

ČAKRE

PRVA ČAKRA

NAZIV KORIJENSKA

IME NA SANSKIRTU Muladhara (Muladara)

LOKACIJA NA TIJELU U dnu kralježnice

DIJELOVI TIJELA Cijela zdjelica uključujući i sve lumbalne kralješke - do L5; kukovi, noge, butine, koljena, listovi, stopala, zglobovi i kosti na nogama i stopalima

BOJA crvena

ELEMENT Kamen

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Vrijeme rođenja i ranog djetinjstva - sve ono što je ljudskom biću potrebno od rođenja do sedme godine

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Energija koja struji između nas i članova naše obitelji

OSJEĆAJI/EMOCIJE Osjećaj težine, osjećaj sigurnosti, stabilnosti, pripadnosti, hrabrosti, samopouzdanja, anksioznosti, poniženja, odbijanja

Zarobljena emocija: **STRAH, SRAM, KRIVICA, FIZIČKA BOL, GAĐENJE**

MERIDIJAN Meridijan mokraćnog mjehura

DRUGA ČAKRA

NAZIV SAKRALNA

IME NA SANSKIRTU Svadhisthana (Svadistana)

LOKACIJA NA TIJELU Dva do četiri prsta ispod pupka; L3-L4 kralježak

DIJELOVI TIJELA Donji dio leđa, bubrezi, nadbubrežne žlijezde, mjehur, reproduktivni organi

BOJA narančasta

ELEMENT Voda

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Faza u kojoj razumijevanje svijeta počinjemo doživljavati kroz osjetila

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Energija koja nastaje kao rezultat kreativnih procesa, zabave, igre u našem životu, energija pokreta, energija proboja prema naprijed, seksualna energija

OSJEĆAJI/EMOCIJE Osjećaj težine zbog nakupljanja vode u organizmu, osjećaj mučnine, osjećaj dehidriranosti, povlačenje u sebe, znojenje, gubitak osjećaja u nogama, nagon za pražnjenje mjehura i crijeva uslijed straha, napetost u trbuhu, znojenje dlanova. Osjećaj neimaštine i siromaštva, osjećaj da nečeg nema dovoljno. Tu su još: kreativnost, strast, emotivna iskustva, radost, seksualnost, želja, nesigurnost

Zarobljena emocija: **KRIVICA, TUGA**

MERIDIJAN Meridijan bubrega

TREĆA ČAKRA

NAZIV SOLARNA

IME NA SANSKIRTU Manipura

LOKACIJA NA TIJELU Solarni pleksus; L2-L1 kralježak

DIJELOVI TIJELA Srednji dio leđa, probavni sustav, dijafragma, donji dio prsne šupljine, želudac, slezena, jetra, žučni mjehur

BOJA žuta

ELEMENT Zrak

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Faza u kojoj razumijevanje svijeta počinjemo intelektualno doživljavati

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Akademski i intelektualna energija, energija novca, energija socijalnih odnosa i sklapanja prijateljstva, energija preuzimanja rizika

OSJEĆAJI/EMOCIJE Osjećaj uznemirenosti, napetosti, krutosti u tijelu i vezivnim tkivima, napetost u ramenima, glavobolja, osjećaj ljutnje, stresa, bijesa, frustracije, nestrpljenja, kontrole, želje za osvetom, osuđivanja, neopraštanja, nasilja. U pozitivnom smislu tu je osjećaj samopouzdanja, hrabrosti, zdravlja i snage. U ovom sustavu dobivamo volju (snaga volje) da obavimo važne stvari, ovo je naš motor, naša unutrašnja vatra.

Zarobljena emocija: **BIJES, SRAM, GAĐENJE**

MERIDIJAN Meridijan želuca, Meridijan slezene, Meridijan jetre, Meridijan žuči

ČETVRTA ČAKRA

NAZIV SRČANA

IME NA SANSKIRTU Anahata

LOKACIJA NA TIJELU Prsna kost desno od srca, područje između lopatica

DIJELOVI TIJELA Koža, srce, pluća, gornji dio grudnog koša, ruke, područje između lopatica, ramena

BOJA zelena

ELEMENT Vatra

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Naše poimanje ljubavi - kako dajemo i kako primamo ljubav u odrasloj dobi

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Energija ljubavi, emocionalna energija, mentalna energija i energija ponašanja (energija treće čakre)

OSJEĆAJI/EMOCIJE Naštetiti joj mogu: Osjećaj žalosti, tuge, gubitka, usamljenosti, očaja (gubitka nade), manična histerija (npr. u trenutku kad netko sazna da je dobio na lotu). Isto tako i mentalna energija - nemogućnost opraštanja, osuđivanja, stavljanja tuđih interesa ispred svojih. Balansiranjem ove čakre postiže se osjećaj mira i spokoja. S više se ljubavi odnosimo prema drugima, spontano grlimo druge ljude, dajemo bez očekivanja. Ovo je osjećaj potpune otvorenosti i povjerenja prema svim aspektima života. Budi potrebu da se oprostimo drugima. Ova čakra ima ogromnu moć da transformira tamu u svjetlost, bol u bezbolno, umor u živahnost, stres u spokoj, borbu u slobodu. Ovdje se razvijaju ljubav prema sebi i drugima, kao i suosjećanje.

