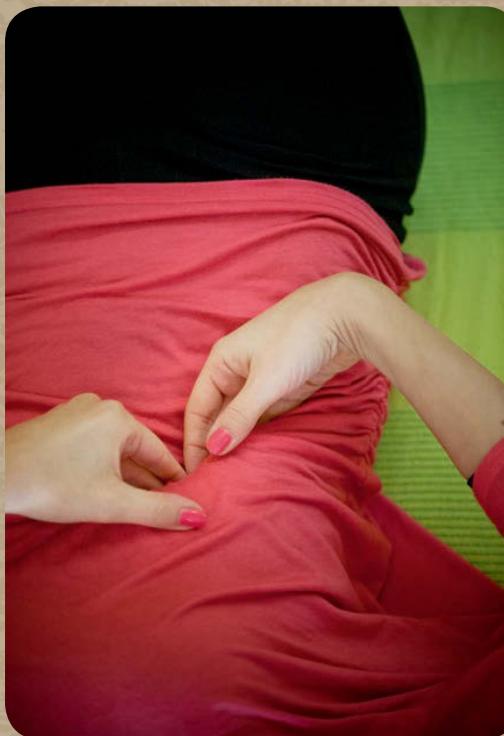


UKLANJANJE emotivne blokade



FOTOGRAFIJA: DALIBOR DANILOVIĆ
ŠMINKA: RADMILA BABOVIĆ (JANE IREDALE)



Osećaj da nešto ne možemo ili da nismo dovoljno dobri jeste frustrirajući i iscrpljuje naše kapacitete da budemo srečni i uravnoteženi. Emotivne povrede i osećaj nemoći uzrokuju zastoj energetskog toka između srčane čakre i treće čakre što dovodi do emotivne blokade. Neophodno je da je otklonimo kako bismo postigli celovitost i ravnotežu

Energija mora da kruži stabilno kroz sistem da bi natus funkcionišao ispravno. 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.

Treća čakra (Manipura ili sunčev energetski centar) daje

Prema energetskoj astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koje 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.

osećaj svesti o sebi i u svojoj razvijenoj formi i predstavlja sedište Sopstva. Preduslov za uspeh je postojanje unutrašnjeg uverenja da smo sposobni da savladamo zadatke koji nam se postavljaju. U zavisnosti od količine energije u ovoj čakri različito je i samopouzdanje natusa. Osoba koja ima uverenje da ne može, odustaje pre nego što je stvarno i počela jer ne veruje da će uspeti. Ovo stvara osećaj nemoći i očaja. Zastoj energetskog toka između srčane čakre (usled emotivnih povreda) i treće čakre (osećaj nemoći) može dovesti do emotivne blokade. Manifestuje se "plitko" dišanje i nesposobnost da se udahne do kraja, pa odatle i kao nedostatak vazduha.

Prevazilazi se pomoću vežbe oslobođanja dijafragme (pregrada koja odvaja grudnu od trbušne duplje, kao i 4. čakru (Mesec) od 3. čakre (Sunce).

Vežba za oslobođanje dijafragme (odnos Mesec–Sunce)

Legnemo na leđa i opustimo stomak, stavimo levu šaku ispod levog rebarnog luka tako da su prsti položeni paralelno sa rebri ma. Sa udahom postavimo prste najpre u predelu unutrašnjeg dela rebarnog luka, odmah bočno od želuca, a sa izdahom desnom rukom potisnemo levu šaku unutar rebarnog luka tamo da osetimo masažu dijafragme. Sa svakim sledećim udahom pomerimo ruke ka spolja tako da napravimo masažu duž celog rebarnog luka. Ovo ponavljamo i sa desnom stranom.

