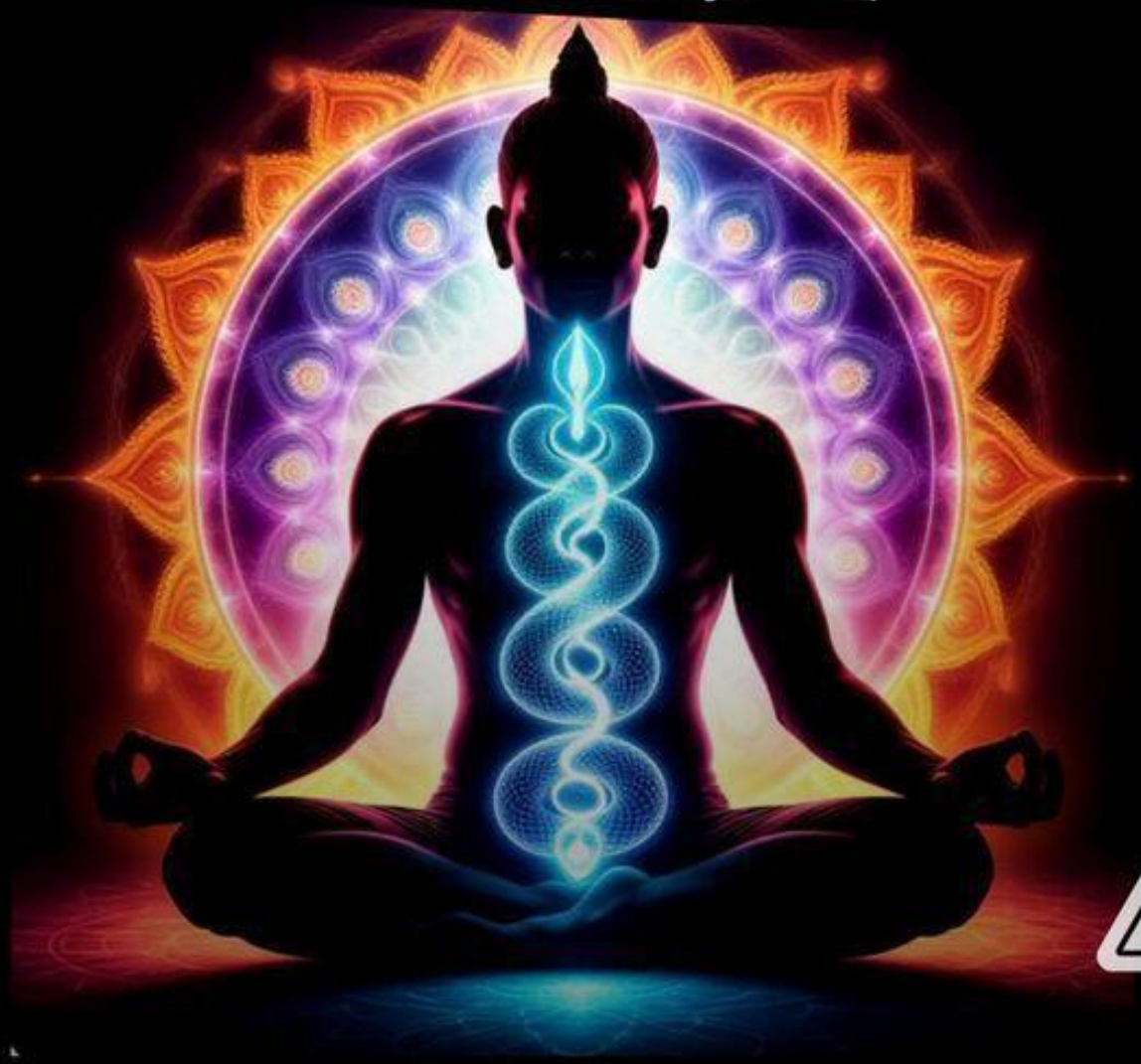
18+

Серафима Суворова

ЧАКРЫ. АУРА. ЭНЕРГИЯ. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ОТ А ДО Я



Серафима Суворова

Чакры. Аура. Энергия. Энциклопедия от А до Я

«Издательские решения»

Суворова С.

Чакры. Аура. Энергия. Энциклопедия от А до Я / С. Суворова — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Представьте, что ваше тело — это не просто биохимический механизм из костей, мышц и нервов, описанный в учебниках анатомии. Представьте, что оно пронизано невидимой паутиной света, энергетическими вихрями, которые питают каждый орган, каждую мысль и каждую эмоцию.

© Суворова С.
© Издательские решения

Содержание

Семь врат сознания: Путешествие по энергетической анатомии человека 6
Откуда взялись колеса? 7
Анатомия тонкого тела: Как работают чакры? 8
Семь столпов жизни: Детальный разбор 9
Взаимодействие чакр: Симфония, а не соло 14
Мифы и заблуждения о чакрах 16
Продвинутый уровень: Чакры вне тела 17
Муладхара: Корень существования и фундамент реальности 18
5 медитативных практик для гармонизации и активации Муладхары 24
Свадхистана: Священный источник наслаждения и колыбель творца 28
5 медитативных практик для гармонизации и активации второй чакры — Свадхистханы 34
Манипура-чакра: Солнце воли, трансформации и внутренней силы 37
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Чакры. Аура. Энергия. Энциклопедия от А до Я

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0070-7778-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Семь врат сознания: Путешествие по энергетической анатомии человека

Представьте, что ваше тело — это не просто биохимический механизм из костей, мышц и нервов, описанный в учебниках анатомии. Представьте, что оно пронизано невидимой паутиной света, энергетическими вихрями, которые питают каждый орган, каждую мысль и каждую эмоцию. Эта концепция, возраст которой насчитывает тысячелетия, известна как чакры.

Слово «чакра» пришло к нам из древнего санскрита и переводится как «колесо», «круг» или «диск». Это название не случайно: люди, обладающие тонким зрением (медиумы, ясновидящие), описывают чакры как вращающиеся воронки света, напоминающие миниатюрные галактики или торнадо, расположенные вдоль позвоночного столба.

Для материалиста это лишь красивая метафора. Для восточного мудреца — объективная реальность, такая же, как наличие сердца или печени. Для современного человека чакры превратились в мост между душой и телом: способ понять, почему, когда у нас болит горло, мы буквально «не можем высказать правду», а когда болит солнечное сплетение — теряем уверенность в себе.

В этом тексте мы отправимся в глубокое путешествие. Мы разберем не только классические описания семи основных чакр, но и их психологические тени, физиологические соответствия, способы гармонизации и даже скептический взгляд науки. Готовы ли вы увидеть свою анатомию под новым, сакральным углом?

Откуда взялись колеса?

Прежде чем перейти к описанию каждой чакры, важно понять их происхождение. Вопреки распространенному мнению, чакры — это не выдумка хиппи 1960-х годов. Самые ранние упоминания о них содержатся в Ведах (древнейших священных писаниях индуизма), датируемых 1500—500 годами до нашей эры.

Однако по-настоящему детальную систему чакр разработали тантрические традиции примерно в VIII — X веках нашей эры. Именно тогда появился текст «Сата-чакра-нирупана» («Описание шести чакр»), который на Западе популяризировал сэр Джон Вудрофф в начале XX века.

Интересно, что «чакорная» анатомия отличается от обычной. Она не привязана к плоти, а привязана к нади — энергетическим каналам. Всего существует 72 000 или даже 350 000 нади, но три из них главные:

Ида (левый канал, лунный, женский, эмоциональный).

Пингала (правый канал, солнечный, мужской, волевой).

Сушумна (центральный канал, огненный, путь пробуждения).

Чакры расположены именно там, где Ида и Пингала пересекаются с Сушумной, создавая «узлы» энергии. Когда йогин говорит о пробуждении Кундалини (дремлющей змеиной энергии у основания позвоночника), он имеет в виду именно подъем этой силы вверх по Сушумне через каждую чакру, как через плавильные тигли.

На Западе система чакр обрела второе дыхание благодаря теософам (Елена Блаватская, Чарльз Ледбитер) и движению Нью-Эйдж. В XX веке физики, увлекающиеся эзотерикой, начали связывать чакры с эндокринной системой и нервными сплетениями. И это совпадение оказалось поразительным. Например, горловое сплетение (нервы горла) идеально коррелирует с Вишуддхой (чакрой горла), а солнечное сплетение — это буквально латинское название plexus solaris, которое используют хирурги.

Анатомия тонкого тела: Как работают чакры?

Представьте себе многоуровневую систему очистки воды. Вода (энергия жизни, прана, ци) поступает в организм через макушку и ступни. Чакры работают как коллекторы:

1. Они поглощают энергию из окружающего мира (людей, природы, космоса).
2. Они перерабатывают ее (трансформируют грубые вибрации в тонкие).
3. Они распределяют по органам и системам.

Если чакра закрыта (заблокирована), энергия не поступает в соответствующий орган — возникает болезнь. Если чакра гиперактивна — орган перегружается, возникает воспаление или психологическая одержимость.

Ключевая метафора: лотос. Каждая чакра изображается как цветок лотоса с определенным количеством лепестков. Количество лепестков связано с количеством нади (мелких каналов), отходящих от этого энергетического узла. Лотос может быть:

Увядшим (блок).

В бутоне (невыраженная, спящая способность).

Раскрытым (здоровая работа).

Слишком раскрытым, вплоть до вырывания (зависимость или разрушительная активность).

Кроме того, у каждой чакры есть свой «звериный символизм». Например, у Муладхары — слон, символ силы и устойчивости, а у Свадхистаны — крокодил, символ скрытой опасности эмоций и желаний.

Семь столпов жизни: Детальный разбор

1. Муладхара (Корневая чакра)
Расположение: Копчик, промежность, основание позвоночника.
Цвет: Красный.
Элемент: Земля.
Лепестки: 4.
Мантра (биджа): ЛАМ.
Эндокринная железа: Гонады (яичники/яички) и надпочечники.
Телесная функция: Выживание, скелет, ноги, зубы, толстая кишка, анус.