Zarobljena emocija: **TUGA, SREĆA, EMOCIONALNA BOL**

MERIDIJAN Meridijan pluća, Meridijan debelog crijeva, Perikard, Trostruki grijač, Meridijan srca, Meridijan tankog crijeva

PETA ČAKRA

NAZIV GRLENA

IME NA SANSKIRTU Vishuddha (Visuda)

LOKACIJA NA TIJELU Sredina prednje strane grla, sredina zadnje strane vrata

DIJELOVI TIJELA Grlo, donja vilica, mišići vilice

BOJA svjetlo plava

ELEMENT Eter

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Potreba za istinskim razumijevanjem svijeta

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Istina koju smo sposobni spoznati iz životnih okolnosti, energija istinskog komuniciranja, mogućnost da kažete svoju istinu i da izrazite svoje osjećaje kroz riječi ili neki vid umjetničkog izražavanja

OSJEĆAJI/EMOCIJE Kad se oslobodi energija iz pete čakre pokreće se osjećaj mentalne i duhovne slobode koja umirujuće djeluje na tijelo - osjećaj da smo lakši, viši... U ovoj čakri sagledavamo istinu koja se nalazi ispod površine očiglednog. Izuzetno bitna čakra za svakog terapeuta: npr. ako se klijent žali na bol u ramenu, terapeut s dobro razvijenom petom čakrom moći će sagledati dublje uzroke boli. Energija iz pete čakre utječe na: izražavanje, komunikaciju, spoznaju i prihvaćanje istine, iskrenost, jasnoću u izražavanju, samopouzdanje u komunikaciji, strah/hrabrost od izražavanja sebe, tajne/laži, zadovoljavajuću/nezadovoljavajuću (nedostatak) komunikaciju s drugima.

MERIDIJAN Energija pete čakre proteže se izvan okvira meridijana. Ne postoji meridijan u tijelu koji nosi energiju pete čakre.

ŠESTA ČAKRA

NAZIV TREĆE OKO

IME NA SANSKIRTU Ajna

LOKACIJA NA TIJELU Mjesto između obrva - treće oko, središnja točka na stražnjoj strani lubanje

DIJELOVI TIJELA Čelo, stražnja strane glave, sljepoočice, oči, uši

BOJA tamno plava

ELEMENT Svjetlost

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Potreba za razumijevanjem duhovnog

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Energija koja dolazi iz drugih nivoa stvarnosti van okvira trodimenzionalne realnosti, energija predaka, energija anđela

OSJEĆAJI/EMOCIJE Kad se oslobodi energija iz šeste čakre možete imati osjećaj da ste stigli "nebu pod oblake" i da ne dodirujete tlo. Ova energija je najtoplija od svih energija čakri i najviše mijenja našu percepciju stvari. Ovo je mjesto gdje se razvija intuicija, mudrost i inspiracija/ideje. Omogućuje nam da bolje vidimo budućnost. Ljudi kojima je u životu nedostajalo ljubavi ili su život proveli u boli, ovdje pronalaze duhovnu ljubav (obično kroz meditaciju). Ovdje se nalazi čista ljubav u kojoj nema bola, nema osuđivanja, ni loših uspomena. Ova energija je toliko ugodna da se može stvoriti ovisnost o njoj. Kad radimo s ovim energijama jako je bitno da radimo i vježbe uzemljenja. Ovo je mjesto naše intuicije i unutarnjeg znanja/mudrosti. Blokiraju je osjećaji zbunjenosti, sumnje i nesigurnosti.

MERIDIJAN Energija šeste čakre proteže se izvan okvira meridijana. Ne postoji meridijan u tijelu koji nosi energiju šeste čakre.

SEDMA ČAKRA

NAZIV KRUNSKA

IME NA SANSKIRTU Sahasrara

LOKACIJA NA TIJELU Izvan okvira fizičkog tijela, iznad tjemena glave

DIJELOVI TIJELA Sedma čakra je stanje svijesti, specifičan nivo postojanja.

