

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SAKRALNA



Połącz się z emocjonalnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do drugiej czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRA SAKRALNA

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SAKRALNA



Połącz się z emocjonalnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do drugiej czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Jakub Kwiatkowski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-759-4

Tytuł oryginału: *Sacral Chakra: Your Second Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”
Sacral Chakra:
Your Second Energy Center Simplified and Applied
Copyright © 2023 edited by Cyndi Dale
Interior illustrations by Llewellyn Art Department
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Informacje zawarte w tej książce nie są przeznaczone do diagnozowania ani leczenia dolegliwości medycznych, emocjonalnych ani behawioralnych. W przypadku problemów medycznych, behawioralnych lub innych, wymagających jakiegokolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

Autorzy ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek dolegliwości wymagające specjalistycznej pomocy. Zachęcamy do konsultacji z lekarzem w przypadku wszelkich pytań dotyczących stosowania lub skuteczności technik i porad przedstawionych w tej książce. Odwołania zawarte w poniższej publikacji są zaprezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i nie są wyrazem ich propagowania.

Wszystkie przedstawione studia przypadków oraz tożsamości osób zostały zmienione w celu zachowania ich anonimowości. Jakiegokolwiek podobieństwo do osób rzeczywistych, żyjących lub zmarłych jest przypadkowe.



Cyndi Dale to znana na świecie autorka, prelegentka i uzdrowicielka. Napisała ponad trzydzieści książek, w tym bestsellery, takie jak *Biblia energetycznej anatomii człowieka* i *Czakry dla zaawansowanych*. W ramach swojej działalności oferuje roczny program Essential Energy pomagający ludziom rozwijać naturalne intuicyjne i uzdrawiające zdolności. Cyndi Dale prowadzi również intensywne kursy za pośrednictwem The Shift Network. Odwiedź jej stronę CyndiDale.com.

SPIS TREŚCI

<i>Lista ćwiczeń</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11

CZĘŚĆ 1: DRUGA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII

[20]

1: Podstawy	23
2: Aspekt fizyczny	51
3: O psyche i duszy	61

CZĘŚĆ 2: DRUGA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE

[80]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	85
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	105
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	123
NITIN BHATNAGAR, LEKARZ OSTEOPATII	
7: Samoleczenie i uziemienie	139
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	155
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	171
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	189
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	205
TIA TUENGE	
12: Kolory i kształty	219
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	237
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	253
<i>O Autorach</i>	255

ĆWICZENIA

Zrób <i>Vam</i> z niczego	33
Stań się błękitem	38
Oddychanie lewym nozdrzem na aktywację czakry wody i księżyca	39
Medytacja nad svadhistaną	47
Przymierz archetypy drugiej czakry	71
Empatia emocjonalna: Uczucie własne czy cudze?	74
Aktywacja drugiej czakry w jodze	111
Pełna sekwencja asan na aktywację drugiej czakry	114
Otwarcie sacrum	135
Mudra czakry sakralnej	136
Bezpieczeństwo w uzdrawianiu emocjonalnym	142
Równoważenie drugiej czakry i pola aurycznego	144
Medytacja kwiatu lotosu na oczyszczenie czakry sakralnej	146
Pozyskiwanie wsparcia od sojusznika	150

Wizualizacja kolorów	
na uzdrowienie czakry sakralnej	158
Medytacja świadomości	
i okazywania szacunku	161
Przyjemność i kreatywność:	
Medytacja w ruchu	165
Wzmocnij atrybut drugiej czakry	
poprzez świętą geometrię	184
Remedia na równowagę w związkach	186
Uwalnianie węzłów sakralnych poprzez	
wizualizację klejnotów eterycznych	198
Formułowanie mantry, krok 1:	
Eksploracja wewnętrzna	210
Formułowanie mantry, krok 2:	
Mapa „na tak”	211
Formułowanie mantry, krok 3:	
Zamiana „tak” w mantry	212
Czerpanie z tradycji	
poprzez intonowanie <i>Vam</i>	215
Aktywacja wody przy pomocy kształtu	226
Wykorzystywanie okręgu	
do usunięcia naprężeń	227

WPROWADZENIE

Proszę, przyłącz się do mnie w wizualizacji.

Stoisz w lesie o północy. Nieopodal znajduje się jezioro. Jego tafla jest spokojna, cicha i gładka niczym szkło. Księżyc świeci jasno nad twoją głową. Widzisz jego blask również, gdy zaglądasz do wody.

Czym jest uczucie, związane z takim obrazem? To takie samo wrażenie, które jesteś w stanie osiągnąć na stałe poprzez zrównoważenie drugiej czakry. Lubię nazywać ją, zgodnie z naszą wizualizacją, czakrą wód księżycyca, ponieważ umożliwia przepływ emocji, intuicji i kreatywności, jednocześnie odzwierciedlając piękno duszy. Znajdująca się w okolicy brzucha druga czakra nazywana jest *svadhisthaną* w sanskrycie – najpowszechniej znanym źródle informacji o czakrach. Potocznie nazywana jest również czakrą sakralną ze względu na swoje położenie. Właśnie to subtelne centrum energetyczne, stanowiące powszechny środek samorozwoju w jodze, jest tematem tej książki. Jest to również druga część ośmiotomowej serii zatytułowanej *Uzdrowiające czakry*.