О чем она? Это ваш фундамент. Это не «духовная» чакра, это самая грубая и материальная. Она отвечает за инстинкты: сон, еда, безопасность, страх, размножение. Когда вы боитесь за жизнь (при землетрясении, увольнении, разводе) — страдает Муладхара.

Здоровая Муладхара: Чувство «я в безопасности». Материальная стабильность без жадности. Выносливость, жизнестойкость. Уверенность в том, что земля держит вас. Способность быть здесь и сейчас.

Дисбаланс (блок): Страх как фон жизни, тревожность, беспричинная паника. Проблемы с ногами (нет опоры), геморрой (нежелание отпускать физическое), анорексия или переедание (искажение базового инстинкта питания).

Тень (гиперактивность): Жадность, агрессия, жестокость, накопительство ради накопительства, гипертрофированная тяга к власти над территорией.

Как открыть? Работа с ногами (бег, ходьба босиком по земле), физический труд, объятия с деревьями, красная одежда, практика «Я в порядке прямо сейчас», медитация на раскадровке «Дом-безопасность».

Интересный факт: Психосоматика геморроя по чакральной системе — это нежелание отпускать прошлое, цепляние за старые «кучи» мусора в прямом и переносном смысле.

2. Свадхистана (Сакральная чакра)
Расположение: Нижняя часть живота (2—3 см ниже пупка), крестец.
Цвет: Оранжевый.
Элемент: Вода.
Лепестки: 6.
Мантра: ВАМ.
Железа: Поджелудочная, яичники (дополнительно), надпочечники (кора).
Телесная функция: Репродуктивная система, почки, мочевой пузырь, жидкость крови.

О чем она? Центр удовольствия, эмоций, сексуальности, творчества и денег (как эквивалента удовольствия). Это чаша наслаждения жизнью: вкусной еды, секса, искусства, смеха. Свадхистана — это эмоциональный океан. Если у вас слезы без причины или неконтролируемый гнев — ищите проблему здесь.

Здоровая Свадхистана: Способность получать удовольствие от простых вещей. Креативность, творческий поток. Здоровое сексуальное влечение без зависимости. Гибкость в эмоциях (легко переключаться от радости к грусти и обратно).

Дисбаланс: Чувство вины за удовольствия. Сексуальные блоки (фригидность, импотенция от стресса). Зависимости (алкоголь, азартные игры, шопоголизм). Патологическая ревность.

Тень: Одержимость сексом (нимфомания), манипуляция другими через секс, эмоциональная нестабильность (биполярное расстройство в легкой форме), сладкая зависимость.

Как открыть? Танцы (особенно движения бедрами), плавание, ароматерапия (апельсин, иланг-иланг), творчество любой рутиной — лепка, рисование, готовка как медитация.

Связь с деньгами: Древние тексты прямо связывают Свадхистану с артха (материальным благополучием). Блок на получение удовольствия = блок на получение денег. Если вы считаете, что деньги — это зло, ваша Свадхистана будет схлопываться.

3. Манипура (Солнечное сплетение)
Расположение: Область желудка, солнечное сплетение (между пупком и грудной костью).
Цвет: Желтый.
Элемент: Огонь.
Лепестки: 10.
Мантра: РАМ.
Железа: Поджелудочная, надпочечники (мозговой слой).
Телесная функция: ЖКТ (желудок, печень, желчный, тонкий кишечник), мышцы.

О чем она? Это ваш реактор. Личная сила, воля, самооценка, дисциплина, характер. Манипура превращает «сырую» энергию нижних чакр в действие. Это центр воина, менеджера, лидера. Когда говорят «у меня в животе похолодело от страха» — это удар по Манипуре. «Огня в глазах не хватает» — Манипура спит.

Здоровая Манипура: Здоровая самооценка (без занижения и без нарциссизма). Способность говорить «нет». Целеустремленность. Умение доводить дела до конца. Чувство собственного достоинства.

Дисбаланс: Чувство жертвы, стыд, робость, неспособность к принятию решений. Проблемы с ЖКТ (гастрит, язва — «переваривание» обид).

Тень: Властность, тирания, агрессия, гневливость по любому поводу, перфекционизм (гиперконтроль). Желание все подчинить своей воле. Эгоцентризм.

Как открыть? Спорт (особенно единоборства), закаливание (огонь контраста), короткие медитации с солнечным светом. Практика «Я есть сила». Самое мощное: действовать вопреки страху (маленькими шагами).

Синдром «спасателя»: Люди с гиперактивной Манипурой часто лезут спасать всех, потому что их собственный центр воли перегрет: им нужно, чтобы кто-то был слабее, чтобы доминировать.

4. Анахата (Сердечная чакра)
Расположение: Центр грудной клетки на уровне сердца.
Цвет: Зеленый (иногда розовый).
Элемент: Воздух.
Лепестки: 12.
Мантра: ЯМ.

Железа: Тимус (вилочковая железа, отвечающая за иммунитет).
Телесная функция: Сердце, легкие, кровообращение, кожа, руки.

О чем она? Мост между тремя нижними (материальными) и тремя верхними (духовными) чакрами. Это любовь. Но не страстная любовь Свадхистаны, а безусловная любовь, сострадание, принятие, радость за другого, эмпатия. Анахата — это место, где живет Душа. Христос и Будда — это архетипы раскрытой сердечной чакры.

Здоровая Анахата: Эмпатия без потери себя. Умение прощать. Чувство единения с миром. Благодарность. Легкость дыхания (физическая и ментальная).
Дисбаланс (блок, «броня сердца»): Цинизм, сухость, жестокость. Невозможность плакать. Страх близости, недоверие ко всем. После тяжелых утрат сердце «закрывается».
Тень (гиперактивность): Спасательство до смерти (жертвовать всеми своими органами), жалость вместо сострадания, навязчивая любовь («Я тебя сделаю счастливым насильно»), неспособность сказать нет, желая всем помочь.

Как открыть? Практика благодарности (записывать 5 вещей в день). Объятия. Забота о других (начиная с растений и животных). Медитация на розовом свете в груди. Самое сложное: простить обидчика.

Интересный факт: Когда говорят о «разбитом сердце», физически это боль в области тимуса. При стрессе тимус сжимается. При открытой Анахате человек не боится уязвимости — это и есть высшая сила.

5. Вишуддха (Горловая чакра)
Расположение: Область горла (на уровне яремной впадины).
Цвет: Голубой (синий).
Элемент: Эфир (Акаша).
Лепестки: 16.
Мантра: ХАМ.
Железа: Щитовидная и паращитовидная железы.
Телесная функция: Гортань, голосовые связки, рот, зубы, щитовидка, шея, плечи.

О чем она? Истина, творческое самовыражение, коммуникация. Это фильтр: «То, что я говорю, — правда? То, что я молчу, — нужно ли это высказать?». Вишуддха отвечает за способность нести свой голос в мир. Пение, стихи, убеждения, ложь — все здесь.

Здоровая Вишуддха: Умение ясно и спокойно выражать мысли. Голос красивый, грудной. Чувство собственной правды. Способность слушать без перебивания. Творческая самореализация.
Дисбаланс: Стеснение говорить, «ком в горле» в стрессовой ситуации. Заикание, осиплость. Сплетни, пустословие, привычка врать. Болезни щитовидки (гипотиреоз — невысказанная обида, гипертиреоз — желание все высказать, но неадекватно).
Тень: Крик, приказной тон, словесная агрессия. Манипуляция словом. Неумение хранить тайны. Физически — хронический фарингит у ораторов.

Как открыть? Петь (даже в душе), кричать в лесу, вести дневник, учиться ассертивному общению. Полоскание горла соленой водой. Синий цвет. Полезно читать стихи вслух.

Связь со слухом: Блок в Вишуддхе часто связан с тем, что в детстве вас не слушали. И тогда вы либо начинаете кричать, либо затыкаетесь навсегда. Исцеление — внутренний диалог: «Мой голос важен».

6. Аджна (Третий глаз)
Расположение: Центр лба, между бровями (в проекции шишковидной железы).
Цвет: Индиго (тёмно-синий, фиолетовый).
Элемент: Свет.
Лепестки: 2 (или 96, по разным традициям).
Мантра: ОМ (АУМ).
Железа: Гипофиз и шишковидная железа.
Телесная функция: Глаза, уши, нос, мозг, нервная система.

О чем она? Ясновидение, интуиция, воображение, мудрость, способность видеть суть за формой. Аджна — это ваш внутренний экран. Она отвечает за способность понимать невербальные сигналы, видеть сны, получать озарения. Это центр управления всей системой (диспетчерская).

Здоровая Аджна: Развитая интуиция, когда вы точно знаете, кому звонить или куда идти. Хорошая память и визуализация. Умение смотреть на ситуацию с высоты (объективно). Творческое воображение.

Дисбаланс: Сверхконтроль ума, скептицизм до отрицания очевидного. Уплощенное воображение (не могу представить яблоко с закрытыми глазами). Головные боли напряжения. Путаница в мыслях.

Тень (гиперактивность, неконтролируемый третий глаз): Галлюцинации, паранойя («все следят за мной»), самозванное «ясновидение», когда вы приписываете другим мысли и намерения. Уход от реальности в фантазии.

Как открыть? Медитация на точке между бровями. «Слепые» практики — попробовать чувствовать цвет. Работа со снами (запись и анализ). Ограничение потока ментального мусора (ТВ, новости). Йога для глаз.

Интересно: Древние тексты говорят, что когда Кундалини достигает Аджны, практикующий преодолевает иллюзию двойственности («Я и мир»). Он видит, что все связано.

7. Сахасрара (Коронная чакра)
Расположение: Макушка головы (родничок).
Цвет: Фиолетовый, белый, золотой.
Элемент: За пределами элементов (Абсолют).
Лепестки: 1000.
Мантра: Тишина (Ом в звуковом эквиваленте, но истинная мантра — безмолвие).
Железа: Шишковидная железа (на более глубоком уровне) + вся кора головного мозга.
Телесная функция: Связь с центральной нервной системой, шишковидной железой.

