

**7 основных  
энергетических  
центров человека  
(7 основных чакр)**



# Основные энергетические центры человека

**Коронная чакра** – связь с высшими сферами, духом, мудрость, осознанность

**Третий глаз** – идеи, креативность, интуиция

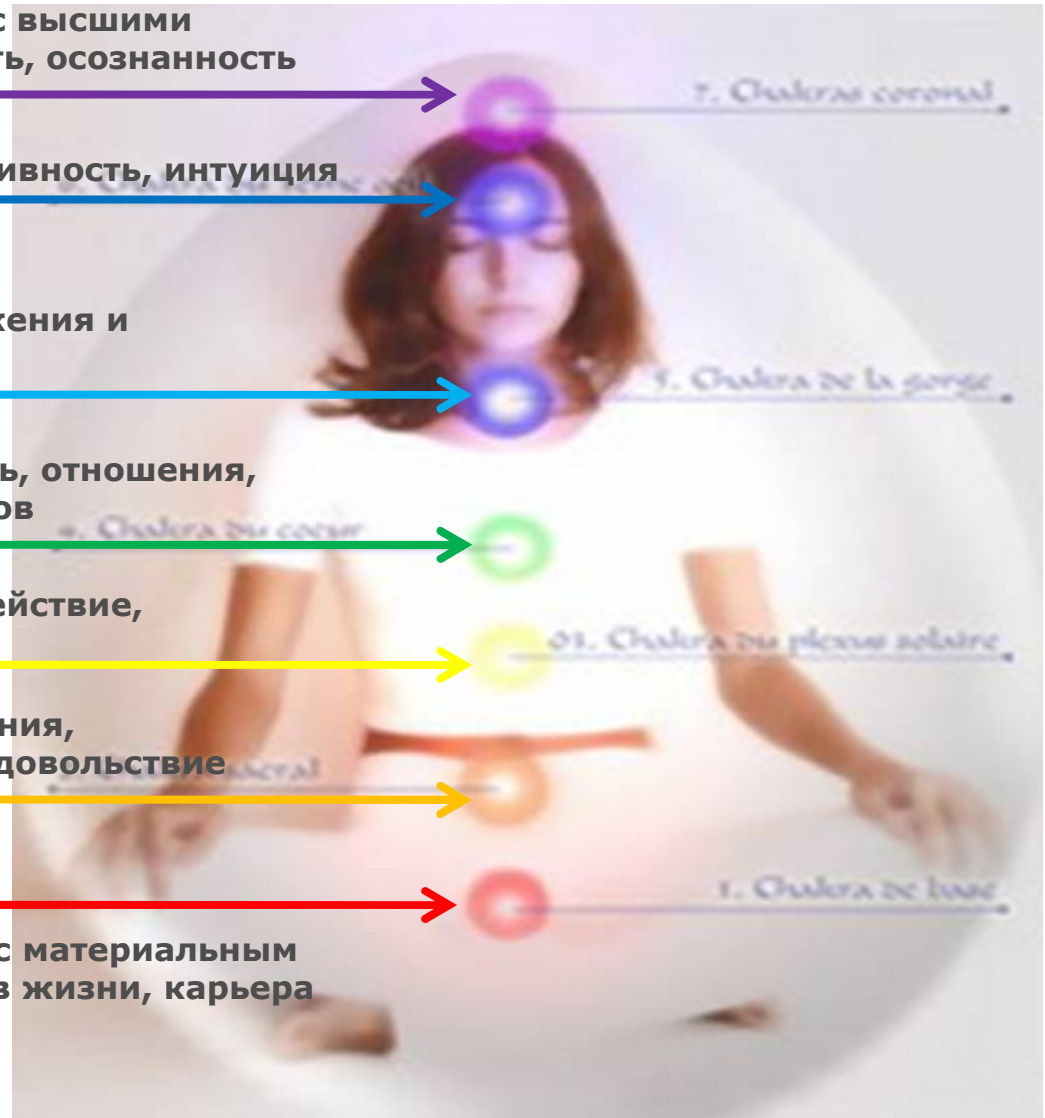
**Горло** – канал самовыражения и коммуникации

