

# Oslobađanje energetskog toka



*Od velike je važnosti da energija slobodno protiče kroz sve energetske centre jer blokirana, umanjena ili uvećana energija uzrokuje probleme na svim nivoima života*

Merkurov energetski centar ili peta (grlena) čakra je od izuzetnog značaja za čoveka jer je smešten u predelu grla i spaja glavu i telo i predstavlja jedan od najvažnijih centara za komunikaciju. Tradicionalno ime ove čakre je Višuda što znači pročišćenje. Da bismo aktivirali i otvorili petu čakru moramo doći u stanje čišćenja grlenog kanala što je neohodan preduslov za put ka gornjim čakrama (šestoj i sedmoj). Smanjeni protok energije u grlenom cetru dovešće do smanjene funkcije štitne žlezde a sa ovom čakrom su povezani i grlo, jezik, vrat, rameна, vratni pršljenovi, traheja i ezofagus.

Grlena čakra je kanal za razmenu ideja gde se svest natusa prvi put meša i spaja sa Univerzalnom svešću i odatle dobija uvide, originalne ideje i inventivnost. Ova čakra je i prva gornja čakra i kao takva predstavlja odraz božanskog u nama.

Balansirana peta čakra omogućava nam da se slobodno izrazimo i iznesemo ideju u trenutku kada je došla i kada je aktuelna, jer je ona tada u punoj vibraciji.

Osoba sa snažnim i slobodnim tokom kroz Merkurovu čakru ima svoje mišljenje, slobodno ga izražava i samostalno donosi odluke. Njena kreativnost i autentičnost se izražavaju u svemu što radi kao i sloboda kojom odiše.

Prema energetskoj astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koju se mentalna, emotivna i energetska realnost pretvara u fizičku a planete su njihovi kosmički odrazi u ogledalu. Povezanost čakri i planeta nam omogućava da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti a jedan od načina da se poprave ili unaprede kvaliteti svake čakre jesu energetske vežbe.

## Uklanjanje blokada energetskog toka – uklanjanje mentalne blokade

Energija mora stabilno da kruži kroz sistem da bi natus ispravno funkcionsao. Ukoliko dođe do blokade energije, to uzrokuje probleme na svim nivoima života. Generalno, osoba može imati tri tipa energetskih blokada, koje su uzrokovane različitim reakcijama (planetarnim aspektima) i koje se tada manifestuju na različitim delovima tela, već u zavisnosti od uzroka napetosti. Mentalna blokada nastaje usled prevlike mentalne aktivnosti povezane sa previše briga. Manifestuje se kao bol u vratu i ramenima. Prevazilazi se pomoću vežbe odnosa Marsa (prva čakra) i Merkura (peta čakra), a od koristi su i ostale vežbe za peti energetski centar (Merkur).

### Vežba sumo rvač (odnos Mars–Merkur)

Zauzimamo pozu sumo rvača. Kolena su savijena, ruke su na butinama, istežemo ramena, vrat i kičmu, zatim podižemo jednu nogu baš kao sumo rvač, sa savijenim kolenom, a potom je pustimo i istegnemo se. Ovo ponavljamo i sa drugom nogom.