BOJA ljubičasta / bijela

ELEMENT Izvor

POTREBA RAZVOJNE FAZE* Potreba za sveobuhvatnim razumijevanjem svijeta ili prosvjetljenje. Oslobođeni um - sloboda od svih zemaljskih iskustava (mentalnih, emocionalnih i onih zasnovanih na čulima)

ENERGIJA IZ OKRUŽENJA Most prema unutrašnjem božanstvu

OSJEĆAJI/EMOCIJE Kad se oslobodi energija iz sedme čakre pojavljuje se bljesak bijele boje, kratkotrajan i intenzivan, tako jako da se možete prestrašiti njegova intenziteta, iako na svjesnoj razini znate da je to pozitivno iskustvo. Vrlo je teško opisati i dočarati osjećaje ili emocije koje budi ovo stanje. Na ovom nivou postojanja ne postoji koncept jezika, iskustva tijela, niti iskustva Zemlje. Nema misli ni mišljenja. Postoji samo bijela svjetlost. Nema komunikacije s tom svjetlošću jer nema prosuđivanja. Postoji samo potpuna, apsolutna sloboda. Sloboda od svih aspekata uma. Na ovom nivou ne postoji doživljaj drugog, nitko drugi ne postoji - Samo "Ja". Povezani osjećaji/emocije: duhovnost, prosvjetljenje, povezanost s Univerzumom, blaženstvo, mir.

MERIDIJAN Energija sedme čakre proteže se izvan okvira meridijana. Ne postoji meridijan u tijelu koji nosi energiju sedme čakre.

MERIDIJANI

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN BUBREGA**

OSNOVNA FUNKCIJA Opskrbljuje tijelo s energijom. Zadužen je za fizičku snagu, energiju, izdržljivost i vitalnost. Na emotivnom nivou osigurava sposobnost preživljavanja u materijalnom svijetu. Ovdje se suočavamo i sa sadržajima i sjećanjima svojih roditelja i daljnjih predaka. Preko njega otklanjamo svaku napetost u tijelu, a s tim i podsvjesnu potrebu da stvaramo okolnosti koje uzrokuju tu napetost.

POVEZANOST SA ČAKROM DRUGA

POLOŽAJ NA TIJELU Ispod ključne kosti - K27

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI Od 17 do 19 h

ELEMENT Voda

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan mokraćnog mjehura

EMOCIJE HRABROST/STRAH

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Hrabrost

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Bojim se...Ovo je (pre)strašno... Opasno je... Nisam sigurna...Ovo je preteško...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Iako djeluje strašno, ja sam sigurna da to mogu...Sigurno je; Sigurna sam...Samo naprijed, hrabro...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Problemi s bubrezima, s kostima, zubima, ušima, kosom, zujanje u ušima, oslabljen sluh, tamni podočnjaci ili vrećice ispod očiju, anemija, slab imunitet, vrtoglavica, suha usta, spontano znojenje, ubrzani puls, osjećaj hladnoće u tijelu, u stopalima, blijeda koža/lice, slab puls, nedostatak seksualne želje

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Pretjerani oprez i neodlučnost. Osoba se ne može pouzdati u sebe, sklona je povlačenju, lako odustaje, izbjegava rješavanje problema, odlaže njihovo rješavanje. Ima strah od promjene posla/stana/grada/upuštanja u nešto novo i nepoznato. Ako postoji višak energije u ovom meridijanu, osoba lako može postati radoholičar/pretjerano aktivan/ne može biti na miru/ne može se opustiti niti odmoriti.

NAZIV MERIDIJANA TROSTRUKI GRIJAČ

OSNOVNA FUNKCIJA Povezan je s najosnovnijim životnim vrijednostima (hrana, novac, osjećaj vrijednosti) i navikama, materijalizacijom i stabilnošću. On želi sve stvari održati stabilnim pa sve novo doživljava kao nestabilno (potkopava nas u našoj namjeri da nešto promijenimo). Zadužen je za uživanje u materijalnom - u hrani, novcu, fizičkim zadovoljstvima.

POVEZANOST SA ČAKROM ČETVRTA

POLOŽAJ NA TIJELU Između četvrtog i petog prsta na ruci, tzv. Gamut točka - TH3

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI Od 21 do 23 h

ELEMENT Vatra

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan perikarda

EMOCIJE VRIJEDNOST/BEZVRIJEDNOST

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Vrijednost

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Kriva sam...Što ako pogriješim... Ja to ne zaslužujem... Ti/On/oni ne zaslužuješ... Ovo što radim ništa ne vrijedi... Ja ne vrijedim...Nezadovoljna sam tim što sam napravila... Nije savršeno...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Ne postoje greške, samo iskustvo...Ja zaslužujem... Ti/On/Oni zaslužuju... Ja vrijedim... Vrijedno je to što radim... Zadovoljna sam... Uživam... Cijenim sebe i druge...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Osoba može imati osjećaj da stalno mora jesti ili nešto kupovati (javlja se problem pretilosti ili ovisnosti o shoppingu), razne alergije, hipoglikemija (nisaka razina šećera u krvi), kandida, problemi s grlom (česte upale grla), poremećaj rada štitnjače, autoimune bolesti kao što su artritis, lupus, kronova bolest, multipla, miastenia gravis (slabost mišića koja se javlja u epizodama), kronični umor, nedostatak energije, osjećaj neispunjenosti, emotivna težina, depresija, PMS, kompulzivno ponašanje, manične epizode, fobije