О чем она? Просветление, Бог, Космическое сознание, связь с Высшим Я, единство всего сущего. Сахасрара — это вход в сверхсознание. Когда она открывается полностью, эго исчезает. Человек переживает самадхи (нирвану). Но это состояние почти недостижимо для обычного человека, живущего в социуме. Достаточно, чтобы Сахасрара была «чуть приоткрыта» для вдохновения и веры.

Здоровая Сахасрара (на бытовом уровне): Чувство, что жизнь имеет смысл и ведет вас куда-то. Духовность без фанатизма. Способность доверять Вселенной. Приливы благоговения от красоты мира. Отсутствие страха смерти.

Дисбаланс: Ощущение беспомощности, что вы один в пустой вселенной. Неспособность радоваться духовным вещам (только материя и прагматизм). Депрессия бессмысленности.

Тень (ложная корона): Эго-духовность («Я умнее всех, я достиг просветления»). Синдром «учителя», что вы знаете истину. Фанатизм, религиозное безумие.

Как открыть? Медитация на пустоте, на «Я есть». Слушание тишины. Принятие того, что мы не управляем всем. Оставление попыток «понять умом». Прогулки на природе, наблюдение за звездами.

Простой лайфхак: Древние люди знали, что родинка (родничок) у младенцев — это мягкое место, куда душа входит. Поэтому индусы и буддисты не трогают макушку руками. Точка бинду (в центре затылка, откуда у Аполлона и Будды растили пучок волос) — это входной порт.

Взаимодействие чакр: Симфония, а не соло

Самая большая ошибка новичка — пытаться «качать» только одну чакру, игнорируя остальные. Представьте оркестр, где одна флейта играет на полную громкость, а остальные молчат. Это будет какофония, а не гармония.

Примеры дисбаланса в системе:

1. Развитая Аджна и слабая Муладхара. Человек видит суть мира, интуит грядущие катастрофы, видит ауры… но при этом не может заработать на хлеб, боится выйти из дома и забывает поесть. Результат: шизофрения или истощение.

2. Сильная Манипура и слабая Анахата. Успешный, агрессивный начальник, который строит бизнес на трупах. В 50 лет — инфаркт (сердце не выдерживает), рак одиночества.

3. Открытая Анахата и блок в Вишуддхе. Человек полон любви, но не может ее выразить словами, не может попросить о помощи. Горло перехватывает. Живет в молчаливой жертвенности.

Правило последовательности: Энергия идет снизу вверх. Нельзя открыть третий глаз, если у вас болят ноги (Муладхара) и вы боитесь за завтрашний день. Фундамент — это первые три чакры. Вода (эмоции) — четвертая. Воздух (общение) — пятая. Свет (видение) — шестая. Тишина (дух) — седьмая.

Научный взгляд и доказательства: А есть ли там хоть что-то?

То, что вы прочитали выше, — это традиция. А теперь позвольте себе немного скепсиса. Современная наука (биология, физика) не обнаружила никаких «вращающихся колес света» в теле человека. Ни вскрытия, ни МРТ, ни томография не показывают чакр.

Однако есть две интересные теории, которые примиряют науку и эзотерику:

1. Теория нервных сплетений.

Как мы упоминали, расположение чакр идеально совпадает с расположением крупных нервных узлов — ганглиев. Солнечное сплетение (Манипура) — это plexus solaris. Сердечное (Анахата) — сердечное сплетение. Горловое (Вишуддха) — звездчатый ганглий. Если учесть, что нервные окончания выделяют слабое электричество и являются антеннами, то нельзя ли назвать вибрации нейронов «энергией чакр»? Пока это вопрос.

2. Эндокринная теория.

Семь основных желез внутренней секреции коррелируют с семью чакрами. Гипофиз (Аджна), шишковидная железа (Сахасрара), щитовидная (Вишуддха), тимус (Анахата), поджелудочная (Манипура), гонады (Свадхистана и Муладхара). Гормоны напрямую управляют эмоциями и поведением. Дисбаланс гормонов = дисбаланс чакр.

3. Квантовый взгляд (теория струн).

Некоторые физики-теоретики предполагают, что чакры могут существовать в «скрученных» измерениях, недоступных нашему обычному инструментарию. Как радиоволны существуют, пока мы не включим приемник. Эта теория красива, но недоказуема.

Часть 6. Диагностика: Как узнать состояние своих чакр?

Вам не нужны рамки и маятники. Ваше тело говорит с вами на языке симптомов и событий.

Муладхара: Часто мерзнут ноги, варикоз, травмы ног, геморрой, запоры, хроническое чувство тревоги, банковские долги, страх безработицы.

Свадхистана: Проблемы с почками, цистит, ПМС, миомы, простатит, сексуальная неудовлетворенность, зависимость от сладкого/алкоголя, творческий ступор. В жизни: нет денег на удовольствия.

Манипура: Гастрит, изжога, язва, диабет 2 типа (нарушение усвоения сладкого как энергии), жир на животе (броня для защиты слабой воли), нерешительность, желание всех контролировать.

Анахата: Аритмия, тахикардия, ишемия, боли в лопатках, сутулость (закрытая грудная клетка), астма, панические атаки, невозможность построить близкие отношения или, наоборот, болезненная привязанность.

Вишуддха: Частые ангины, ларингиты, щитовидка (зоб, узлы), скрежет зубами во сне (блок высказывания), галитоз (запах изо рта от лжи и подавленных слов), проблемы с шеей (остеохондроз «я не хочу видеть правду сбоку»).

Аджна: Головные боли напряжения, мигрени, внутричерепное давление, глупость (неспособность учиться), отсутствие интуиции (постоянно наступаете на те же грабли), бессонница или кошмары.

Сахасрара: Хроническая усталость, деперсонализация (чувство, что вы не настоящий), потеря смысла жизни, патологическая жадность до информации (пролистывание ленты без остановки).

Часть 7. Практикум восхождения: 7 шагов к балансу каждый день

Не нужно уезжать в Гималаи. Вот протокол на каждый день для гармонизации чакр:

1. Утро (Земля / Муладхара): 5 минут стоять босиком на полу/земле. Массаж пальцев ног. Сказать: «Я в безопасности». Контрастный душ — это и Манипура (сила перетерпеть), и Муладхара (физическая выносливость).

2. Завтрак (Вода / Свадхистана): Есть осознанно, чувствуя вкус. Добавить оранжевый цвет в интерьер кухни. Выпить стакан воды с лимоном — очищение почек.

3. Работа (Огонь / Манипура): Не проглатывать гнев. Если разозлились — сделать 10 глубоких вдохов животом. Ставить галочку в to-do-list — это кормит Манипуру.

4. Обед (Воздух / Анахата): Поблагодарить человека, который приготовил еду. Послать мысленно любовь тому, кто вас бесит. 5 минут просто слушать свое сердцебиение.

5. Общение (Эфир / Вишуддха): В crucial разговоре считать до трех, прежде чем ответить. Пропеть гласные (А-О-У-И-Э) — это вибрация горла. Попробовать сказать правду, которую скрывали.

6. Вечер (Свет / Аджна): Выключить экран за час до сна. Порисовать мандалу. Перед сном спросить себя: «Что я сегодня не заметил?». Попросить во сне показать ответ.

7. Ночь (Пустота / Сахасрара): Медитация «Я — не тело, я — не ум, я — чистое осознание» перед засыпанием. Смотреть 1 минуту на звездное небо или на пламя свечи, отпуская все мысли.

Мифы и заблуждения о чакрах

Разрушим несколько стереотипов, которые плодят интернет-инфоцыгане:

1. Миф: «Все чакры должны быть открыты на 100%».

Правда: Нет. Здоровый человек имеет чакры в режиме 60—80% открытости. Полностью открытая чакра делает человека уязвимым для энергий этого плана. Например, 100% Анахата — вы чувствуете боль всех людей мира, сходите с ума от сострадания. 100% Аджна — вы не сможете отличить свои мысли от чужих.

2. Миф: «Деньги — это низкая чакра, а духовность — высокая».

Правда: Деньги проходят через все чакры. Муладхара — накопления. Свадхистана — трата на радость. Манипура — власть денег. Анахата — благотворительность. Вишуддха — честные контракты. Аджна — инвестиции в будущее. Деньги — это просто энергия обмена.

3. Миф: «Кристаллы работают сами по себе».

Правда: Камень — это инструмент фокуса. Малахит без намерения — просто камень. Малахит, положенный с мыслью «Я открываю сердце», — может помочь. Это костыль, а не лекарство.

4. Миф: «Чакры — это индуизм, мне, христианину/атеисту, нельзя».

Правда: Чакры — это технология, а не религия. Христианские мистики (как святая Тереза) описывали экстаз как «раскаленную стрелу, пронзающую сердце» — это описание подъема Кундалини через Анахату. Работать с энергией можно под любым божеством.

Продвинутый уровень: Чакры вне тела

Интересно, что у системы чакр есть и «внешний» контур. Эзотерики говорят о «чакрах рук и ног» (на ладонях и ступнях), через которые мы отдаем и принимаем энергию. А также о «планетарных чакрах» — энергетических центрах Земли. Например, гора Шаста в Калифорнии считается корневой чакрой планеты, а Гизский Сфинкс (или гора Кайлас) — горловой.

Таким образом, ваша внутренняя работа с чакрами влияет не только на ваше здоровье, но, по мнению мистиков, и на всю планету. Каждый раз, когда вы открываете свое сердце, где-то в мире чуть-чуть утихает война.

Колеса вашей судьбы

Чакры — это не волшебные кнопки, которые нажмешь и станешь богом. Это зеркала вашей жизни. Если у вас болит спина — это не «чакра заблокировалась», а ваша поза жизни и ваши убеждения создали напряжение.

Система чакр учит нас главному: целостности. Не отсекать грубую Муладхару, не зацикливаться на возвышенной Сахасраре. Включать все регистры: быть животным (инстинкты), быть человеком (эмоции и воля), быть богом (осознание).

