

# SNAGA VATRE

FOTO: DALIBOR DANILOVIĆ ŠMINKA: RADMILA BABOVIĆ (JANEIREDALE)



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 omogućava nam da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti a energetske vežbe su jedan od načina da se poprave ili unaprede kvaliteti svake čakre.

*Balansiranost trećeg energetskog centra ili čakre solarnog pleksusa daje osećaj unutrašnje snage i moći koji osoba ispoljava tihom i samouvereno, bez potrebe da je nameće drugima, bez komandovanja i isticanja sebe. Iz trećeg centra se razvija unutrašnja vatra – velikodušna, topla, vesela i srdačna osoba puna snage i života*

Sunčev energetski centar, treći na nivou ljudske fiziologije, nalazi se u predelu solarnog pleksusa. Čakra solarnog pleksusa povezana je sa Suncem u horoskopu natusa. Sunce predstavlja našu suštinu, srž i centar svega. Tu se odvija formiranje "sebe i svoje ličnosti" kao zasebne jedinke, proces individualizacije, razvoju lične moći i samopouzdanja.

Dobro razvijen treći centar daje veliku organizacionu sposobnost i takvi ljudi uspevaju da ostvare zamišljeno. Ako osoba ima hrabrosti, počinje da se oslobođa potrebe za spoljnom potvrdom sigurnosti i ulazi u sopstveni unutrašnji centar moći. Zato je početni ulog za svaki duhovni put zapravo – hrabrost.

Kada je razvijena i u balansu, Sunčeva čakra daje ličnu inicijativu, potrebu da se iskoraci izvan svojih granica i da se svojom voljom oblikuje stvarnost.

Na nivou fizičkih manifestacija ova čakra je izuzetno važna jer predstavlja sedište našeg metabolizma, gde se hrana i energija

pretvaraju u životnu vatu i postignuća. Poremećaji u Sunčevoj čakri povezani su sa problemima sa varenjem, smanjenjem ili povećanjem kiseline u želucu što lako dovodi do gastritisa, čira na želucu, napetosti i osećaja težine u stomaku. Poremećaji u trećem energetskom centru odražavaju se i na kičmeni stub i držanje tela jer se na kičmi očitava snaga ličnosti.

## Vežba povezivanje Mars – Sunce

Ova vežba podiže i jača volju, pomoću nje natus razvija ličnost, autentičnost i otkriva svoje snage. Skupimo šake u pesnice, udahnemo u srčanom centru, a sa izdahom se spuštamo u solarni pleksus. Stojimo i snažno izdišemo iz solarnog pleksusa, oslobođajući dijafragmu uz zvuk "HU". Zatim stanemo na petu jedne noge postavljene malo ispred tela, ruke su stegnute u pesnice i potiskujemo dijafragmu nadole, dajući snagu izdisaju. Ovo ponavljamo i sa drugom nogom, odnosno petom.