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Blokiranost ovog meridijana ima za posljedicu to da osoba sve doživljava kao rizik i na taj način potkopava promjene (s tendencijom da se vraća nepoželjnim navikama iako je svjesna da nisu dobre za nju). Osoba je tvrdoglava. Tvrdoglavost i upornost su dvije strane iste medalje, samo što je jedna strana konstruktivna, a druga destruktivna.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN JETRE**

OSNOVNA FUNKCIJA Daje nam odgovor, inteligenciju, razumijevanje, smisao i dobru komunikaciju. Pomaže nam da promijenimo komunikaciju sa sobom i drugima, da izađemo iz stanja neriješenih odnosa i ljutnje. Iz ovog meridijana trebamo tražiti odgovor onda kad nismo sigurni što je dobro za nas.

POVEZANOST SA ČAKROM TREĆA

POLOŽAJ NA TIJELU Ispod grudi u ravnini bradavica, položaj šestog rebra - Li14

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 1 do 3 sata po noći

ELEMENT Drvo

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan mokraćnog mjehura

EMOCIJE ZNANJE/LJUTNJA

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Znanje

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Budala/kreten/glupan/idiot...Ne razumijem kako to ne znaju...Kako sam mogla biti tako glupa?...Ne znam, svejedno mi je...; Ljutim se...Naljutit će se na mene...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Pametan/Genijalac/Dosjetljiv/Brzo kopča... Znam kako/Oni znaju kako...Što iz ovog mogu naučiti?... Znam da hoću...Potrebno je da komuniciramo jasnije...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Stres, bijes, nezadovoljstvo i frustracije stvaraju stagnaciju energije u meridijanu jetre, a kad ove emocije ovdje duže borave, dolazi do povećanja štetnog kolesterola u krvi, osoba može imati pojačanu potrebu za ljutom i masnom hranom. Često se pojavljuje nelagodnost ispod grudnog koša, duboki uzdasi, crvenilo lica, akne na licu i vratu, žućkasta boja kože, suhoća očiju, glavobolje, štucanje.

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Razdražljivost, bijes, frustracija, očaj, ljutnja, mentalna stagnacija u vidu slabog planiranja i rukovođenja, previše nesporazuma i nezavršenih razgovora (sa sobom i/ili s drugima), osjećaj da je nešto pogrešno ili besmisleno, gubitak vizije, teško pronalazi smisao i teško pronalazi rješenje, ne zna gdje ide, nema jasne odgovore, često donosi odluke koje nisu dobre za njega, nemogućnost da se ide napred u životu - sve je ovo zbog nesređenog stanja uma

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN ŽELUCA**

OSNOVNA FUNKCIJA Ima funkciju hranjenja - fizičkog i psihološkog. On nosi sva sjećanja koja smo naslijedili od obitelji po pitanju sposobnosti da primimo i da tražimo ono što nam je potrebno. Zadužen je i za osjećaj zahvalnosti.

POVEZANOST SA ČAKROM TREĆA

POLOŽAJ NA TIJELU Ispod oka - ST1

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 7 do 9 sati

ELEMENT Zemlja

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan slezene

EMOCIJE POVJERENJE/BRIGA (ZABRINUTOST)

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Povjerenje

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Jako me brine...Stalno brinem...Uvijek se dogodi nešto loše... Što ako se opet nešto zakomplicira?...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Imam povjerenja... Vjerujem u najbolje...Vjerujem da ću naći rješenje... Univerzum uvijek radi za mene...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Konstantna glad, oticanje desni, osjećaj gađenja, bola ili mučnine u želucu u odnosu na nekog ili nešto. Alergija na hranu, čir na želucu, česta povraćanja, mučnine, napuhavanje trbuha, kronični umor (liječi se točkama na meridijanu želuca i slezene)

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Osjećaj praznine, nezadovoljena potreba za pažnjom/nježnostima, emotivna ovisnost o drugima, velika potreba za podrškom i bliskošću, pretjerana briga za druge, za beskućnike, ugrožene životinje, uz istovremeni osjećaj da se ne dobiva podrška od drugih, nedostatak koncentracije, umor i nedostatak energije. Disbalans u ovom meridijanu stvara i neravnotežu između tijela i uma, misli i osjećaja. Osoba često pokušava shvatiti neke stvari, razgovara i analizira svoje brige, umjesto da ih osjeti.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN SRCA**

OSNOVNA FUNKCIJA Harmonizacija svih emocija, razvoj radosti i kreativnosti. Odgovoran za zdravlje srca, cirkulaciju krvi, stanje krvnih žila i krvni tlak. Preko ovog meridijana iscjeljuju se autoimune bolesti.