Пусть ваши колеса вращаются плавно, без скрипа, в одном ритме с музыкой Вселенной.

Ом Шанти. Пусть все существа будут счастливы.

Муладхара: Корень существования и фундамент реальности

В современном мире, полном стресса, погони за духовными вершинами и эфемерными целями, мы часто забываем о самом простом и важном — о нашей связи с землей. В эзотерических и йогических традициях эта связь олицетворяется первой, или корневой, чакрой, которая называется Муладхара.

Слово «Муладхара» происходит из санскрита и состоит из двух корней: «Мула» — корень, основание, источник, и «Адхара» — опора, фундамент, основа. Таким образом, дословный перевод — «Корневая опора» или, более поэтично, «Фундамент, на котором все держится». Это определение как нельзя лучше отражает ее суть.

В традиционной индийской системе чакр (от «чакра» — колесо, круг, вихрь энергии) Муладхара считается самой первой, низшей чакрой. Она расположена в основании позвоночника, в области промежности, между анусом и половыми органами. У мужчин она проецируется на точку, которая находится у корня полового члена, у женщин — на шейку матки. Анатомически ее проекция также связана с копчиком и крестцом.

Муладхара — это главный энергетический резервуар и трансформатор. Именно здесь, в этой чакре, якобы дремлет божественная космическая энергия Кундалини, которую изображают в виде свернувшейся в три с половиной оборота змеи. Эта змея «спит», запечатывая рот своим хвостом. Все духовные практики в йоге и тантре направлены на ее пробуждение и подъем через центральный энергетический канал (Сушумну) к высшей чакре Сахасраре для достижения просветления.

Базовые характеристики и символизм

Каждая чакра имеет свой уникальный набор атрибутов: элемент, цвет, форму, мантру, божество и связанные с ними ощущения. Муладхара не исключение, и ее символизм невероятно глубок.

1. Элемент: Земля (Притхиви)

Это самый плотный и грубый из элементов. Он символизирует твердость, стабильность, неподвижность и форму. Как земля держит на себе все живое, так и Муладхара держит все остальные чакры и физическое тело. Элемент Земли дает нам ощущение «почвы под ногами», уверенности и принадлежности к этому миру.

2. Цвет: Красный

Красный — цвет крови, жизни, выживания, физической энергии, страсти и силы. Это самый «материальный» цвет спектра. Он ассоциируется с действием, движением, агрессией (в здоровом смысле — как способность защищать себя) и первобытной мощью.

3. Форма и лепестки

Муладхара изображается как лотос с четырьмя малиново-красными лепестками. Каждый лепесток символизирует одну из четырех ваз или тонких аспектов нашего психического существования. Внутри этого лотоса находится ярко-желтый квадрат, который представляет элемент Земли. Квадрат — самая устойчивая геометрическая фигура, символизирующая порядок, стабильность и основательность.

4. Мантра (Биджа-мантра)

Семенная мантра Муладхары — звук «Лам» (LAM). Произнесение этого звука резонирует с областью корневой чакры, вибрируя на ее частоте. Мантры — не просто слова, а звуковые коды, которые могут менять состояние сознания и активировать энергетические центры.

5. Божества

В лепестках лотоса Муладхары обитают несколько божеств:

Брахма с богиней Сарасвати — здесь Брахма выступает как творец материального мира. Его четыре головы олицетворяют четыре Веды (священные писания) или четыре направления, на которые распространяется его сотворение. Сарасвати дает знание о природе и структуре реальности.

Ганеша — это, пожалуй, самое известное божество, связанное с Муладхарой. Ганеша с головой слона — устранитель препятствий. Он покровитель мудрости, знаний и начала любого дела. Его присутствие в корневой чакре очень важно: пока мы не гармонизируем Муладхару, не уберем базовые «препятствия» в виде страхов и тревог, наш путь к духовному росту будет трудным. Ганеша также символизирует память и опыт, накапливаемый нашими предками. Его изображают сидящим на крысе — символе наглости, жадности и эгоизма, которых он обуздывает.

Физиологический аспект: Связь с телом

Хотя чакры — понятие энергетическое, они имеют тесную связь с эндокринной системой и нервными сплетениями. Муладхара связана с копчиковым нервным сплетением (plexus coccygeus). Что еще более важно, на физическом уровне она ассоциируется с надпочечниками. Эти маленькие железы, расположенные над почками, играют ключевую роль в реакции «бей или беги» (или «замри»), вырабатывая адреналин и кортизол.

Когда человек сталкивается с опасностью (реальной или воображаемой), надпочечники мгновенно выбрасывают адреналин. Это чистая, грубая энергия выживания. Здоровая Муладхара управляет выработкой этих гормонов, позволяя быстро реагировать на угрозы и так же быстро возвращаться в состояние покоя. Хронический стресс и тревога перегружают надпочечники, вызывая дисбаланс корневой чакры.

Также Муладхара отвечает за:

Скелетную систему и зубы (каркас, который держит форму тела).

Ноги (способность стоять и двигаться по Земле).

Толстый кишечник и прямую кишку (органы выделения, связанные с «отпусканием» отходов как на физическом, так и на энергетическом уровне).

Простату у мужчин и репродуктивную систему в целом (как базовый инстинкт размножения).

Психологический портрет здоровой Муладхары

1. Чувство безопасности и защищенности. Это самое главное. Такой человек не живет в перманентном ожидании катастрофы. Он знает, что мир в целом безопасен, и у него есть силы справляться с трудностями. Он чувствует себя в безопасности в своем теле, доме, отношениях, стране. Это внутреннее, не зависящее от внешних обстоятельств состояние.

2. Земная стабильность (Grounding). Он «твердо стоит на ногах» в прямом и переносном смысле. Он способен концентрироваться на текущем моменте, не «витает в облаках», реали-

стично оценивает свои возможности и ресурсы. Он знает, что ему нужно, чтобы выжить, и он это имеет.

3. Право на существование. Это глубинное чувство, которое у многих людей, к сожалению, заблокировано. Здоровая Муладхара дает человеку ощущение: «Я имею право быть здесь и сейчас. Я имею право занимать место в этом мире, брать ресурсы и защищать свои границы».

4. Витальность и жизненная сила. Энергия не утекает в страхи и тревоги. Она доступна для действия, для работы, для творчества, для любви. У человека достаточно «огня» для достижения целей.

5. Дисциплина и терпение. Муладхара — это про повторяющиеся, рутинные действия, которые создают материальный фундамент (например, регулярная работа, уборка дома, забота о теле). Способность выполнять скучную, но необходимую работу без жалоб и ропота — прямое следствие здоровой корневой чакры.

6. Здоровое чувство самосохранения. Человек не ищет опасностей на свою голову, не игнорирует угрозы, но и не является паникером. Он заботится о своем теле — правильно питается, высыпается, двигается.

Дисбаланс Муладхары

Подавляющее большинство проблем современного человека так или иначе коренится в блокировках или дисбалансе Муладхары. Наш мир перенасыщен информацией, стрессом, финансовой нестабильностью и чувством одиночества — это постоянные удары по корневой чакре.

Дисбаланс может проявляться двояко: в виде недостатка энергии (вялость, страх) или в виде избытка (жадность, агрессия).

Признаки блокированной или ослабленной Муладхары (дефицит):

Постоянная, беспричинная тревога. Хроническая тревога почти всегда связана с блоком в основании. Это ощущение, что «вот-вот что-то случится», мир враждебен и ненадежен. Даже когда все хорошо, мозг ищет угрозу.

Страхи. Прежде всего, базовые страхи выживания: страх бедности (пениафобия), страх смерти (танатофобия), страх остаться без дома или еды, страх открытых пространств или замкнутых пространств. Также сильный страх перемен — любое изменение воспринимается как угроза.

Хроническая усталость и апатия. Нет энергии на простые дела: убрать квартиру, сходить в магазин, даже помыться. Все валится из рук. Человек чувствует себя «выжатым как лимон».

Проблемы с деньгами и работой. Это классика. Человек не может удержаться на работе, постоянно увольняется, не зарабатывает себе на жизнь. Или, наоборот, работает за копейки, не смея просить прибавку, так как не чувствует своего права на лучшее. Деньги «утекают сквозь пальцы».

Проблемы с концентрацией и режимом. Трудно вставать по утрам, соблюдать режим сна и питания. Постоянные прокрастинация и неспособность довести дела до конца.

Телесные проявления проблемы с ногами (плоскостопие, варикоз, частые растяжения, холодные ноги), проблемы с позвоночником в пояснично-крестцовом отделе, геморрой, частые запоры или диарея, проблемы с зубами и деснами.

Признаки гиперактивной Муладхары (избыток):

Здесь энергия не уходит в страх, а зацикливается на материальном мире в его худших проявлениях.

Алчность и жадность. Одержимость накопительством. Человек не может расстаться ни с одной вещью, даже ненужной. Деньги становятся самоцелью, а не средством. Страх потери имущества.

Склонность к насилию. Избыток грубой энергии земли без духовного контроля может выливаться в агрессию, садистские наклонности, желание подавлять и контролировать других физически.

Чрезмерная фиксация на еде и сексе. Голод и похоть в их самой низменной, неконтролируемой форме. Переедание, обжорство, сексуальная озабоченность без эмоциональной близости.

Консерватизм и упрямство. Патологическое нежелание что-либо менять в своей жизни, даже если перемены очевидно полезны. Человек «укоренился» в своих привычках и догмах, как дерево с гнилыми корнями, которое держится только за счет упрямства.

Гнев и вспыльчивость. Взрывные реакции на малейшие раздражители (особенно когда кто-то посягает на «его территорию» — пространство, вещи, деньги).

Связь с родами и детством

Муладхара — это еще и родовая чакра. Она хранит воспоминания о нашем зачатии, рождении и первом годе жизни. Именно в этот период формируется фундамент нашего мировосприятия. Если ребенок был желанным, если роды прошли мягко, если мать была спокойна и давала чувство безопасности, то Муладхара развивается здоровой.