**Сердечная чакра** – любовь, отношения, гармонизация всех центров

**Солнечное сплетение** – действие, сила воли, уникальность

**Сакральный центр** – желания, чувства, сексуальность, удовольствие

**Чакра основания** – связь с материальным миром, реализация идей в жизни, карьера





# Чакра основания

(корневая чакра)

Цвет чакры: **красный**

Стихия: **Земля**

Расположение: основание позвоночника, промежность

Отвечает за выживание, за вашу связь с материальным миром, Землей и ваше выражение в материальном мире

За ваше выражение в материальном мире: карьера, реализация идей/проектов/планов, деньги и финансовое благополучие

Базовое право: **Быть здесь и Иметь**

**Я имею право быть здесь и имею все то, что мне необходимо для жизни** – насколько это звучит верным для вас?



Корневая чакра – это **ваше тело**

**Я действительно люблю моё физическое тело;**

**Я чувствую себя безопасно в теле и в жизни;**

Вы ощущаете это верным для себя?

**Жить в страхе, отрицать себя – ослаблять 1ю чакру**

**Совладать со страхом, значит, укрепить ее**

Решение: **Доверие миру и жизни**

**Первая чакра является основой энергетической системы, ваша жизненная сила**

Интернет-портал "О Женщине : [about-woman.com](http://about-woman.com)





# Сакральная (сексуальная) чакра

Цвет чакры: **оранжевый**

Стихия: **вода**

Расположение: **низ живота**

**Отвечает за:** чувства, желания, стимул двигаться вперед, развиваться, достигать

Сексуальность, сексуальные отношения, близость, интимность в отношениях, творчество

**Функция:** быть в потоке, создавать, творить, принимать перемены

**Базовое право:** Желать и Чувствовать, причем не только приятное, но и неприятное

Это ваша готовность чувствовать боль и быть уязвимой

**Испытывать вину**, обвинять себя – **ослаблять** 2ю чакру

**Решение:** удовольствие, наслаждение, интимность (разрешить себе)



Ключевой момент: чувствовать, а не думать (в том числе о том, что думаешь)

Что меняет мою жизнь: как я думаю или что я чувствую?

Ответьте на этот вопрос задействуя 2 разных центра

По жизни вас ведут мысли или чувства?

# Чакра солнечного сплетения

**Цвет чакры:** желтый

**Стихия:** Огонь

**Расположение:** Солнечное сплетение

Это центр **личной** (внутренней) **силы** человека

Центр **самоидентификации** человека: кто я есть?

Признания **собственной уникальности** и индивидуальности = самооценка

Самостоятельность в выборах и действиях, ответственность за них = выстраивание собственного пути

**Базовое право:** Действовать, опираясь на личную силу и быть Уникальным

Стыд и сомнение в себе, любой страх – отнимают силу и ослабляют чакру

Решение: принятие уникальности доверие к себе, выход за рамки зоны комфорта и наделенное силой действие

**От сознания жертвы к сознанию творца (Я Могу!!!)**

Интернет-портал "О Женщине : [about-woman.com](http://about-woman.com)



Исследуйте вопросы:

Что такое личная сила? Откуда она берется?

Как наделить себя силой? Как наделить других силой?

Как использовать силу в жизни?

Как действовать активно, с радостью и ответственностью?





# Сердечная чакра

**Цвет чакры:** зеленый

**Стихия:** Воздух

**Расположение:** центр груди на уровне сердца

**Центр** любви, принятия себя, отношений и контактов с другими с другими, гармонизации и баланса

**Отвечает за:** гармонизацию через свою внутреннюю целостность: верха – низа, мужского и женского, ума и тела, будущего и прошлого, себя и мира, получения и отдавания...

Основная задача – обретение внутренней целостности

Если вы от чего-то отказываетесь в жизни (отношения, близость) – рана сердечной чакры

**Базовое право:** Любить и быть любимым

Сердце соединяет 3 нижних центра: эго, инстинкты и выживание и высшие центры: расширение сознания, духовность

**Блокирует:** печаль, принятие близко к сердцу, тяжесть на сердце  
Решение: гармония, отпускание, прощение

Интернет-портал "О Женщине : [about-woman.com](http://about-woman.com)



**Исследуйте вопросы:**

- Что такое любовь?
- Что значит любить? Себя, Близких, Мужчину/Женщину, Детей – ваше понимание любви
- Как вы выражаете свою любовь?
- Насколько вы сбалансированы (пребываете в гармонии, равновесии)?