POVEZANOST SA ČAKROM ČETVRTA

POLOŽAJ NA TIJELU Unutrašnja strana malog prsta na ruci na rubu nokta - HT9

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 11 do 13 h

ELEMENT Vatra

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan tankog crijeva

EMOCIJE KREATIVNOST-LJUBAV/MRZOVOLJA-MRŽNJA

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Kreativnost

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Mrzim to...Mrzim sebe...Apsolutno neprihvatljivo...Ja nisam kreativna...Ja nisam...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Volim to...Volim sebe...Prihvaćam druge i sebe...Ja sam kreativna...Ja jesam...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Nepravilan rad srca, problem s krvnim tlakom, crveno ili jako blijedo lice, osjećaj probadanja ili stezanja oko srca, lupanje srca, gubitak daha, zadihanost, oslabljen imunitet, govorne mane (mucanje), problemi s pamćenjem

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Emocija tuge ako je manjak energije, a ljubomora i mržnja ako postoji višak blokirane energije. Manjak topline, ljubavi, entuzijazma, nedostatak osjećaja prema sebi, osjećaj izdaje/izigranosti, nemogućnost da na pravi način izrazi sebe, svoju osobnost i svoja prava - često dovodi do toga da osoba ima osjećaj da je drugi ne vide i ne čuju. Osjećaj tuge i depresije, česte promjene raspoloženja, anksioznost, bojažljivost, neodlučnost, osoba lako odustaje, previše je skromna, nesigurna je. Kronični nedostatak energije u ovom centru može dovesti do anoreksije. Višak energije u ovom centru dovodi do pretjeranih ambicija, takmičarskog duha, stalne akcije i osjećaja žurbe, krutosti, kontrole, nametanja volje drugima, pretjerane nestrpljivosti, neprijateljstva prema drugima, egocentričnosti i manjka suosjećanja.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN DEBELOG CRIJEVA**

OSNOVNA FUNKCIJA Otpušta (NE ODBACUJE, ovdje je akcent na korisnosti) sve ono što našem sistemu više ne služi. Njegova je uloga da nas osposobi da razna iskustva koja proživljavamo, samo propustimo kroz sebe bez zadržavanja. Ovdje otpuštamo negativne obrasce razmišljanja, destruktivne emocije i duhovne blokade (važno je da postoji spremnost da otpustimo). U suprotnom, dolazi do nagomilavanja štetnih emocija i ugroze zdravlja.

POVEZANOST SA ČAKROM ČETVRTA

POLOŽAJ NA TIJELU Vanjska strana kažiprsta na rubu nokta - LI1

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 5 do 7 h

ELEMENT Metal

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan pluća

EMOCIJE EFIKASNOST/KRITIČNOST

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Efikasnost

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Ovo ništa ne valja, nije dobro....To ničemu ne služi...Beskorisna sam....Beskorisni su...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Ovo je dobro, a ovo se može popraviti...Znam čemu to služi...Efikasna sam...Efikasno je...Korisno je...Korisna sam...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Kronični zatvor

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Postoji emocionalna tendencija da ne dozvoljavamo stvarima da odu. Osoba se jako teško emotivno otvara prema drugima. Ovaj meridijan zadužen je za osjećaj osobne vrijednosti - osjećaj da nismo dovoljno dobri pa imamo stalnu potrebu popravljati sebe (ili druge). Disbalans uzrokuje nizak stupanj tolerancije u odnosima, osjećaj nemoći/lažni osjećaj važnosti, teško ostvarenje osobnih ciljeva, pretjerano držanje prošlosti, dugo ostajanje uz osobe ili život kakav nije dobar za osobu, teško odvajanje od beskorisnih stvari, osjećaj neadekvatnosti i nedovoljnosti, osjećaj srama, konzervatizam, niska razina svijesti, velika sumnja, prezir, netrpeljivost, predrasude.

NAZIV MERIDIJANA **PERIKARD** (omotač/zaštitnik srca), zove se još i Meridijan cirkulacije i seksa

OSNOVNA FUNKCIJA Jako je važan jer regulira balans u svim našim odnosima. On omogućuje iscjeljivanje karme kroz odnose i omogućuje da se stvari izliječe i riješe. Perikard štiti srce od PRETJERANIH emocija koje se u kineskoj medicini smatraju glavnim uzrocima unutrašnje neravnoteže i glavnim uzrocima bolesti. Također štiti i od prekomjernih energija koje generiraju drugi organi - npr. bijesa iz jetre, straha iz bubrega i tuge iz pluća. Ako uspijemo ostvariti balans kroz odnose ili način života, naše će srce biti stabilno. U suprotnom, čovjek je puno podložniji karmi i karmičkim izazovima/lekcijama i sudbinskim utjecajima povezanim s genetikom.

