

MANJAK ENERGIJE PO ČAKRAMA

1. Korijenska čakra (Muladhara)

Lokacija: dno kralježnice

Element: zemlja

Tema: sigurnost, preživljavanje, temelji

Manjak energije se manifestira kroz:

- Osjećaj nesigurnosti, straha, tjeskobe
 - Nepovezanost s tijelom i realnošću
 - Nedostatak stabilnosti (posao, dom, odnosi)
 - Problemi s nogama, kostima, crijevima, donjim dijelom leđa
 - Poteškoće s novcem i osnovnim životnim potrebama
-

2. Sakralna čakra (Svadhithana)

Lokacija: donji dio trbuha, ispod pupka

Element: voda

Tema: emocije, užitak, seksualnost, kreativnost

Manjak energije se manifestira kroz:

- Poteškoće u izražavanju emocija
 - Potisnuta seksualnost ili niska seksualna energija
 - Nedostatak kreativnosti i inspiracije
 - Osjećaj krivnje ili srama
 - Problemi s bubrežima, mokraćnim sustavom, zdjelicom, hormonalni disbalans
-

3. Solarni pleksus (Manipura)

Lokacija: područje želuca

Element: vatra

Tema: osobna moć, volja, samopouzdanje

Manjak energije se manifestira kroz:

- Nisko samopouzdanje, nesigurnost, povučenost
- Teškoće u donošenju odluka i postavljanju granica
- Osjećaj nemoći i pasivnosti
- Probavni problemi, slab metabolizam, umor

- Osjećaj srama i nedostatnosti
-

4. Srčana čakra (Anahata)

Lokacija: centar prsa

Element: zrak

Tema: ljubav, suosjećanje, odnosi

Manjak energije se manifestira kroz:

- Poteškoće u davanju i primanju ljubavi
 - Osjećaj usamljenosti, tuge, zatvorenosti
 - Strah od bliskosti, izbjegavanje odnosa
 - Tjelesne tegobe: srce, pluća, cirkulacija, imunološki sustav
 - Emocionalna hladnoća ili zavisnost o ljubavi drugih
-

5. Grlena čakra (Vishuddha)

Lokacija: grlo

Element: eter

Tema: izražavanje, istina, komunikacija

Manjak energije se manifestira kroz:

- Strah od govora ili izražavanja mišljenja
 - Poteškoće u postavljanju granica i traženju svojih potreba
 - Osjećaj da se ne smije ili ne može govoriti istina
 - Fizički simptomi: grlo, štitnjača, vrat, ramena
 - Povučena ili neautentična komunikacija
-

6. Čeona čakra (Ajna) – treće oko

Lokacija: između obrva

Element: svjetlost

Tema: intuicija, percepcija, unutarne vodstvo

Manjak energije se manifestira kroz:

- Slaba intuicija, nedostatak unutarnjeg vodstva
- Oslanjanje isključivo na logiku, gubitak povezanosti s unutarnjom istinom
- Poteškoće u vizualizaciji i mašti
- Fizički simptomi: glavobolje, problemi s očima, sinusi

- Osjećaj dezorijentacije ili duhovne praznine
-

7. Krunska čakra (Sahasrara)

Lokacija: vrh glave

Element: čista svijest

Tema: duhovnost, jedinstvo, povezanost s božanskim

Manjak energije se manifestira kroz:

- Osjećaj odvojenosti, besmisla, duhovne praznine
- Nedostatak vjere (u sebe, život, više vodstvo)
- Preokupiranost materijalnim svijetom
- Mentalna konfuzija, depresija, kronični stres
- Zatvorenost za više uvide ili višu svrhu

VIŠAK ENERGIJE PO ČAKRAMA

1. Korijenska čakra (Muladhara)

Višak energije se manifestira kroz:

- Pretjeranu potrebu za kontrolom i sigurnošću
 - Materijalizam, posesivnost, strah od promjene
 - Agresivnost, tvrdoglavost, obrambeno ponašanje
 - Opsesivna briga o fizičkom preživljavanju
 - Problemi s donjim dijelom leđa, zatvor, ukočenost
-

2. Sakralna čakra (Svadhithana)

Višak energije se manifestira kroz:

- Preplavljenost emocijama, emocionalna nestabilnost
 - Ovisnosti (seksualne, emocionalne, prehrambene...)
 - Prevelika potreba za senzualnim užicima i potvrdom
 - Ljubomora, manipulativno ponašanje u odnosima
 - Hormonska disbalansa, problemi s jajnicima/prostatom
-

3. Solarni pleksus (Manipura)

Višak energije se manifestira kroz:

- Dominantno ponašanje, kontrola nad drugima
 - Kritičnost, perfekcionizam, ego nadutost
 - Izgaranje zbog ambicije, pretjerana potreba za postizanjem
 - Impulsivnost, nestrpljenje, ljutnja
 - Problemi s jetrom, želucom, visok krvni tlak
-

4. Srčana čakra (Anahata)

Višak energije se manifestira kroz:

- Pretjerano davanje bez granica (žrtvovanje)
 - Ovisnost o tuđoj ljubavi i odobravanju
 - Preosjetljivost, ranjivost, lako slomljeno srce
 - Gušenje drugih s previše pažnje i brige
 - Astma, problemi sa srcem, bolovi u gornjem dijelu leđa
-

5. Grlena čakra (Vishuddha)

Višak energije se manifestira kroz:

- Govorljivost bez granice, prepričavanje, prekidanje drugih
 - Dominacija u komunikaciji, arogancija
 - Nametanje mišljenja, verbalna agresija
 - Poteškoće sa slušanjem i prihvaćanjem tišine
 - Upale grla, štitnjače, napetost u čeljusti i vratu
-

6. Čeona čakra (Ajna) – treće oko

Višak energije se manifestira kroz:

- Pretjerana introspekcija i analiziranje
 - Zamišljenost, odvojenost od stvarnosti
 - Noćne more, halucinacije, iluzije
 - Osjećaj "lebdenja", nepovezanost s tijelom
 - Napetost u području čela, glavobolje, problemi s vidom
-

7. Krunska čakra (Sahasrara)

Višak energije se manifestira kroz:

- "Letenje" u duhovnosti bez ukorijenjenosti u svakodnevici
- Zanemarivanje tijela i osnovnih potreba
- Fanatizam, osjećaj superiornosti u duhovnosti
- Duševna preosjetljivost, nesanica, zbunjenost
- Osjećaj gubitka identiteta, "raspršenosti"