

# Deschiderea chakrelor blocate

Există mai multe modalități prin care îți poți deschide chakrele blocate. Cel mai bine este să le practici pe toate și să le integrezi în programul tău zilnic de meditații. În mod normal, există trei noduri majore în suflet: la nivelul chakrei sexuale (sacrumului), în chakra gâtului și în chakra coroanei. De regulă, o senzație de arsură sau presiune intensă într-o chakră, indică un blocaj în chakra de deasupra. Spre exemplu, unele persoane experimentează o senzație de arsură la nivelul chakrei a patra/mediane: acest lucru indică un blocaj în chakra gâtului.

## 1. Energia mâinilor

O metodă prin care îți poți debloca sau împuternici o chakră, este prin așezarea palmelor peste chakra care trebuie deblocată și transferarea de energie din chakrele palmelor și a degetelor, în chakra blocată. Tot ce este important este ca chakrele palmelor și degetelor să îți fie deschise, puternice și cu un flux energetic stabil. Ar trebui să simți un fel de furnicătură și o senzație de căldură emanând din chakrele palmelor: acest lucru indică faptul că acestea sunt active și puternice.

Așază-ți palmele peste orice chakră care simți că are nevoie de un surplus de energie, după care relaxează-te. Direcționează energia din palme în chakra slăbită, între 5 și 15 minute. Dacă experimentezi o senzație de căldură în chakra pe care lucrezi, înseamnă că aceasta primește energie.

Efectuând acest exercițiu în mod regulat, îți vei întări și stabiliza chakra slăbită.

## 2. Respirație chakrală

- Inspiră și inhalează energie colorată în chakra blocată. Culoarea energiei ar trebui să fie aceeași cu culoarea chakrei pe care lucrezi.
- Ține-ți respirația până numeri la 6 și vizualizează-ți chakra deschizându-se. Cei mai mulți cad de acord că cea mai bună metodă e să îți vizualizezi chakra precum un boboc care înflorește. Asigură-te că folosești culoarea corectă.
- Expiră și vizualizează-ți chakra strălucind și expandându-se.

- Inspiră și inhalează energie alb-aurie prin chakra bazală. Direcționează această energie în sus prin șira spinării, până în chakra pe care încerci să o deschizi. Ține-o în chakra respectivă pentru câteva secunde, după care direcționează-o afară prin chakra coroanei.
- Expiră și vizualizează-ți chakra strălucind cu o energie alb-aurie și expandându-se.
- Repetă cele de mai sus de mai multe ori.

### 3. Orgasmul sexual

Aceasta este ceea ce textele alchimice vechi sugerează. Stimulează-te până la climax și direcționează energia orgasmică în chakra blocată, vizualizând-o deschizându-se și strălucind de energie. Acest lucru poate fi folosit și înaintea începerii sesiunii de meditații.

4. Inhalează prin întreaga-ți aură și corp, energie de culoarea chakrei blocate. Vizualizează această energie crescând în intensitate și strălucind cu fiecare inhalare, deblocând și expandându-ți chakra.

5. Cea mai potentă metodă este cea a vibrației. Prin utilizarea runelor și/sau a anumite vibrații din sanscrită, îți vei deschide chakrele blocate extrem de repede. Concentrează-te și vibrează (cu voce tare) mantra pe care ai ales-o, în timp ce vizualizezi o puternică energie alb-aurie peste chakra pe care lucrezi. Este foarte important să \*simți\* vibrația. Runa THOR este foarte efektivă când vine vorba de deschiderea zonelor mai încăpățânate. Lucrarea ar trebui repetată în fiecare zi, de preferință în timp ce luna este în creștere. În cele din urmă chakra va deveni îndeajuns de puternică pentru a prelua energie de una singură, în mod natural. Chakrele puternice sunt capabile de a absorbi energie. Chakrele slabe și blocate sunt epuizate și nu au puterea de a atrage și absorbi energie de unele singure. Zonele slabe și blocate creează boli asociate cu chakra respectivă; de asemenea, bolile și frustrările creează blocaje la nivelul chakrelor.

Alege una sau mai multe dintre exercițiile de mai sus și repetă-le zilnic până când problema este corectată.

– *Înalta Preoteasă Maxine Dietrich*