

## SUSTAV ČAKRI

|                               | 1   | 2  | 3   | 4   | 5                                       | 6                                    | 7                               |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Ime (Sanskrt)</b>          | Muladhara   | Swadhistana  | Manipura  | Anahata                                       | Vissudha                                | Ajna                                 | Sahasrara                       |
| <b>Lokacija</b>               | Perineum  | Sacrum   | Solarni pleksus                                     | Srce  | Grlo                                    | "Treće oko"                          | Vrh glave                       |
| <b>Element</b>                | Zemlja  | Voda   | Vatra   | Zrak  | Eter                                    | Svjetlo                              | Misao                           |
| <b>Boja</b>                   | Crvena  | Narančasta   | Žuta  | Zelena  | Plava                                   | Indigo                               | Bijela / Zlatna                 |
| <b>Psihološka funkcija</b>    | Preživljenje  | Želja  | Volja   | Ljubav  | Komunikacija                            | Intuicija                            | Razumijevanje                   |
| <b>Rezultira sa</b>           | Uzemljenje  | Seksualnost  | Moć   | Mir   | Kreativnost                             | Mašta                                | Blaženstvo                      |
| <b>Identitet</b>              | Fizički   | Emocionalni  | Ego   | Društveni                                     | Kreativni                               | Arhetipski                           | Univerzalni                     |
| <b>Usmjerenost prema Sebi</b> | Samoodržanje  | Samonagrađivanje                                       | Samodefiniranje                                     | Samoprihvatanje                               | Samoizražavanje                         | Samorefleksija                       | Samospoznavanje                 |
| <b>Blokira je</b>             | Strah   | Krivnja  | Sram  | Tuga  | Laž                                     | Iluzija                              | Prianjanje i neznanje           |
| <b>Žlijezde</b>               | Nadbubrežna   | Spolne   | Gušterača, nadbubrežna                              | Timus   | Štitnjača                               | Epifiza                              | Hipofiza                        |
| <b>Ostali dijelovi tijela</b> | Noge, stopala, kosti, koža                                      | Maternica, genitalije, bubrezi, mjehur                 | Probava, jetra, žuč                                 | Pluća, srce, cirkulacija, ruke                | Grlo, uši, usta, ramena, vrat           | Oči, obrve                           | CNS, cerebralni korteks         |
| <b>Poremećaji</b>             | Pretilost, anoreksija, probavni zatvor, išijas, osip, psorijaza | Seksualni problemi, urinarni, tekućine u tijelu (znoj) | Probava, čir na želudcu, kronični umor, visoki tlak | Astma, srčane bolesti, pluća i dišni problemi | Bol u grlu, vratu i ramenima, štitnjača | Slabovidnost, glavobolje, noćne more | Depresija, otuđenje, zbunjenost |
| <b>Bija mantra</b>            | Lam   | Vam  | Ram   | Yam   | Ham                                     | Om                                   | -                               |
| <b>Sveti sakrament</b>        | Krštenje  | Pričest  | Krizma  | Brak  | Ispovjed                                | Zaređenje                            | Pomazanje                       |
| <b>Pravo</b>                  | Biti i imati  | Osjećati   | Raditi i djelovati                                  | Voljeti                                       | Govoriti i biti saslušan                | Vidjeti i razumjeti                  | Znati                           |

### Relevantna pitanja:

|  |   |  |   |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|---|
| Pravo na bivanje?                              | Slobodno izražavaš emocije?                           | Napraviš li što si naumio?                   | Voliš li samog sebe?                          | Slušaš druge kada pričaju?                      | Kakva ti je intuicija?                                  | Meditiraš li?                               |
| Odnos prema novcu i poslu?                     | Kakav ti je seksualni život? Krivnja oko toga?        | Samopouzdanje?                               | Uspješne duge veze?                           | Izražavaš li se na način da drugi razumiju?     | Imaš li žive snove i sjećaš li ih se?                   | Imaš li vezu prema nekoj Višoj sili?        |
| Jesi li uzemljen?                              | Koliko vremena odvajáš za sitna životna zadovoljstva? | Da li ti je ugodno biti drugačiji od drugih? | Prihvaćaš li druge takvi kakvi jesu?          | Govoriš li istinu, ustaneš li za nju kad treba? | Možeš li zamisliti nova rješenja za postojeće probleme? | Možeš li lako otpustiti vlastita vezivanja? |
| Voliš li svoje tijelo?                         | Balans između njegovanja drugih i sebe?               | Jesi li pouzdan?                             | Empatija prema ljudima s problemima i manama? | Jesi li kreativan?                              | Možeš li vizualizirati?                                 | Učiš li brzo i lako?                        |
| Practiciraš li svjesno vježbanje (joga i sl.)? | Fizička i emocionalna fleksibilnost?                  | Generalni nivo energije u životu?            | Možeš li oprostiti kada te povrijede?         | U harmoniji sa životom?                         | Da li te unutrašnja vizija vodi kroz život?             | Ima li tvoj život neki Viši smisao?         |