POVEZANOST SA ČAKROM ČETVRTA

POLOŽAJ NA TIJELU Srednji prst na ruci - PC9

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 19 do 21 h

ELEMENT Vatra

UPAREN S MERIDIJANOM Trostruki grijač

EMOCIJE HARMONIJA (savršeni odnosi)/LJUBOMORA (problematični odnosi)

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Savršeni odnosi

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Drugi me ne prihvaćaju...Drugi me ne vole...Ne dobivam dovoljno pažnje...Ne dobivam dovoljno ljubavi...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Drugi me prihvaćaju...Drugi me vole...Volim ljude i oni vole mene...Svi moji odnosi su u balansu...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Nepravilan rad srca, bolovi i osjećaj težine u području grudnog koša, toplina u glavi, toplina u dlanovima, razdražljivost, plitak/tanak san, povišen krvni tlak, ubrzani rad srca, vrtoglavica, brzo umaranje, slabost ruku, odsustvo želje za aktivnošću, ovisnost o seksu/frigidnost-sterilnost

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Manjak energije - raspoloženje ovisi o vanjskim okolnostima, potištenost, tuga bez razloga, sram, osjećaj psihičke iscrpljenosti, osjećaj da se nešto mora ili treba, davanje iz obaveze, strah od javnog nastupa, strah od visine, potreba da se pokaže i dokaže. Višak energije - pretjerana ambicija, ako ne uspije u naumu onda se javlja prezir prema sebi, a prema drugima zavist. Stalno nagomilavanje obaveza i aktivnosti (osoba na taj način bježi od sebe) - ovo može uzrokovati stanje histerije i anksioznost zbog krize identiteta.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN MOKRAČNOG MJEHURA**

OSNOVNA FUNKCIJA Ovdje se nalazi izvor ogromne količine energije koju možemo iskoristiti za nešto veliko, izuzetno. Energiju ovog meridijana ćemo aktivirati kad želimo unaprijediti kvalitetu života i kad želimo stvoriti bogatstvo. Zadužen je za primanje - koliko ćemo moći primiti ovisi o predačkim iskustvima

POVEZANOST SA ČAKROM PRVA

POLOŽAJ NA TIJELU Unutrašnji rub obrve, iznad korijena nosa - BL2

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 15 do 17

ELEMENT Voda

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan bubrega

EMOCIJE OSJEĆAJ MOĆI/OSJEĆAJ NEMOĆI

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Moć transformacije

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Nikad neću moći...To se nikad neće promijeniti...Ovo je užasno/horor/katastrofa...Ne mogu sebi oprostiti...To je neoprostivo...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Otvaram se da pronađem način kako to mogu promijeniti....Ja sad biram da u miru i spokoju poduzimam svaku akciju...Sad opraštam sebi i svima koji su uključeni u ovu situaciju...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Urinarni problemi - upale, infekcije, potreba za stalnim/čestim mokrenjem (ovo dolazi zbog podsvjesne potrebe da se oslobodimo nagomilanih negativnih emocija), česte glavobolje, kratko i plitko disanje zbog velike količine negativnih misli

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Osjećaj drame i snažnog iskustva (prenaglašene emocije), najdublji iracionalni strahovi, strah od nestajanja i smrti, panični strahovi i fobije, sve neiscijeljene traume, sve ono što odbacujemo, mrzovolja, negativan stav (čak i kad se događaju dobre stvari), ljubomora, sumnja, zlopamćenje, neopraštanje, nemogućnost uspostave reda u svom životu, osjećaj konstantnog kaosa u vremenu ili prostoru koji stvara osjećaj nemoći i nemanja kontrole nad svojim životom, negativna očekivanja. Ovdje se oslobađamo sjećanja predaka i dobivamo podlogu za kreiranje nove budućnosti.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN SLEZENE**

OSNOVNA FUNKCIJA Važan za razumijevanje svih stvari, za širenje vizije i otkrivanje svrhe. On daje osobi sposobnost da iz pozitivnog stava gleda puno šire na život i životne mogućnosti. Ovdje se razvija osjećaj da je sve dobro i da sve radi za naše najveće dobro. Odavde dolaze smisao, razumijevanje i svrha. Zadužen je i za kvalitetu krvi i energije u tijelu.