Początek tej niesamowitej serii, przedstawionej pod postacią krótkich książek, leży w tomie skupiającym się na pierwszej czakrze zwanej *muladhara* lub czakrą korzenia. Ta wiśniowo-czerwona kula ognia znajduje się bezpośrednio pod wesołą pomarańczową czakrą, którą opisuje ta książka. Każda kolejna książka doda kolejną barwę do twojej palety czakr aż do ósmej książki, traktującej o czakrach pozacielesnych, które zwane są również nadzwyczajnymi. (Więcej o tych specjalnych czakrach później!). Czy kolejność czytania ma znaczenie? Ani trochę. Każdy tom to odrębna całość.

Nadszedł już czas, aby poznać wszystkie niesamowite cechy svadhisthany. Twoja druga czakra jest niczym pachnący kwiat. Gdy jest dobrze dostosowana, wspiera twoją zmysłowość, wzmacniając wszelkie doświadczenia zapachów, widoków, dźwięków i doznań somatycznych (cielesnych). Pozwala ci również zbliżyć się do własnych uczuć. Księżyc symbolizuje emocje i intuicję, które często idą ze sobą w parze. Dzięki doświadczeniu w sferze emocjonalnej, twoja czakra sakralna/ wody księżycowej urzeczywistnia twoje głębsze pragnienia i potrzeby, służąc jednocześnie jako podstawa współczucia i empatii.

Nasze uczucia również pobudzają kreatywność. Co sprawia ci radość w życiu? Lubisz malować, pisać, tańczyć, gotować, śpiewać, zajmować się modą lub wystrojem wnętrza? Nawet księgowość może być kreatywnym zajęciem, jeśli prowadzi się ją we właściwy sposób. Za każdym razem, gdy swoim tchnieniem wysyłasz swoją duszę w świat i wyczuwasz jego reakcję, angażujesz magiczne uniwersum swojej drugiej czakry.

Możemy podziękować starożytnym Hindusom za termin *czakra*. W sanskrycie, pięknym i archaicznym języku Doliny Indusu, słowo to oznacza „wirujące koło światła”. Paradygmat jogi wspina się po siedmiu czakrach zakotwiczonych w kręgosłupie, z których każda zarządza określonym zestawem funkcji, aby osiągnąć przedostatni cel oświecenia. Oświecenie – „bycie w świetle” – jest połączeniem samorealizacji i jedności z wszelkim istnieniem. To nie tylko starożytna idea hinduizmu. Wiele kultur – w tym tradycja Hopi, Majów, Azteków, Berberów i afrykańskich Kemetyków – opierało swoją medycynę duchową na wiedzy o centrach podobnych do czakr i innych odpowiadających im, choć niewidocznych, strukturach.

Jakie znaczenie ma stosowanie w życiu codziennym każdej czakry? Ludzie już dawno zrozumieli, że składamy się z energii. Czakry są odpowiedzialne za nasz dostęp i wykorzystanie energii, definiowanej jako informacje w ciągłym ruchu. Istnieją jednak dwa jej rodzaje i to rozróżnienie wyjaśnia znaczenie uczenia się o czakrach i interakcji z nimi.

Energia fizyczna tworzy świat wokół nas. Naturalnym jest, że chcesz zrozumieć, jak funkcjonujesz fizycznie. Jednak ponad 99,999% każdego obiektu, w tym twojego ciała, składa się z subtelnej energii* – takiej, która organizuje energię fizyczną. Zadanie zarządzania subtelną energią powierzone jest czakrom. Uważa się, że stanowią jej system i strukturę.

Twoje czakry to też naczelnicy władcy pozostałych dwóch subtelnych struktur: kanałów i pól. Twoje centra, kanały oraz pola zebrane razem składają się na całą anatomię twojej subtelnej energii. Od razu dam ci ściągę dotyczącą struktur innych niż czakry, ponieważ będziesz mieć z nimi styczność w tej książce.

* Ali Sundermier, „99.9999999% of Your Body Is Empty Space”, Sciencealert, 23 września 2016 r., <https://www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space>.

ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY

Czym byłoby życie bez smaku, dotyku i innych zmysłów – bez dostępu do emocji zarówno głębokich, jak i tych powierzchownych, które falują cicho na tafli twojej duszy, nigdy nie pozostawiając na niej śladu?

Twoja druga czakra wprowadza cię w różne warstwy życia – od doznań po emocje. Zasila ją niesamowity proces alchemiczny. W kotle czakry sakralnej zmysłowość i emocjonalność mieszają się ze sobą, tworząc kreatywność.

Dzięki niej możesz hojnie cieszyć się swoją indywidualnością, jednocześnie utrzymując zdrowe relacje z innymi. Możesz pić z wód studni życia, karmić się nektarem radości i bawić się w dzikim zapomnieniu. Możesz istnieć.