Если же беременность была нежеланной, если были попытки аборта, если ребенок пережил родовую травму (тяжелые стремительные роды, обвитие пуповиной, кесарево сечение), если в младенчестве его били, не брали на руки, бросали одного плакать — это наносит глубокие травмы корневой чакре. В психологии это называется «нарушением базового доверия к миру». Во взрослой жизни эти травмы проявятся как тревожность, неспособность расслабиться, страх близости и неверие в то, что мир может быть добрым.

Также на состоянии Муладхары сказываются родовые проклятия, негативные семейные сценарии, связанные с выживанием — например, раскулачивание, война, голод, эмиграция с потерей всего имущества, бесплодие в роду. Эти травмы передаются энергетически через родовую систему.

Как гармонизировать Муладхару

Перед тем как начать работать с высшими чакрами (Аджна, Сахасрара), крайне важно укрепить свой фундамент. Попытки открыть «третий глаз» при разбалансированной Муладхаре чреваты нервными срывами и дезориентацией. Итак, что делать?

1. Физическая активность и заземление

Ходьба босиком. Один из лучших способов. Ходите по земле, траве, песку, камням. Это буквально «сбрасывает» лишние разряды и подпитывает вас энергией земли.

Силовые упражнения. Приседания, выпады, становая тяга, планка, бег. Все, что задействует ноги и кор. Йога-асаны для Муладхары: Тадасана (поза горы), Врикшасана (поза дерева), Уткатасана (поза стула), Маласана (поза гирлянды / приседания), Шавасана (с акцентом на расслабление и ощущение веса тела).

Танцы. Особенно tribal, африканские танцы, танцы живота. Важно чувствовать свои стопы и их связь с ритмом земли.

2. Работа с телом

Массаж стоп. Рефлексология поможет активировать точки, связанные с корневой чакрой.

Контрастный душ — для пробуждения жизненной силы.

Следите за питанием. Корневая чакра любит красные продукты (свекла, помидоры, красные яблоки, гранат) и корнеплоды (морковь, картофель, свекла, редис, имбирь). Белок (мясо, бобовые, яйца) также важен для ее энергии, но с учетом ваших этических предпочтений.

3. Энергетические и ментальные практики

Медитация на Муладхару. Сядьте удобно. Закройте глаза. Направьте внимание в область копчика. Представьте там светящийся красный шар. На вдохе этот шар становится ярче и плотнее, на выдохе — укореняется, посылая вниз по ногам в землю корешки. Аффирмации для Муладхары:

«Я в безопасности прямо сейчас».

«Мир заботится обо мне».

«Я имею право быть здесь и сейчас».

«Земля поддерживает меня».

«Мои нужды всегда удовлетворены».

Повторение мантры «ЛАМ». Пойте ее низким, густым голосом, чувствуя вибрацию в нижней части живота и таза.

Использование запахов. Эфирные масла для Муладхары: пачули, кедр, сандал, ветивер, мирра, гвоздика. Наносите каплю масла на запястья или используйте аромалампу. Эти земные, смолистые ароматы отлично стабилизируют.

Кристаллы и камни. Красный яшма (самый сильный камень для Муладхары), черный турмалин, гематит, обсидиан, гранат, рубин. Носите их как кулоны или держите в кармане. Их можно класть под подушку или на область копчика во время шавасаны.

4. Изменение образа жизни

Наведите порядок дома. Жилье — это внешнее отражение вашей корневой чакры. Разберите завалы, выбросите сломанные вещи, почините то, что текло, скрипело или падало. Обустройство «безопасного гнезда» — прямой путь к гармонии Муладхары.

Доводите дела до конца. Каждое незакрытое обязательство «висит» в вашем энергетическом поле, оттягивая энергию из Муладхары. Закончите начатое — даже самое маленькое.

Заботьтесь о финансах. Начните вести бюджет. Создайте «подушку безопасности» — 3—6 месячных доходов на счету. Ощущение финансовой стабильности творит чудеса для корневой чакры, даже если сумма скромная.

Общение с природой. Проводите время в саду, в лесу, на огороде. Работайте с землей — сажайте, копайте, поливайте. Это возвращает нас к истокам.

Муладхара — это не «низкая» или «плохая» чакра, как иногда ошибочно полагают духовные искатели в погоне за «высокими вибрациями». Это фундамент всего вашего существа. Без крепкой, здоровой корневой чакры все попытки духовного развития будут похожи на строительство небоскреба на болоте.

Начните с малого: почувствуйте свои ноги, свою связь с землей, свое право на безопасность и жизнь. Дайте себе обещание заботиться о своем теле и своем доме. Гармонизация Муладхары — это не одноразовое действие, а образ жизни, который дает нам ту самую «почву под ногами», чтобы уверенно идти по жизни, реализуя даже самые смелые и «верхние» мечты. Когда корни здоровы и глубоки, крона может быть пышной и тянуться к солнцу, не боясь ураганов.

5 медитативных практик для гармонизации и активации Муладхары

Медитация 1. «Красный корень» — заземление и стабилизация

Цель: создать ощущение физической опоры, укорениться в «здесь и сейчас», снять тревожность.

Поза: сидя на полу со скрещёнными ногами (или на стуле с прямой спиной, стопы полностью на полу). Ладони на бёдрах, позвоночник выпрямлен, но без напряжения.

1. Настройка (1—2 мин) — закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. На выдохе представляйте, что всё лишнее уходит в землю.
2. Визуализация корня — на вдохе представьте, что из вашего копчика (область основания позвоночника) вырастает толстый, прочный корень красного цвета. Он уходит глубоко в землю, сквозь слои почвы, к самому ядру планеты. На выдохе ощутите, как через этот корень вы отдаёте земле всё напряжение, страхи, хаос.
3. Дыхание и цвет — дышите животом (нижним дыханием). На вдохе представляйте, как из земного ядра поднимается густая тёмно-красная энергия, наполняет ваш корень, копчик, таз, ноги. На выдохе эта энергия кристаллизуется в основании позвоночника, создавая «якорь».
4. Работа с ощущениями — с каждым циклом старайтесь почувствовать тяжесть и тепло в нижней части тела. Если в голове мысли — направляйте внимание в стопы, «слушайте» их контакт с полом.
5. Завершение — поблагодарите землю. Медленно «втяните» корень обратно в копчик, оставив внизу маленький красный луч связи. Помассируйте стопы и копчик (зона крестца).

Продолжительность: 10—20 минут.

Аффирмация (повторять про себя или вслух): «Я в безопасности. Земля держит меня. Моё тело — мой дом».

Медитация 2. «Опора в теле» — сканирование и приземление чувств

Цель: восстановить связь сознания с физическим телом, убрать «зависание» в мыслях, вернуть чувство границ.

Поза: лёжа на спине (шавасана) или сидя с опорой спины на стену. Глаза закрыты.

1. Акцент на стопах — несколько раз сильно сожмите и разожмите пальцы ног, покрутите стопами. Почувствуйте их вес, температуру, пульсацию.
2. Послойное сканирование — мысленно пройдитесь по телу снизу вверх, задерживаясь на каждой зоне по 30 секунд:

Стопы → голени → колени → бёдра → тазовое дно → копчик → поясница → низ живота.

Где встречается зажатость или онемение — просто дышите в эту зону, представляя, как красный свет размягчает её.

3. Работа с тазовым дном — мягко напрягите мышцы промежности (как будто хотите остановить мочеиспускание), задержите на 3 секунды, расслабьте. Повторите 5—7 раз. Это пробуждение Муладхары.

4. Вес тела — на выдохе представьте, что ваше тело становится очень тяжёлым, будто вы вросли в пол. Чувствуйте, как пол полностью принимает ваш вес. На вдохе — лёгкость, но не потеря опоры.

5. Звуковая настройка — тихонько пропойте звук ЛАМ* (биджа-мантра Муладхары). Произносите его низко, в грудном резонаторе, но вибрацию направляйте в копчик. «Л-А-А-М-М-М» — как гудение большого шмеля в основании позвоночника.

Завершение: полежите 2 минуты, отслеживая пульс в стопах и ладонях — это признак укоренения.

Продолжительность: 15—25 минут.

Аффирмация: «Моё тело — моя территория. Я имею право занимать место. Я в полной безопасности здесь и сейчас».

Медитация 3. «Проработка страха» — трансформация базовой неуверенности

Цель: выявить и растворить страх, блокирующий Муладхару (страх выживания, бедности, одиночества, потери контроля).

Поза: стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты (как у лыжника). Это наиболее укоренённая и уязвимая поза одновременно — она честно показывает, где зажат страх.

Техника:

1. Прочувствуйте страх — не избегайте его. Задайте себе вопрос: «Чего я боюсь прямо сейчас в своей жизни?» Не формулируйте умом — просто позвольте телу ответить. Возможно, появится напряжение в пояснице, холод в коленях, желание сжаться.

2. Визуализация «дымящегося камня» — представьте, что ваш страх — это серый комок в области копчика. На вдохе вы направляете туда красный огонь земли. На выдохе страх превращается в пар, который уходит в землю через «дренажную трубу» из ваших стоп.

3. Ритмичные покачивания — начните слегка сгибать и разгибать колени, перекатывая вес с пяток на носки и обратно. Это имитация движений, которые делают животные, когда чувствуют опасность — они не замирают, а готовятся к действию. Вместе с движением шепчите: «Земля сильнее моего страха. Я могу двигаться, даже когда мне страшно».

4. Крик в землю — на очень медленном выдохе произнесите низкий, протяжный звук «У-У-У-Х-Х-Х» (как выдох уставшего зверя). Физически ощутите, как с этим звуком из живота выходит старая, застывшая паника.

5. Заземление результата — лягте на живот, положите лоб на сложенные руки. Дышите в копчик 2—3 минуты. Почувствуйте, как земля принимает переработанный страх, возвращая вам взамен тихую, плотную уверенность.

