeča barva, nasprotna zelena, kamni: rubin, granat ali jaspis in jedi rdeče barve: pesa, zelje, redkvice, ribez, češnje, jagode...

Čakra je povezana s čutilom za vonj, njena energija pa s preživetjem in ozemljitvijo, z voljo in samozavestjo. S to čakro je povezano vse delovanje na zemeljskem nivoju: odnos z materjo, naravo, zemljo, itd. Blokada na področju prve čakre se na fizičnem nivoju kaže v anemiji, artritisu hemeroidih, slabi cirkulaciji, pomanjkanju samozavesti, volje in energije, psihični in fizični utrujenosti, pretirani skromnosti, plahosti in brezvoljnosti., ki ustrezajo energiji prve čakre in uživati hrano, ki je rdeče barve. Muladhara čakra je v spiritualnem kontekstu sedež prvobitne energije-kundalini shakti. Kundalini je kača, ki je v globokem dremežu. Je izvor vseh energij v človeku in vesolju. Cilj je prebuditi to spečo kačo in jo popeljati v sahasraro čakro, kjer se kot čista energija združi s čisto zavestjo.

## DRUGA ČAKRA – SVADHISTHANA



Imenujemo jo spolna čakra. Nahaja se nekaj prstov pod popkom. Pripada ji element voda in število 6. Povezana je s spolnimi žlezami in vranico. Ustreza ji oranžna barva., nasprotna vijolična; kamni: granat, roza turmelin, zlati topaz, roževec in jedi oranžne barve: korenje, buče, melone, marelice, mango, breskve,... Veže se na čustva: jezo, strah, žalost in veselje.

Čakra vpliva na kreativnost - ustvarjanje in učenje. Od nje zavisi odnos do zemeljskih energij, do našega telesa, doživljanje spolnosti, čutna zaznava in življenjski užitek. Zmanjšano delovanje vpliva na plodnost, spolnost, na prostato, neredno menstruacijo. Povezana je z bolečinami v križu in kolkih, z razdražljivostjo, alergijami, pomanjkanjem ustvarjalnosti in domišljije: lahko nastopijo težave pri učenju. Oseba je dostikrat razstresena, brezvoljna in malodušna.

## TRETJA ČAKRA – MANIPURA



Nahaja se v predelu solarnega pleksusa. Pripada ji element ogenj in število 10. Je center energije. Če se v njenem centru skoncentriramo na gorečo kroglo, ki daje energijo celemu telesu, se zdravimo. Povezana je s trebušno slinavko, ki uravnava krvni sladkor in z jetri. Njena barva je sončno rumena, nasprotna vijolična; kamni: citrin, tigrovo oko, rumeni kalcit, jantar, topaz in jedi rumene barve: buče, krompir, banane, limone, ananas, grenivke, hruške, različna semena.

Čakra asimilira energijo, ki se pretaka skozi telo. Vpliva na naš odnos do moči. Zmanjšano delovanje je povezano s težavami z jetri, prebavo in presnovo. Oseba ima občutek krivde in manjvrednosti, ima težave z upravljanjem in kontrolo, oseba je podvržena alkoholizmu, pojavi se egoizem, strah pred nepriznanjem in samopotrditvijo, tesnoba, strah pred konkurenco.

## ČETRТА ČAKRA – ANAHATA

Imenujemo jo srčna čakra. Pripada ji element zrak in število 12. Je center ljubezni. Nahaja se za grodnico in je na fizični ravni povezana s priželjcem (timus), ki uravnava imunološki sistem. Ustreza ji zelena barva, nasprotna roza, kamni: roževec, rodonit, akvamarin, peridot, smaragd in turmalin in jedi zelene barve: špinača, jabolka, por, ohrovt, zelje,... Vpliva na celice, kri in življenjsko moč. Je zelo pomembna čakra, saj zaradi svoje sredinske lege deluje kot posrednik med spodnjimi zemeljskimi in zgornjimi zračnimi čakrami. Vpliva na čustva, dajanje in sprejemanje ljubezni, ranljivost in potrebo po harmoniji. Zmanjšano delovanje vpliva na spremembe v razpoloženju, na občutljivost, na srčne težave in krvni obtok.