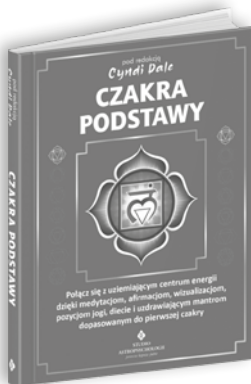
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

CZAKRA PODSTAWY

pod redakcją Cyndi Dale



Interesujesz się medycyną naturalną, terapiami holistycznymi, a może odkrywasz tajemnice czakr? Chciałbyś zgłębić techniki uzdrawiające związane właśnie z centrami energii? Co powiesz na wyjątkową serię książek o każdej z czakr? Dzięki pierwszemu tomowi serii odkryjesz potencjał pierwszej czakry, czyli czakry korzenia lub inaczej – podstawy. Autorzy przygotowali afirmacje, medytacje, wizualizacje, mantry, pozycje jogi, a nawet dietę, które pozwolą ci nie tylko odblokować, ale też zrównoważyć czakrę podstawy. A to będzie kluczem do rozwoju w każdej sferze twojego życia. Praca z czakra podstawy pozwala czerpać energię Ziemi, rozwijać się fizycznie, zwiększyć bogactwo materialne i stworzyć solidny fundament dla dobrego samopoczucia. Samouzdrawianie z uziemiającą czakrą podstawy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.studioastro.pl

CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

Cyndi Dale



Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawodłeś się na alopacyjnym leczeniu, powinieneś zainteresować się holistycznymi technikami uzdrawiającymi. Czy wiesz, że twoje zdrowie zależy od kondycji czakr? Czakry a choroby – zrozum tę zależność i osiągnij uzdrowienie. Ekspertka od uzdrawiania i pracy z energią powraca z nową ideą! Przedstawia system czterech ścieżek uzdrawiania. Ta metoda, oparta na medycynie naturalnej, łączy pracę z czakrami z pracą z energią kundalini, intuicją, aurą, wysokimi wibracjami i oczyszczaniem energetycznym. Autorka porusza też kwestie związane z kwantowością, świadomością, a informacje zawarte w książce wykorzystasz w rozwoju duchowym i osobistym. Usuń blokady energii i osiągnij prawdziwe uzdrowienie poprzez cztery ścieżki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

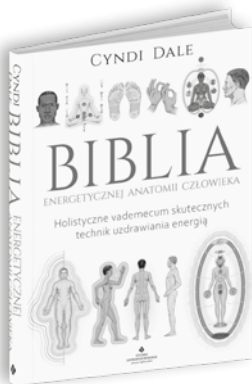
www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.studioastro.pl

BIBLIA ENERGETYCZNEJ ANATOMII CZŁOWIEKA

Cyndi Dale



Kiedy chorujesz, możesz zaobserwować namacalne objawy choroby – ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypkę czy katar. Ale czy wiesz, że twój pełny powrót do zdrowia nie jest uzależniony tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Aby najskuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć i ulżyć w cierpieniu, trzeba poznać i pracować z subtelnyymi energiami, które wywołują brak równowagi i chorobę. Ta książka to nieocenione źródło, które umożliwi ci poznanie fizycznych, energetycznych i duchowych elementów zdrowia. Poznasz wszystkie najważniejsze techniki uzdrawiania, subtelną anatomię, zrozumiesz, w jaki sposób integracyjne połączenie medycyny konwencjonalnej z alternatywną przyniesie optymalne efekty dla twojego zdrowia. Znajdź swoją technikę energetycznego uzdrawiania.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ● WARSZAWA ● KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

✓ **TERAPIE NATURALNE**

✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



KSIAŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

PROFESJONALNE HOROSKOPY

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIAŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Cyndi Dale – jest światową autorytetką w dziedzinie anatomii energetycznej. Uzdrowicielka i badaczka, autorka bestsellerowych książek o uzdrawianiu energią, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. Cyndi studiowała międzykulturowe systemy uzdrawiające i energetyczne oraz prowadziła zajęcia i warsztaty w wielu krajach świata. Posiada mistrzostwo czwartego stopnia w Reiki. Mieszka w Minneapolis w Minnesocie.

DRUGI TOM Z SERII *UZDRAWIAJĄCE CZAKRY* CZAKRA SAKRALNA

Takiej serii jeszcze nie było! Afirmacje, wizualizacje, medytacje, techniki uzdrawiające, mantry, joga, a nawet dieta dla każdej z siedmiu czakr! Tom o czakrze sakralnej, czyli drugiej czakrze, jest kolejnym tomem z serii. Ta książka zanurzy cię w mocy czakry związanej z emocjami i seksualnością. Światowa ekspertka od pracy z energią, Cyndi Dale, i dziewięciu pozostałych autorów nauczą cię, jak odblokować tę czakrę i połączyć się z tym emocjonalnym centrum energii poprzez dziesiątki skutecznych praktyk, medycynę naturalną i terapie holistyczne. Praca z czakrą sakralną, która znajduje się tuż poniżej pępka, pomoże ci regulować emocje, budować dobre relacje z bliskimi, zwiększy twoją kreatywność i poprawi twoje życie intymne.

Czakra sakralna – klucz do kreatywności, emocji i harmonii

Patroni:

