2. SAKRÁLNÍ ČAKRA (SVADHISTHANA)



Umístění: Podbřišek
Barva: Oranžová.
Element: Voda.
Energie: Ženská (emoce a tvořivost).

TÉMATA:

- Emoce: schopnost cítit a vyjadřovat své emoce.
- Sexualita: přijetí svého těla a sexuality.
- Tvořivost: spontánnost, radost z tvoření a života.

PROJEVY BLOKACE:

- Potlačené emoce, neschopnost vyjádřit pocity.
- Stud nebo odpor k vlastnímu tělu.
- Problémy ve vztazích a sexualitě.

ZDRAVÝ PROJEV:

- Schopnost prožívat radost a vášeň.
- Vyvážený vztah k emocím i ostatním lidem.
- Přirozený tok tvořivosti a radosti.

CVIČENÍ:

- Tance zaměřené na pánevní oblast.
- Vizualizace oranžového světla v oblasti břicha.
- Vedení deníku emocí – pojmenování a přijetí pocitů.

Strava: Zařaďte do jídelníčku oranžové ovoce a zeleninu, jako jsou pomeranče, mrkev a meruňky.

PROJEVY BLOKACE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

FYZICKÉ PROJEVY:

- **Problémy s reprodukčními orgány:** Může docházet k poruchám v oblasti pohlavních orgánů, močového systému a zažívacího traktu.

- **Menstruační potíže:** U žen se mohou objevit nepravidelnosti v menstruačním cyklu nebo premenstruační syndrom.
- **Bolesti v dolní části zad:** Napětí nebo bolesti v oblasti spodní části páteře mohou signalizovat nerovnováhu v sakrální čakře.

EMOCIONÁLNÍ A PSYCHICKÉ PROJEVY:

- **Emocionální disbalance:** Můžete cítit emocionálně rozladění, snadno se rozčilovat nebo naopak ustupovat druhým, apatie, bezmoc a bezradnost.
- **Problémy v mezilidských vztazích:** Často vznikají nedorozumění a konflikty s ostatními lidmi, ať už v osobním nebo pracovním životě, obviňování, souzení, odpor.
- **Snížená kreativita:** Blokace může omezovat vaši schopnost tvořit dle vnitřní touhy a vyjadřovat se kreativně. Vnitřní omezení neschopnost stát sami za sebou.
- **Sexuální chladnost nebo hypersexualita:** Může docházet k potlačování sexuálních potřeb nebo naopak k jejich nadměrné potřebě v prožívání.

Další projevy:

- **Tvorba závislostí:** Mohou se objevovat nezdravé závislosti, jako je nutkavé přejídání, alkoholismus či závislost na drogách.
- **Neschopnost užívat si života:** Pocit, že si nedokážete dopřát radost nebo potěšení, pocit „něco nemůžu, a naopak, že něco stále musím“ může být známkou blokace této čakry.

Pro harmonizaci sakrální čakry se doporučuje praktikovat jógu, meditace zaměřené na tuto oblast, kreativní činnosti, a především věnovat pozornost svým emocím a vztahům, které jsou spouštěčem emocí k uvědomění zraněných i stinných částí, jejich vyjádření a přijetí. Také práce s barvami, zejména s oranžovou, která je spojena s touto čakrou, může být prospěšná.

Téma: Kreativita, emoce a vztahy

ASPEKTY DRUHÉ ČAKRY:

TĚLESNÉ ASPEKTY:

- Střeva, ledviny, močové cesty
- Sexualita a reprodukční orgány
- Menstruační bolest
- Bolesti zad v dolní oblasti
- Ztráta chuti k jídlu nebo naopak její přehnaná potřeba

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY:

- Moc, peníze, ovládání
- Strach a boj
- Vášeň, sebeúcta a vztah k dědičnosti
- Potenciál pro kreativitu

SOUVISEJÍCÍ ŽLÁZY:

- Nadledvinky

FUNKCE DRUHÉ ČAKRY:

- Druhá čakra je centrem emocí, vášně a tvořivosti.
- Společně s první čakrou zpracovává a přeměňuje emocionální energie, včetně traumat a těžkých prožitků uvědomováním, přijetím emocí na sílu a světlo.
- Obě čakry vracejí těžké energie zemi v podobě odpadu a uvolněním vnitřního napětí z energetického (nervového) systému – dechová cvičení

POZITIVNÍ PROJEVY:

- Soucit a zdravý vztah k sobě i rodině
- Přirozená vášeň a radost ze života
- Sebeúcta a vnímání vlastní hodnoty
- Rovnováha mezi dáváním a přijímáním

NEGATIVNÍ PROJEVY:

- Strach a boj
- Ovládání druhých nebo podřizování se druhým
- Agresivní chování, „bojuj nebo uteč“
- Energetický odpad uložených záznamů (je jako kal) usazující se v čakře, zpomaluje pohyb energie v tomto centru

BLOKACE A ENERGETICKÝ KAL:

Pokud se těžké energie, jako jsou strachy, traumata nebo nevyjádřené emoce, usazují v čakře, zpomalují její pohyb a mohou ovlivnit naše chování. To se projevuje jako:

- Přehnaná reakce na stres (útěk, panika nebo boj)
- Uzavřenost vůči emocím, uvězněné emoce z dětství
- Neschopnost tvořit a přijímat životní změny

Úkolem je naučit se přijímat emoce, přátelit se svým strachem a vnímat ho jako varovný mechanismus, nikoliv jako spouštěč reakcí.

AFIRMACE PRO DRUHOU ČAKRU:

- „Přijímám své emoce a tvořím svůj život s radostí.“
- „Jsem v harmonii se svou kreativitou a vášní.“
- „Důvěřuji svému tělu a jeho přirozené moudrosti.“

OTÁZKY PRO INTROSPEKCI:

- Jak jsem se cítila v dětství? Jaké emoce jsem neuměla vyjadřovat v dětství? Koho jsem se bála? Vyjadřuji všechny své emoce pravdivě?

- Co mi chybělo nejvíce v dětství? Měla jsem dostatek lásky, podpory a pozornosti v dětství? Kdo mi dával pozornost a lásku v dětství? Jsem ve vztazích spíše dávající, nebo přijímající?

- Vybav si situaci z dětství a nech tuto svou část vyjádřit v dialogu k osobě (osobám) skrze sebe do deníku, aby sdělila co jí chybělo, co potřebovala, co ji ubližovalo, jak se cítila.

- Co mě naplňuje radostí a vášní?