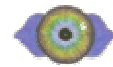
## PETA ČAKRA – VISHUDDA



Imenujemo jo grlena čakra. Pripada ji element zvok in število 16. Nahaja se v spodnjem delu vratu in je na fizični ravni povezana s ščitnico. Uravnava presnovo. Ustreza ji svetlo modra turkizna barva, kamni: turkiz, lapis lazuli, sodalit, modri kremen, azurit in hrana modre barve: slive, črno grozdje, borovnice, ribez,... Je sedež izražanja in komunikacij. Vpliva na voljo, odločnost, izbiro, ustvarjalnost in aktivnost. Pri zmanjšanem delovanju se lahko pojavi trema, vznemirjenost, vročina, vnetje, ponavljajoče se angine, celo rak v grlu nastopijo težave s ščitnico, z golšo.. Njeno delovanje lahko popravimo z obeskom, ki vsebuje enega izmed naštetih kamnov, recimo vratna verižica z lapis lazuli. Ker pa znižuje krvni pritisk, ne smemo pretiravati s predolgim nošenjem tega obeska. V nekaterih primerih se pojavijo močne reakcije, npr. dušenje in takrat ga je bolje sneti in oprati.

## ŠESTA ČAKRA – AJNA

Imenujemo jo tretje oko. Pripada ji element mahatattva(v njem so prisotni vsi elementi v svoji esenci, nekateri viri govorijo o svetlobi kot elementu) in število 2 (96). Nahaja se na sredini čela malo nad obrvima. Povezana je s hipofizo, ki uravnava delovanje vseh drugih žlez z notranjim izločanjem.



Ustreza ji indigo modra barva, kamni: ametist, modri fluorit, smaragd, od jedi vsa zelenjava in sadje ter čaji iz preslice, vijolice, dobre misli, divje mačehe. Vpliva na spomin in percepcijo, na način mišljenja, na intuicijo, prepoznavanje vzorcev. Zmanjšano delovanje vpliva na sinuse, pojavlja se kronični nahod, glavobol in migrene. Oseba ima težave z očmi, očesno mreno, ipd. Na njeno delovanje vpliva tudi večina omamnih sredstev.

## SEDMA ČAKRA – SAHASRARA

To je kronska čakra, čakra tisočerihih lotusovih listov. Nahaja se na vrhu glave, malo za temenom. Pripada ji element misel, njeno število je 32 (972). Povezana je z žlezo češariko, ki uravnava spanje in budnost. Ustreza ji vijolična/lila/bela barva in vsi kamni, ki pomagajo k dvigu zavesti: diamant, obsidian, ametist in hrana pridobljena z dihanjem, s katerim vnašamo energijo iz vesolja(prana, chi, eter,...). Preko nje se kanalizira energija iz vesolja. Preko nje prehajamo v stik z višjim jazom. Predstavlja povezavo z vsem, kar je onstran omejene zavesti telesa in nam omogoča, da se zavedamo drugih višjih duhovnih nivojev.

**Na posamezno čakro lahko vplivamo tudi z zvokom. Frekvence, ki izboljšujejo delovanje posamezne čakre so:**

Muladhara	rdeča	261.6 Hz	C	SATURN
Svadhisthana	oranžna	277.2 Hz	D	JUPITER
Manipura	rumena	329.6 Hz	E	MARS
Anahata	zelena	349.2 Hz	F	SONCE
Vishudda	turkizna	425.3 Hz	G	VENERA
Ajna	modra	440.0 Hz	A	MERKUR
Sahasrara	viola	493,9 Hz	H	MESEC