POVEZANOST SA ČAKROM TREĆA

POLOŽAJ NA TIJELU Ispod pazuha, u visini ruba grudnjaka - SP21

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 9 do 11 h

ELEMENT Zemlja

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan želuca

EMOCIJE SNAŽNA VJERA I POVJERENJE U BUDUĆNOST
(svrha)/NEPOVJERENJE U BUDUĆNOST (nedostatak svrhe)

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Svrha

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Tko zna što nas čeka...Tko zna što će biti...Ne smijem niti pomisliti na to što mi dolazi...Ne vjerujem da je to moguće riješiti...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Vremenom postaje sve bolje i bolje...Ja vjerujem da sve što se događa ima svoju svrhu...Otvaram se da prepoznam svoju svrhu...Sve što se događa, događa se za moje najveće dobro...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Osjećaj umora, slabosti u mišićima, gubitak apetita, loša probava, blijede usnice, lako nastajanje modrica po tijelu, zarastanje rana je usporeno, jaka menstrualna krvarenja, slabokrvnost, nizak krvni tlak, napuhavanje trbuha, dijareja, pothranjenost, usporena energija, letargija, zadržavanje vode u tijelu (edemi). Stanje usnica je dobar pokazatelj rada ovog meridijana - suhe i ispucale usnice znak su disbalansa, a blijede usnice su znak slabosti ovog meridijana.

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Sumnja, brige, loša koncentracija i zaboravnost, samosažaljenje, nisko samopoštovanje, pretjerani mentalni rad, neprekidni mentalni monolog bez konstruktivnog rješenja

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN ŽUČI**

OSNOVNA FUNKCIJA Za razliku od meridijana bubrega koji kontrolira nagon i vitalnost, meridijan žuči pretvara vitalnost u odlučnu akciju. Ovaj meridijan zahtjeva da prihvatimo dvije stvari: ODGOVORNOST i ODMOR. On vodi računa o tome da količinu energije koja postoji u tijelu "pravedno" raspodijeli, međutim ako nema dovoljno energije on "zatvara" neki od meridijana. Ovdje se polazi od toga da je osoba sama odgovorna za količinu energije kojom raspolaže. Ako osoba bježi od odgovornosti, ovaj meridijan će biti u disbalansu.

POVEZANOST SA ČAKROM TREĆA

POLOŽAJ NA TIJELU Vanjski rub obrve - GB1

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 23 do 01 h

ELEMENT Drvo

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan jetre

EMOCIJE ODLUČNOST (uspjeh)/OGORČENOST, NEODLUČNOST (strah od neuspjeha)

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Uspjeh

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Neću uspjeti...Nećeš uspjeti...Čekaj još malo...Ne mogu se odlučiti što želim...Kako to sebi dozvoljavaju, od kud im pravo?...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Uspjet ću...Uspješna sam...Uspjet ćeš...Odlučno idem prema cilju...Dozvoljavam sebi...Imam pravo na...Imaju pravo na...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Problemi sa žuči, bolovi u koljenu, bolovi u ramenu . Svi problemi s ramenima i koljenima potječu primarno iz ovog meridijana jer koljena uvijek predstavljaju odluke koje donose naši preci tako da nas ovaj meridijan poziva da uspostavimo zdravu suradnju s njima.

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Kod manjka energije osoba ima problem s donošenjem odluka, neodlučna je, lako je mogu obeshrabriti i najmanji izazovi, nije odlučna u provođenju odluka i planova, stalno traži izgovore, često okrivljava druge i okolnosti za ono što joj se događa, izbjegava osobnu odgovornost, akcije i obaveze (posebno kad je to za nju i neke njene potrebe). Kod viška energije osoba je netolerantna, kruta u odlukama, ima potrebu odlučivati za druge, želi uvijek i u svemu biti u pravu, stalno nalazi greške i propuste kod drugih ljudi.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN PLUĆA**

OSNOVNA FUNKCIJA Odgovoran za energiju cijelog tijela. On regulira rad znojnih žlijezda i daje vlažnost koži. Zajedno s meridijanom srca sudjeluje u cirkulaciji krvi. Ima važnu ulogu u razvoju svijesti jer regulira disanje koje je osnova za meditaciju, energetske vježbe i jogu. Ako želimo da nam pluća dobro rade trebamo živjeti svjesno, a to znači živjeti ovdje i sad (sadašnji trenutak). Na taj način postajemo osoba koja "živi punim plućima". Preko ovog meridijana otvaramo se za nove mogućnosti u životu. On nam omogućuje da doživimo kvantni skok. Iz njega se kreira osjećaj da imamo mogućnost postići što god želimo i da je život pun šansi.

