

Чакри - уязвимост - трансформация

Муладхара (коренна чакра)

- Усещане за несигурност
- Страх, безсилие
- Постоянна защита и напрежение



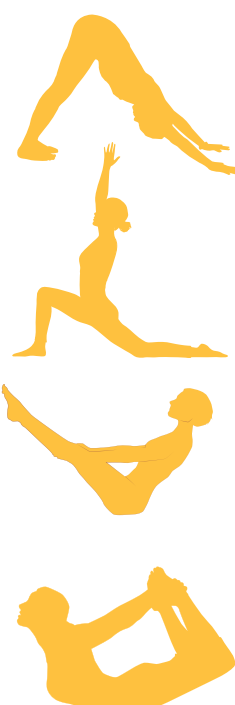
Свадхищана (сакрална чакра)

- Виновност
- Липса на вяра в собствените способности
- Загуба на радост от живота



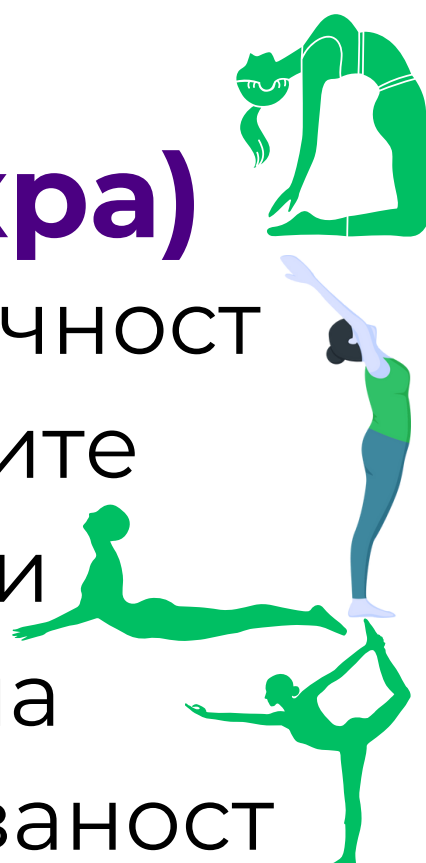
Манипура (слънчев сплит)

- Срам
- Ниска самооценка
- Липса на вътрешна сила и увереност



Анахата (сърдечна чакра)

- Чувство за недостатъчност
- Проблеми във връзките
- Липса на прегръдки и емоционална топлина
- Чувство за незабелязаност



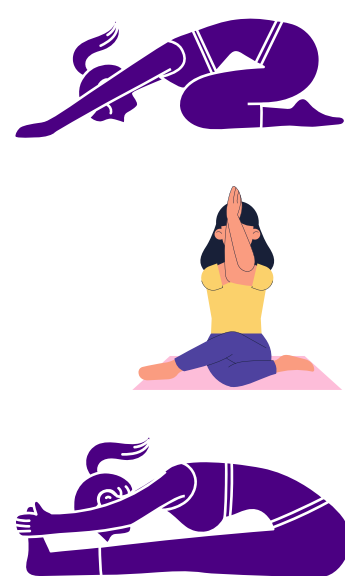
Вишудхи (гърлена чакра)

- Трудности в комуникацията
- Зависимост от одобрението на другите
- Небалансирана грижа за нуждите на другите



Аджна (трето око)

- Трудност при вземане на решения
- Липса на яснота, интуиция и разум



Трансформация

- Осъзнаване и работа с провокациите
- Подходящи йога асани за чакрата-уязвимостта, по която работим
- Създаване на лична ежедневна рутина
 - Утвърждения (напр. „Доверявам на себе си“)
 - Благодарности към себе си за това, което давам, имам и получавам.
 - Намерения за деня
 - Физическа активност, свързана с енергийните центрове
 - Време в тишина и слушане на вътрешния свят