Продолжительность: 20—30 минут (важно не торопиться).

Аффирмация после: «Мой страх — это энергия, а не истина. Я выбираю опору. Земля всегда подо мной»

Медитация 4. «Гора и огонь» — наполнение силой и устойчивостью

Цель: развить внутреннюю непоколебимость, ощущение, что вы способны выдержать любые жизненные бури.

Поза: сидя на пятках (ваджрасана) или на стуле, стопы на ширине таза, плотно прижаты к полу. Руки лежат на коленях ладонями вверх.

Техника:

1. Образ горы — представьте себя огромной горой с подземной частью (корнями) на много километров вниз. Ваша нижняя часть тела — это гранитное основание. Чувствуйте неподвижность, тяжесть, отсутствие желания куда-то бежать.

2. Зажигание внутреннего костра — в центре таза (на уровне лобковой кости) представьте маленький тлеющий уголёк красного цвета. С каждым вдохом он разгорается сильнее, тепло распространяется по ногам, вниз живота, в половые органы, в копчик.

3. Дыхание «Квадрат» — вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Визуализируйте, как на вдохе огонь поднимается по позвоночнику до солнечного сплетения, на выдохе — опускается обратно в корень. Это укрепляет Муладхару, не давая энергии уходить в тревожные мысли.

4. Активация звуком «Лам» с движением — на выдохе громко и низко пропойте «ЛАМ», одновременно слегка сжимая анус и подтягивая пупок к позвоночнику. Повторите 9—12 раз. Почувствуйте вибрацию в крестце.

5. Фиксация образа — откройте глаза, но сохраните внутри ощущение «горы и огня». Посмотрите на мир спокойно, как на смену погоды вокруг неподвижной скалы. Побудьте в этом состоянии 5 минут.

Продолжительность: 15—20 минут.

Аффирмация Я устойчив (а) как земля. Во мне есть сила, чтобы быть здесь. Я принимаю свою физическую форму как дар».

Медитация 5. «Возвращение в детство» — исцеление травм покинутости и отвержения

Цель: проработать глубокие блоки Муладхары, связанные с первыми годами жизни (отсутствие физического контакта, небезопасная привязанность).

Особенность: требует бережного отношения. Если всплывают сильные эмоции — работайте с терапевтом.

Поза: лёжа на спине, под колени валик или подушку, поясница расслаблена. Можно укрыться пледом — тактильный комфорт важен.

Техника:

1. Создание безопасного пространства — представьте, что вы лежите в огромной красной пещере в центре земли. Стены пещеры пульсируют как большое сердце. Здесь тепло, темно и абсолютно безопасно. Вы слышите глухой ритм — это пульс планеты.

2. Возврат в возраст 0—3 года — мысленно спросите своё тело: «Чего не хватало моей Муладхаре в детстве?» Не ищите воспоминаний, ждите ощущения. Возможно, появится зуд в стопах, холод в пояснице или желание свернуться калачиком.

3. Перепрограммирование через прикосновение — положите одну руку на низ живота (область матки/простаты), другую — на копчик. На вдохе представляйте, как сквозь ваши ладони течёт тёплый красный свет к этим зонам. Мысленно скажите своему внутреннему младенцу: «Я теперь твоя земля. Ты в безопасности. Я не брошу тебя. Ты можешь быть здесь».

4. Ритмичное дыхание с плачем — разрешите себе издавать любые звуки: вздохи, всхлипы, стон. Это сбрасывает зажимы диафрагмы и таза, где хранятся старые страхи выживания. Не блокируйте слёзы — это очищение Муладхары.

5. Завершающее укутывание — представьте, что земля окутывает ваши ноги и таз тёплым плотным коконом (как пелёнкой). Вы можете медленно сесть, обхватить колени руками и

покачаться вперёд-назад — это успокаивает корневую чакру. Пообещайте себе: «Каждый день я буду давать себе то, в чём нуждаюсь: отдых, еду, тепло, прикосновение».

Продолжительность: 25—40 минут.

Аффирмация (записать и носить с собой): «У меня есть право быть. Мир достаточно безопасен для меня. Мои потребности важны».

Рекомендации для всех медитаций:

— Лучшее время — утро (для заземления) или вечер (для снятия тревоги).

— Используйте красный цвет (одежда, коврик, свеча, камень — гранат или красная яшма).

— После медитации поешьте что-то «корневое»: свёклу, морковь, картофель, мясо или имбирь — это питает Муладхару.

— Эффект накапливается. Практикуйте каждый день хотя бы по 10 минут в течение 40 дней — именно столько нужно для перестройки чакры.

Свадхистана: Священный источник наслаждения и колыбель творца

Врата жизненной силы

В индийской тантрической и йогической традиции человеческое тело рассматривается не просто как физическая оболочка, но как сложная энергетическая система. Ключевыми элементами этой системы являются чакры — энергетические центры, каждый из которых отвечает за определенный спектр проявления сознания. Если Муладхара (корневая чакра) является нашей основой, фундаментом и связью с землей, то Свадхистана — это вода. Это движение, течение, эмоции и, что самое важное, наслаждение.

Название «Свадхистана» переводится как «собственное жилище», «обитель самости» или «место, где обитает жизненная сила». Иногда её называют сакральной чакрой. Это центр творческой и сексуальной энергии, расположенный чуть ниже пупка, в области крестца и внутренних репродуктивных органов.

Понимание Свадхистаны критически важно для современного человека. В нашей культуре, где сексуальность часто либо табуируется, либо гипертрофируется, а эмоции принято подавлять во имя рациональности, энергия второй чакры оказывается заблокированной. Результатом становится апатия, потеря радости жизни, творческий кризис и психосоматические заболевания тазовой области. Давайте погрузимся в природу этой удивительной чакры.

Местоположение и анатомический коррелят

В тонком теле человека Свадхистана проецируется на область копчика, крестца и нижней части живота. Её физическим «домом» считается крестцовое сплетение (Plexus sacralis) — сложная сеть нервов, иннервирующая таз, половые органы, мочевой пузырь, нижнюю часть толстой кишки и частично ноги. Эндокринной железой-партнером чакры являются гонады (яичники у женщин, яички у мужчин), а также отчасти надпочечники, отвечающие за выброс адреналина в моменты сильных эмоциональных всплесков.

В отличие от плотной, статичной Муладхары, Свадхистана подвижна. Её лепестки (часто изображаемые в количестве шести) находятся в постоянном вибрационном движении, реагируя на каждую эмоцию и импульс желания.

Символизм чакры: Вода, Луна и Тигр

Изображение Свадхистаны насыщено метафорами. Это круг (мандала) нежно-оранжевого цвета — цвета заката, цвета золота и плодородия. Внутри круга расположен полумесяц, символизирующий цикличность, переменчивость и связь с Луной. Над полумесяцем — шестилепестковый лотос.

Лепестки: На каждом из шести лепестков начертана санскритская буква: (бам), (бхам), (мам), (ям), (рам), (лам). Эти биджа-мантры представляют собой различные качества (вритти) нижнего ума: доверчивость, жестокость, стыд, иллюзию (неведение), похотливость и жадность. Важно понимать: эти «негативные» качества — не проклятие, а спектр энергии, который нужно научиться трансформировать.

Животное — Крокодил (Макара): Символом ваханы (ездового животного) Свадхистаны является крокодил или морское чудовище (Макара). Крокодил обитает на границе воды и суши, представляя собой опасность и мощь глубинных вод бессознательного. Он символизирует чувственную леность, инерцию и силу желания, которое может затаиться в глубине и внезапно «утащить» нас под воду страстей. Укрощение крокодила — главная задача адепта на уровне Свадхистаны.

Божества: Управляется чакра богом Вишну (сохранителем вселенной) в союзе с богиней Лакшми. Вишну олицетворяет поддержание жизненного цикла, а Лакшми — изобилие и удовольствие. Присутствие Вишну указывает на то, что наслаждение не должно разрушать (как у Шивы), а сохранять гармонию мира.

Цвет, элемент и ощущение

Цвет: Оранжевый. Этот цвет ассоциируется с радостью, оптимизмом, теплом и сексуальностью. Он менее агрессивен, чем красный, но более жизнерадостен, чем желтый. В терапии цветом оранжевый лечит депрессию.

Элемент: Вода (Апас). Это ключевая характеристика. Вода — универсальный растворитель, она проникает всюду, принимает форму сосуда, течет, омывает и очищает. Эмоции — это буквально «движения воды» в теле (эмоция — от лат. emovere — «потрясать, волновать»). Текучесть, адаптивность, способность к эмпатии, а также «бури» (гнев, истерика) — всё это свойства воды, проявленные на уровне психики.

Тамас: Энергия Свадхистаны имеет сильную инерционную составляющую (тамас). Без инерции вода не может находиться в покое, не может накапливать силу. Проблемы с чакрой часто выражаются в неспособности расслабиться и получить удовольствие без чувства вины.

Функции Свадхистаны: Больше, чем просто секс

Бытующее мнение о том, что Свадхистана — это «сексуальная чакра», крайне упрощает её роль. Да, сексуальная энергия протекает через неё, но сама чакра управляет тремя фундаментальными аспектами человеческого бытия.

1. Творчество во всех формах

Санскритский термин «раса» (сок, сущность, вкус) рождается в Свадхистане. Это не только плотское удовольствие, но и эстетическое переживание от искусства, музыки, танца, кулинарии. Когда чакра открыта, человек испытывает непреодолимую потребность создавать: рисовать, писать стихи, строить бизнес, растить детей, создавать уют в доме. Творческая энергия — это и есть сублимированное либидо, направленное вовне.

2. Эмоциональный интеллект и эмпатия

Свадхистана отвечает за диапазон эмоций от страха и ревности до восторга и нежности. Это наша способность чувствовать то, что чувствуют другие (зеркальные нейроны тесно связаны с энергией воды). Однако блокировка чакры ведет к эмоциональной тупости («сухой» человек) или, наоборот, к неконтролируемой истеричности, когда вода выходит из берегов.

