3. SOLAR PLEXUS (MANIPURA)



Umístění: Oblast žaludku.
Barva: Žlutá.
Element: Oheň.
Energie: Mužská (sebevědomí a síla).

TÉMATA:

- Sebevědomí: pocit vlastní hodnoty.
- Vůle a akce: schopnost realizovat své cíle.
- Osobní síla: schopnost nastavit si hranice.

PROJEVY BLOKACE:

- Nedostatek sebedůvěry, pasivita, pocit bezmoci.
- Nadměrná kontrola, potřeba dominovat.
- Fyzicky: problémy s trávením, únava.

ZDRAVÝ PROJEV:

- Zdravé sebevědomí, vnitřní síla a odhodlání.
- Schopnost jednat a realizovat své sny.
- Vyvážený vztah mezi kontrolou a přijetím.

CVIČENÍ:

- Dechové cvičení – posílení bránice.
- Vizualizace slunce v oblasti žaludku, které září a posiluje vaši sílu.
- Psaní afirmací na podporu sebevědomí: „Jsem schopná a silná.“

TŘETÍ ČAKRA JE SPOJENA S OSOBNÍ SILOU, SEBEVĚDOMÍM, VŮLÍ A SCHOPNOSTÍ PROSADIT SE. PROJEVY BLOKACE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

FYZICKÉ PROJEVY BLOKACE:

- **Trávicí potíže:** Problémy jako žaludeční vředy, pálení žáhy, nadýmání nebo poruchy trávení mohou naznačovat nerovnováhu v této oblasti.
- **Metabolické poruchy:** Nerovnováha může vést k problémům s metabolismem, jako je nízká hladina energie nebo potíže s regulací hmotnosti.

- **Bolesti v oblasti břicha:** Nepohodlí nebo bolesti v horní části břicha mohou být spojeny s dysfunkcí třetí čakry.

EMOCIONÁLNÍ A PSYCHICKÉ PROJEVY BLOKACE:

- **Nízké sebevědomí:** Pocity méněcennosti, nejistoty a nedostatek sebedůvěry mohou být důsledkem blokace této čakry.
- **Problémy s asertivitou:** Neschopnost prosadit své názory, potřeby a hranice může naznačovat oslabenou energii v oblasti solar plexu.
- **Pocity bezmoci:** Časté pocity, že nemáte kontrolu nad svým životem nebo že jste obětí okolností, mohou souviset s blokací třetí čakry.
- **Nadměrná kontrola:** Naopak, potřeba neustále kontrolovat sebe i ostatní může být známkou nerovnováhy v této oblasti.

Další projevy blokace:

- **Nedostatek energie:** Chronická únava a pocit vyčerpání mohou být spojeny s dysfunkcí třetí čakry.
- **Problémy s rozhodováním:** Neschopnost učinit rozhodnutí nebo neustálé pochybnosti o správnosti svých voleb mohou naznačovat blokaci.

METODY HARMONIZACE TŘETÍ ČAKRY:

- **Meditace a vizualizace:** Dechová cvičení, relaxace, hluboké řízené meditace. Zaměřte se na oblast solar plexu a vizualizujte si zářivou žlutou nebo zlatou barvu, která tuto oblast naplňuje a čistí.
- **Fyzická cvičení:** Aktivity zaměřené na posílení břišních svalů, jako je jóga nebo pilates, mohou podpořit energii třetí čakry.
- **Afirmace:** Opakujte si pozitivní tvrzení, jako například “Jsem silný/á a sebevědomý/á” nebo “Mám kontrolu nad svým životem”.

- **Strava:** Zařaďte do jídelníčku potraviny žluté barvy, jako je kukuřice, žlutá paprika nebo banány, které mohou podpořit energii této čakry.

Téma: Sebevyjádření, osobní moc a vnitřní světlo

Aspekty třetí čakry:

TĚLESNÉ ASPEKTY:

- Orgány: žaludek, játra, slinivka břišní
- Uchovávání a uvolňování energie
- Podrážděnost

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY:

- Odvaha a schopnost projevit se ve světě
- Sebevyjádření a osobní moc
- Individualita, nesobeckost, samostatnost
- Naplnění vlastních snů

SOUVISEJÍCÍ ŽLÁZA:

- Slinivka břišní

FUNKCE TŘETÍ ČAKRY:

Třetí čakra je centrem vnitřního světla a síly. Umožňuje nám projevit své vnitřní touhy a přetvořit je do reality. Toto centrum energie nás podporuje v odvaze čelit protivenstvím, ve zdravém sebevědomí a v odvaze jednat.

POZITIVNÍ PROJEVY:

- Zdravé sebevědomí a vnitřní síla

- Schopnost samostatnosti a nesobecké individuality
- Odhodlání naplňovat své cíle a sny
- Pocit nebojácnosti a odhodlání
- Rovnováha v projevech moci a vlivu

NEGATIVNÍ PROJEVY:

- Smutek, anorexie, bulimie
- Zažívací problémy (žaludeční vředy, pálení žáhy)
- Pýcha, přehnané ego, mentalita oběti („chudinky“)
- Záchvaty hněvu, paniky a pocity studu
- Neurotické chování, zvýšené libido nebo pocity provinění

PRAKTICKÉ TECHNIKY PRO HARMONIZACI TŘETÍ ČAKRY:

Meditace a vizualizace:

- **Světlo a síla:** Představte si slunce zářící ve vašem solar plexu (oblast břicha). Naplňte světlem celé vaše tělo projeví se energií, sílou a klidem.
- **Propojení se sebevědomím:** Vnímejte, co znamená být plně sami sebou. Zeptejte se sami sebe: „Co opravdu potřebuji? Co chci já? Která část ve mně se necítila v dětství dost dobrá? “

AFIRMACE PRO TŘETÍ ČAKRU:

- „Důvěřuji své vnitřní síle.“
- „Jsem odvážná/odvážný a naplňuji své sny.“
- „Zasloužím si být slyšena/slyšen a projevit svou jedinečnost.“

BLOKACE A VLIV NA ŽIVOT:

Když je třetí čakra zablokovaná nebo nevyvážená, může se to projevit různými způsoby:

- Nedostatek sebedůvěry a pocit, že nejsme dost dobří.
- Pasivita, neschopnost jednat nebo strach ze selhání.
- Naopak přehnaná aktivita čakry může vést k přehnanému sebeprosazování, chtění, manipulaci druhými nebo vysokému egu.

Otázky pro introspekci:

- Jaké mám vztahy se svou rodinou? Kdo mě nepřijímal? Kdo mi ublížil? Vybav si situaci z dětství a zapiš si do deníku dialog s touto osobou (osobami) zcela otevřeně a nevybírej jen hezká slova, nech svou vnitřní část vyjádřit vše skrze tebe tak, jak to v dětství nedokázala. Tím se spojíš s vnitřní silou a mocí.
- Umím projevit své potřeby a jednat podle nich? Jak reaguji, když něco potřebuji? Umím si říci o pomoc?
- Jak si stojím se svým sebevědomím? Cítím se respektovaná ostatními? Kým ne?
- Co mě brzdí v naplnění mých snů a cílů? Mám podporu svých blízkých? Kdo mne sráží? Kdo mne srážel v dětství?