# Горловая чакра

**Цвет чакры:** голубой

**Стихия:** звук

**Расположение:** горло

Центр (творческого) **самовыражения:**

я выражаю себя таким, каким узнал/увидел  
я презентую себя миру

Центр **соединения духовного и  
материального**, врата души

Центр **подлинного голоса** – того, что на  
самом деле происходит внутри

**Отвечает за:** желание отдать что-то  
миру, сделать свой вклад, вложив свою  
энергию или любовь в творчество  
+ коммуникативные навыки, искусство  
общения  
+ резонанс с окружающим миром, связь  
с миром

**Базовое право:** Говорить и быть  
услышанным

**Блокирует:** ложь, неправда, сокрытие, секреты, усилия ≠ результаты

**Решение:** внутреннее позволение говорить подлинным  
голосом, выражать свою истину/правду



**Исследуйте вопросы:**

- Насколько вы выражаете в мир то, что у вас внутри?
- Насколько ваш внутренний образ соответствует тому, что вы транслируете вовне?
- Как вы выражаете себя?
- Что вы произносите, как вы произносите, каков посыл, стоящий за словами?
- О чем вы обычно говорите?

# Чакра третьего глаза

**Цвет чакры:** индиго

**Стихия:** свет

**Расположение:** центр лба

**Центр интуиции**, внутреннего  
компас человека;

**Центр идей**, креативности

Ум – это та операционная система,  
которая собирает всю информацию, её  
структурирует и интерпретирует,  
формирует убеждения, стереотипы и  
другие “фильтры”, через которые  
воспринимает реальность

**Отвечает за:** сбор информации и  
ее интерпретацию,

Визуализацию, образы,  
воображение

**Базовое право:** Видеть  
(реальность во всей полноте) и  
воспринимать

**Блокирует:** иллюзии, стереотипы, “фильтры” восприятия ума, “я знаю”

**Решение:** продолжать учиться, узнавать новое, выходить за рамки  
привычного и в привычном находить новое (идти вглубь)



**Исследуйте вопросы:**

- Как часто вы отслеживаете то, о чем вы думаете?
- Можете ли вы контролировать мысли?
- Как вы воспринимаете себя, свою индивидуальность, мир вокруг вас?
- Насколько вы доверяете своей интуиции?
- Насколько развито внутреннее видение



# Коронная чакра

**Цвет чакры:** Фиолетовый (белый)

**Стихия:** Мысль

**Расположение:** теменная часть головы

**Форма:** тысячелепестковый лотос с глубокими корнями

**Отвечает за:** соединение, связь с божественным, с бесконечными возможностями/потенциалами, со своим Высшим Я, Духом

**Задача:** слиться с божественным сознанием и **осознать свою подлинную природу** (я нечто большее, чем просто человек)

**Базовое право:** **знать и учиться**

**Центр** осознанности, озарения, выхода за пределы привычного, познания нового, мудрости и мастерства

**Блокирует чакру:** привязанность, зависание в чем-то

**Решение:** доверие потоку, себе, жизни (вам помогают, вас ведут)

*Интернет-портал "О Женщине : [about-woman.com](http://about-woman.com)*



**Исследуйте вопросы:**

- Верите ли вы в изобилие Вселенной и как это применяете в жизни?
- Вы полагаетесь только на собственные силы или доверяете жизни: все сложится самым благоприятным способом?
- Насколько вы осознанны (находитесь в здесь и сейчас) и насколько вы делаете осознанный выбор в этом моменте?
- Насколько вы ощущаете себя уникальной частью Вселенной, связь с другими и единство со всем сущим?



Информация подготовлена:

*Евгения Медведева*

&

Интернет-портал "О Женщине : *about-woman.com*

С помощью:

- Активаций Мишель Мандерс;
- Курса «7 ключей осознанности»  
Алены Старовойтовой;
- Информации, представленной на  
сайте Маргарет Линч;

**До новых встреч**