POVEZANOST SA ČAKROM ČETVRTA

POLOŽAJ NA TIJELU Palac na ruci - LU11

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 3 do 5 h po noći

ELEMENT Metal

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan debelog crijeva

EMOCIJE SAMOPOŠTOVANJE (nezavisnost)/TUGA

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Nezavisnost

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Nema šanse...Jadni ljudi...Uvijek ovisim o drugima...Uvijek ovisiš o drugima...Ne mogu to sama...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Uvijek ima šanse...Svi imaju mogućnost izbora...Volim svoju nezavisnost i slobodu...Od mene ovisi sve...Ja sam odgovorna za...Naravno da to mogu sama...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Pritisak u grudima, nedostatak daha, plitko disanje, umor, kašalj, česte prehlade, alergija, astma, drugi problemi s disanjem, osjećaj skučenosti i pritiska što se može odraziti i na vanjske okolnosti u smislu da osoba nema dovoljno prostora, ni vremena za sebe, osjeća se skućeno u jednoj ili više oblasti života. Grudi su uvučene (kao da ih skriva od svijeta), ramena su povijena prema naprijed, osoba često dok govori s drugima gleda sa strane. Također može imati osjećaj da nije prisutna sad i ovdje. Koža i ten su suhi, nema dovoljno svježine.

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Tuga, manjak samopoštovanja, osjećaj da su drugi bolji, osjećaj skučenosti i zaglavljenosti. Manjak samopoštovanja često prikriva lažnim ponosom, hvalisanjem i arogancijom. Osoba ima duboki osjećaj nepripadanja i jako je odvojena od svijeta. Često omalovažava druge i umanjuje njihovu vrijednost. Nesposobna je da poštuje i razumije druge ljude. Ima jako puno samosabotirajućih uvjerenja.

NAZIV MERIDIJANA **MERIDIJAN TANKOG CRIJEVA**

OSNOVNA FUNKCIJA Ovo je meridijan cjelovitosti jer u sebi sadrži sve ostale meridijane. U njemu su sva naša uvjerenja koja nam omogućuju ili onemogućuju da živimo svoj san. Bilo koji rad na sebi, pa i energetski, dobro je početi od ovog meridijana jer je on zadužen da neutralizira kontradiktornosti u osobi s kojom se radi (osoba želi jedno, a podsvjesno ide u drugom smjeru). Glavna njegova funkcija je da osigura da samo ono (misli, hrana, emocije) što je dobro, čisto i vrijedno dođe do meridijana srca, a sve ono što nije šalje u meridijan mokraćnog mjehura i debelog crijeva. Na ovaj način štiti srce.

POVEZANOST SA ČAKROM ČETVRTA

POLOŽAJ NA TIJELU Karate točka na vanjskoj strani dlana, između malog prsta i ručnog zgloba - KC

VRIJEME NAJJAČE AKTIVNOSTI od 13 do 15 h

ELEMENT Vatra

UPAREN S MERIDIJANOM Meridijan srca

EMOCIJE ISKRENA I CJELOVITA POVEZANOST SA SVOJIM BIĆEM (živjeti svoj san)/IZGUBLJENOST

RIJEČI KOJE GA OPISUJU Živjeti svoj san

RIJEČI KOJE GA OSLABLJUJU Osjećam se izgubljeno...To nije u potpunosti moguće...Prljavo...Ovo je tužno...Ne mogu se opustiti/prepustiti...

RIJEČI KOJE GA OSNAŽUJU Vjerujem u svoje snove...Živim svoje snove...Za mene je to moguće...U potpunosti je moguće...Čisto...Ovo je smiješno...Prepuštam se i vjerujem u vodstvo/intuiciju...

FIZIČKE MANIFESTACIJE DISBALANSA Poremećaj sna, nesanica, nemogućnost dubokog sna koji odmara, osoba se ne može u potpunosti opustiti, zategnutost u vratu, podignuta ramena, bolovi u laktu i/ili podlaktici, vrtoglavice, oticanje limfnih čvorova, moguća je epilepsija, a kod dugotrajne slabosti ovog meridijana može doći i do "curenja crijeva".

EMOTIVNE I MENTALNE MANIFESTACIJE DISBALANSA Općenito konfuzija - kad treba donijeti odluke ili provesti neke ideje. Javlja se i zaboravnost, nesigurnost i nejasne misli (posebno između 13 i 15 sati). Također se javlja ponavljajući samosabotirajući obrasci ponašanja u odnosima (ljubavnim/poslovnim/obiteljskim), kao i emotivna konfuzija.

NAZIV MERIDIJANA **SREDIŠNJI PREDNJI MERIDIJAN**

POLOŽAJ NA TIJELU Ispod usnice

NAZIV MERIDIJANA **SREDIŠNJI STRAŽNJI MERIDIJAN** – Upravljački Meridijan

POLOŽAJ NA TIJELU Iznad usnice