3. Отношения с миром и деньги

На уровне Свадхистаны формируется концепция «свой — чужой», основанная на удовольствии. Ребенок привязывается к матери, потому что от нее исходит тепло и еда. Взрослый строит отношения, получая взаимное удовольствие. Более того, именно неспособность радо-

ваться жизни блокирует денежный поток: деньги — это форма жизненной энергии; если вы не позволяете себе наслаждаться, Вселенная не будет посылать вам средства для наслаждения.

Признаки дисбаланса Свадхистаны: Диагностика

Поскольку вода либо течет, либо застаивается, либо превращается в болото, дисбаланс Свадхистаны делится на два полюса: гипоактивность (недостаток) и гиперактивность (избыток).

На физическом уровне

Недостаток: Хронические запоры (вода не движется), сухость кожи и волос, низкое либидо, импотенция или фригидность, ПМС и патологии матки/простаты, боли в пояснице, скованность в тазобедренных суставах.

Избыток: Аллергии (иммунитет атакует сам себя из-за «мутной» энергии), частые воспаления мочеполовой системы, зависимость от сладкой и острой пищи, чрезмерная потливость, ожирение в нижней части живота («фартук»).

На эмоциональном и поведенческом уровне

| Симптом недостатка | Симптом избытка |

| Апатия, ангедония (неспособность радоваться) | Эмоциональная лабильность (смех сквозь слезы) |

| Чувство вины за отдых или удовольствие | Сексуальная одержимость, нимфомания |

| Отсутствие креатива, «выгорание» | Постоянная драма, создание кризисов на пустом месте |

| Страх близости, избегание прикосновений | Манипуляция чувствами других (игра в жертву) |

| Зависимость от одобрения других | Ревность, собственничество |

Ключевой признак блокировки: Вы не помните, когда в последний раз испытывали чистое, беспричинное счастье. Либо ваше удовольствие всегда «с примесью» — стыда, страха или обязательств.

Корни травмы. Откуда берется блок?

Большинство проблем со Свадхистаной родом из детства, а именно из так называемого «анального возраста» (по Фрейду) и периода ранней социализации (2—4 года), когда ребенка приучают к горшку и контролю над телом.

Травма стыда

Если родители ругают ребенка за мокрые штаны, грязные руки или громкий смех, в сознании фиксируется связь: «Естественные проявления моего тела (вода) вызывают наказание и позор». Взрослый человек с такой травмой не может расслабиться в сексе, боится громко кричать от восторга или плакать на людях.

Травма отвержения чувств

«Не плачь», «Не смейся громко», «Злись про себя». Подавление эмоций приводит к тому, что человек превращается в робота. Он знает, как правильно, но не знает, как чувствуется. Его Свадхистана атрофируется.

Культурные блоки

Пуританская мораль и религия, запрещающая удовольствие для тела (пост ради страдания, греховность секса), являются прямым оружием против Свадхистаны. Любая диктатура начинается с уничтожения способности граждан получать радость — с контроля над чакрой.

Методы гармонизации: Как разморозить воду

Работа со второй чакрой требует смелости. Смелости почувствовать боль, смелости захотеть и смелости получить. Ниже приведен комплексный подход, включающий тело, дыхание, звук и психологию.

1. Работа с телом: Танец и таз

Поскольку Свадхистана — это вода и движение, статическая йога (асаны, фиксируемые надолго) работает хуже, чем динамические практики.

Свадхистана-мантра «ВАМ»: Классическая биджа-мантра для активации — ВАМ. Произносится на выдохе с вибрацией в области крестца. Звук «М» должен таять в районе пупка. Пение этой мантры буквально «растворяет» спазмы тазового дна.

Ключевые асаны (позы):

Баддха Конасана (Поза бабочки/связанного угла): Ступни вместе, колени в стороны. Раскачивайте коленями вверх-вниз, как крылья бабочки. Это массирует органы малого таза.

Упавишта Конасана (Наклон к прямым ногам сидя).

Шашанкасана (Поза зайца): Стоя на коленях, наклонитесь вперед, лбом касаясь пола, ягодицы на пятках. Это создает давление на Свадхистану и успокаивает гнев.

Танцевальные практики: Танцы живота, движение бедрами, круговые вращения тазом. Включите ритмичную музыку с ударными (например, африканские ритмы) и просто двигайте тазом хаотично 15 минут. Это быстро «оживит» чакру.

2. Ароматерапия и кристаллы

Масла: Иланг-иланг (афродизиак), сандал (снимает гиперсексуальность в сторону духовности), пачули (заземляет сексуальные фантазии), мандарин (возвращает радость).

Камни: Оранжевый кальцит, янтарь, сердолик, оранжевый авантюрин. Носите их на уровне чуть ниже пупка. Положите камень под подушку, если вас мучают кошмары (знак блокированной чакры).

3. Рекомендации по питанию

Элемент Вода требует водянистой и сладкой пищи (в разумных количествах).

Полезно: Манго, апельсины, дыня, орехи (особенно миндаль и грецкие), мед, шафран, бобовые (источник белка для гормонов), цельнозерновые.

Вредно (замутняет воду): Алкоголь (сильный удар по чакре — токсины в воде печени), чрезмерное количество мяса, рафинированный сахар (вызывает скачки инсулина и эмоциональные качели), сухая еда (сухарики, чипсы).

4. Психологические практики: Ритуал Разрешения

Самый важный шаг — дать себе разрешение.

1. Практика «Три вещи в день»: Каждый день делайте три вещи исключительно ради удовольствия. Заварить чай в красивой чашке, понюхать цветок, принять теплую ванну. Без цели «стать лучше», «похудеть» или «заработать». Только ради тактильного и вкусового ощущения. Это переучивает мозг.

2. Дневник желаний: Записывайте туда все, чего вы хотите. От «хочу пирожное» до «хочу уволиться с работы». Не фильтруйте. Ваша задача — услышать голос своей «воды», который часто заглушен голосом «должен».

3. Терапия гнева: Разрешите себе злиться. Найдите безопасное пространство (подушка, безлюдное поле) и кричите, топайте ногами, рвите бумагу. Задержанный гнев — главный враг Свадхистаны, он создает плотину, за которой застаивается вся вода жизни.

5. Медитация «Океан эмоций»

Закройте глаза. Представьте, что ваша нижняя часть живота — это поверхность океана. Волны накатывают на берег. Ваша задача — наблюдать за волнами (чувствами) без попытки остановить или сформировать их. Если приходит грусть — пусть она будет волной. Если приходит гнев — волной. Если приходит радость — волной. Дышите животом, позволяя каждому вдоху и выдоху колыхать воду. Упражнение длится 10—15 минут.

Свадхистана и Кундалини: Сила змеи

В йогической традиции Свадхистана — второй виток восхождения энергии Кундалини. Когда «змеиный огонь» просыпается в Муладхаре, он поднимается в Свадхистану и трансформирует тамошнюю энергию. Если практикующий не готов, если он зажат в вопросах чувственности, восходящая Кундалини (которая течет по левому, лунному каналу Ида) может вызвать психоз, чрезмерную эмоциональность или неконтролируемое сексуальное возбуждение.

Поэтому древние тексты предупреждают: очищение Свадхистаны должно предшествовать попыткам открыть Аджну (третий глаз). Человек должен сначала стать свободным наслаждающимся, способным испытывать блаженство без привязанности, прежде чем он сможет увидеть божественный свет.

Заключение: Примите своё право на радость

Свадхистана — это не просто «чакра секса». Это топливо вашей жизни. Это способность вставать утром с ощущением вкуса дня, способность видеть красоту в закате, чувствовать тепло рук любимого человека и получать удовольствие от процесса творчества.

Гармоничная Свадхистана рождает человека, который:
Не боится своих желаний и умеет их удовлетворять безопасно.
Гибок в отношениях — не цепляется и не отталкивает.

Эмоционально жив — он смеется, плачет и злится, но не тонет в этих эмоциях.

Обилен — такой человек притягивает ресурсы и людей, потому что сам является источником радости.

Если вы чувствуете, что ваша жизнь стала пресной, что вы «высохли» или, наоборот, захлебываетесь в драме — обратите свой взор внутрь, в свой живот, к своему оранжевому лотосу. Позвольте себе быть мокрым в сухом мире правил и обязательств. Позвольте себе течь. Ибо только текущая вода остается чистой.

5 медитативных практик для гармонизации и активации второй чакры — Свадхистханы

Медитация 1. «Оранжевый лотос и поток воды» (базовая визуализация)

пробуждение ощущения чакры, снятие зажимов в области таза.

сидя на пятках (Ваджрасана) или лежа на спине с согнутыми коленями, стопы на полу.

Инструкция:

1. Подготовка (2 мин). Закройте глаза. Сделайте 10 медленных вдохов и выдохов носом. Направьте внимание в нижнюю часть живота (на 4 пальца ниже пупка).

2. Визуализация центра (5 мин). Представьте в этой области вращающийся оранжевый шар размером с теннисный мяч. С каждым вдохом он становится ярче и теплее. С каждым выдохом — мягко пульсирует.

3. Образ цветка (5 мин). Шар раскрывается в шестилепестковый лотос оранжевого цвета. Каждый лепесток — ваша эмоция: радость, гнев, страх, наслаждение, удивление, печаль. Не оценивая их, просто наблюдайте цветок.

4. Стихия воды (5 мин). Почувствуйте, как из основания позвоночника поднимается теплая оранжевая вода. Она омывает лотос, смывая напряжение. Вода течет плавно, словно морская волна в такт дыханию.

5. Завершение (3 мин).Скажите мысленно: «Я принимаю свои чувства. Моя жизнь наполнена творчеством и удовольствием». Постепенно верните внимание в комнату.

Совет: практикуйте вечером, чтобы снять накопленные за день эмоциональные блоки.

Медитация 2. «Мантра ВАМ с движением тазом» (активная)

разблокировать энергию через связь звука и движения.

стоя, ноги на ширине плеч, колени мягкие.

1. Настройка (2 мин). Положите ладони на область ниже пупка. Сделайте 4 цикла «квадратного дыхания»: вдох (4 счета) — задержка (4) — выдох (4) — пауза (4).

2. Звук (5 мин). Начните мягко пропевать мантру «ВА-А-А-М» на одном тоне. Губы почти сомкнуты, звук идет из живота. Произносите как: «Ввваааммм», чувствуя вибрацию под ладонями.

3. Движение тазом (10 мин). Продолжая петь, начните делать круговые движения тазом по часовой стрелке. Представьте, что внутри вас вращается оранжевый шар. Через 5 минут смените направление. Дышите свободно.

4. Неподвижное звучание (5 мин). Замрите. Ментально повторяйте «ВАМ» (один цикл на вдох, один на выдох). Почувствуйте тепло и легкую пульсацию в сакральном центре.

5. Завершение (3 мин). Трижды хлопните в ладоши, встряхните кистями и ступнями.

Эффект: после практики вы почувствуете прилив жизненной силы и творческого вдохновения.

Медитация 3. «Встреча с подавленной эмоцией» (психоэнергетическая)

осознать и безопасно прожить эмоции, застрявшие в свадхистхане.

лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, колени вместе. Руки на животе (одна на другую).

1. Вход (3 мин). Прислушайтесь к своим ощущениям в области таза. Что там: тяжесть, холод, пустота, зуд? Не меняйте — просто заметьте.

2. Выдыхание в чакру (5 мин). На выдохе мысленно направляйте воздух в точку свадхистханы. Вдох — нейтральный. Сделайте 30 таких циклов. Может возникнуть сонливость или раздражение — это нормально.

3. Диалог с эмоцией (10 мин). Спросите у области чакры: «Какое чувство сейчас здесь живет?» Возможно, придет образ или цвет. Ответьте ему: «Я вижу тебя. Ты имеешь право быть здесь». Если всплывает конкретная эмоция (гнев, вина, стыд), на выдохе тихо произнесите ее название («гнев… гнев…») — это ослабит зажим.

4. Трансформация (7 мин). Представьте, что эта эмоция — кусок льда. Оранжевое тепло чакры медленно его растапливает, превращая в текучую воду удовольствия. Почувствуйте, как напряжение уходит через ноги в землю.

5. Интеграция (5 мин). Положите правую руку на лоб, левую — на низ живота. Скажите вслух: «Я разрешаю себе чувствовать. Моя чувственность — это моя сила». Лежите спокойно 2 минуты.

Важно: при сильных эмоциональных реакциях прервите практику и выпейте воды.

Медитация 4. «Творческая волна» (с визуализацией цвета и элемента воды)

стимулировать креативность и спонтанность.

сидя на стуле с прямой спиной, стопы полностью на полу, колени разведены.

1. Активация цвета (3 мин). Представьте, что вас окутывает оранжевый туман. Он проникает через кожу в область чуть выше лобка. Почувствуйте приятное покалывание.

2. Дыхание «синусоидой» (7 мин). Вдох — волна поднимается от копчика к пупку, выдох — опускается обратно. Дышите без пауз, плавно. Визуализируйте оранжевую реку, текущую внутри вашего таза.

3. Крылья лотоса (5 мин). На вдохе мысленно распускайте шестой лепесток свадхистханы, на выдохе — закрывайте. После 20 циклов позвольте цветку пульсировать в своем ритме.

4. Призыв музы (10 мин). Задайте себе вопрос: «Какой талант я подавляю?» Не ищите ответ умом. Просто следите за всплывающими образами, словами, мелодиями. Запишите 1—3 идеи мысленно на «листе оранжевого света» внутри чакры.

5. Энергетический душ (5 мин). Представьте, что стоите под оранжевым водопадом. Вода смывает страхи осуждения, творческие блоки. Поблагодарите чакру.

После медитации: сразу возьмите карандаш и набросайте то, что пришло, или начните танцевать — дайте выход энергии.

Медитация 5. «Танец живота в тишине» (телесно-ориентированная)

соединить тело, дыхание и чувственность без визуализаций (для тех, кому трудно представлять образы).

стоя, ноги шире плеч, стопы чуть развернуты наружу.

1. Заземление (3 мин). Потрясите всем телом, как будто стряхиваете воду. Почувствуйте тяжесть таза.

2. Дыхание животом (5 мин). Положите ладони на зону свадхистханы (низ живота). Дышите так, чтобы под ладонями двигались только они, а грудь и плечи оставались неподвижными. Сделайте 40 вдохов-выдохов.

3. Изоляция таза (7 мин). Медленно двигайте тазом вперед-назад (без участия поясницы). Затем — качание влево-вправо. Затем — круги. Выполняйте каждое движение 2 минуты под спокойную музыку или в тишине. Следите за ощущениями: возможно, появится тепло, покалывание или вибрация.

4. Свободное движение (10 мин). Закройте глаза. Позвольте телу двигаться спонтанно так, как хочет низ живота. Можно делать волны, вибрации, «восьмерки» бедрами, изолированные сокращения мышц тазового дна. Не контролируйте — только наблюдайте.

5. Завершение (5 мин). Замрите. Почувствуйте пульсацию в сакральном центре. Положите руку на эту область и скажите про себя: «Я здесь. Я чувствую. Я радуюсь». Потом медленно поднимите веки.

Рекомендация: практикуйте босиком на коврике, можно включить мягкую барабанную музыку (ритм 60—80 ударов в минуту).

Общие советы для работы со свадхистханой:

— Выполняйте практики на убывающей луне (очищение) или в дни полнолуния (наполнение).

— После медитации съешьте что-то оранжевое (манго, хурму, сырую морковь с маслом).

— Избегайте тугих поясов и узких джинсов во время и после практики.

— Если возникает сексуальное возбуждение — не подавляйте его, а направьте энергию вверх (для этого на выдохе мысленно тяните ее от свадхистханы к солнечному сплетению).

Манипура-чакра: Солнце воли, трансформации и внутренней силы

Среди семи основных энергетических центров человека Манипура занимает особое, срединное положение. Если Муладхара — это корень, основа выживания, а Свадхистана — источник наслаждения и движения, то Манипура — это сердцевина человеческой личности. Её название происходит от санскритских слов «мани» (жемчуг, драгоценность) и «пура» (город, место). Таким образом, Манипура — это «сияющий город драгоценных камней» или «город жемчужин». Это центр, где пищеварительный огонь переплавляет не только еду, но и жизненный опыт, превращая грубую энергию в тонкую силу личности.

Анатомия и местоположение

На физическом уровне проекция Манипуры находится в области солнечного сплетения — сложнейшего нервного узла, расположенного позади желудка, вокруг брюшной аорты. Однако в классических текстах йоги, таких как «Гхеранда Самхита» или «Сат-чакра-нирупана», локализация более точная: чакра расположена в позвоночном столбе, напротив пупка (на уровне третьего-четвертого поясничных позвонков). Отсюда её второе, бытовое имя — пупочная чакра.

Часто возникает путаница: центр эмоционального интеллекта (Сердечная чакра Анахата) и центр личной силы (Манипура) находятся рядом, но их функции различны. Манипура проецируется именно на область солнечного сплетения — зону, где при стрессе возникает «комок» или спазм. Именно здесь хранится наша воля, наша способность говорить «нет» и идти к цели сквозь препятствия.

Символизм: Огонь, баран и десять лепестков

Традиционно Манипура изображается как ярко-желтый или огненно-красный круг (хотя чаще ее ассоциируют с солнечным, желтым цветом), заключенный в треугольник, символизирующий огненную стихию. Внутри этого треугольника находится красная Биджа-мантра РАМ. Буква «Р» здесь означает энергию огня (Агни), грубую, всепоглощающую и одновременно очищающую.

В центре лотоса сидит красный бог Рудра (форма Шивы-Разрушителя) в аспекте разрушения невежества и застоя. Его шакти — богиня Лакини, темная, как ночь, или сияющая, как молния (в разных текстах по-разному), восседающая на лотосе. Лакини управляет всеми чувствами и дарит йогину божественное вдохновение.

Лотос Манипуры имеет десять лепестков. Каждый лепесток символизирует одну из санскритских букв: (ḍa), (ḍha), (ṇa), (ta), (tha), (da), (dha), (na), (pa), (pha). На уровне «грубой» физиологии эти лепестки соответствуют десяти главным праническим потокам (нади), орошающим область пупка, и регулируют такие функции, как пищеварение, всасывание и метаболизм.

Главный животный символ чакры — Баран (Овен). Баран символизирует напористую, неконтролируемую, но мощную энергию, которая бьет впереди себя. Он олицетворяет эго, которое должно быть «оседлано» практикующим. В отличие от быка Муладхары (сила выносливости), баран Манипуры — это сила прорыва, удара и инициативы.

Стихия и функции на физическом плане

Манипура — это чакра элемента Огня (Агни). В теле человека Огонь существует в нескольких формах:

1. Джатара-Агни (пищеварительный огонь) — переваривает пищу, разделяя её на питательные вещества и отходы.
2. Бхута-Агни (огонь элементов) — перерабатывает тонкие элементы пищи.
3. Читта-Агни (огонь сознания) — перерабатывает впечатления, мысли и эмоции.

Именно поэтому пищеварительная система находится под прямым управлением Манипуры. Гастрит, язва, несварение, запоры или диарея часто являются первыми физическими сигналами о том, что с чакрой «неполадки».

Кроме того, Манипура контролирует:
Печень и желчный пузырь (выработка желчи — прямой продукт огня);
Селезенку и поджелудочную железу (регуляция сахара и иммунитета);
Надпочечники (выработка адреналина и кортизола — гормонов стресса и действия);
Мышцы живота и диафрагму.

В йогической физиологии Манипура считается «солнцем» тела, в то время как центр в области макушки или между бровями — «луной». Если Муладхара дает электрический потенциал, то Манипура дает тепловую энергию. Без тепла нет жизни. Без огня Манипуры тело холодно, вяло и склонно к болезням.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.