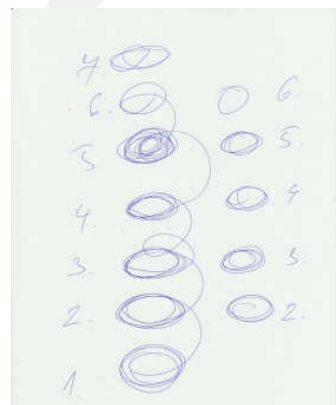


Diagnostika a harmonizace čakr pomocí intuitivní kresby v krizovém období

- Tento postup nenahrazuje odbornou péči, ale je v daný okamžik ve většině případů účinná
- Může být alternativou jiného cvičení
- Stres, pocit ohrožení, současná situace může vyvolat nebo obnovit staré trauma a čakry se pak blokují jako podvědomá obrana
- Tento jednoduchý návod může pomoci čakru alespoň na nějaký čas uvolnit, ale nevyřeší příčinu blokace
- O něco více o čakrách naleznete na: <https://milanrykl.cz/1/energeticky-system-cakry/>

Postup diagnostiky:

1. Na papír A 4 si položte tužku do spodní části papíru
2. V duchu si vytvořte záměr – otázku: „V jakém stavu je moje 1. čakra“. A zkuste dělat kolečko. Ideální stav čakry je nakreslené kolečko (nemusí být na 100% kulaté)
3. Vnímejte pocit v ruce, nic si nenalhávejte, pokud kolečko nejde, respektujte to
4. Pokud se kresby místo kolečka srazí v plošku, na této čakře je problém, momentálně není důležité jaký
5. Pro ověření zkuste ještě plošku roztáhnout do kolečka. Pokud vás ruka táhne do plošky, je opravdu čakra zablokovaná
6. Takto postupujte i u dalších čakr, 1. - 7
7. Někdo zná pouze 7 základních čakr, ale je i 5 čakr zadních, od 2. po 6. Doporučuji pracovat i s těmito čakrami.



Postup uvolnění a harmonizace čakr:

1. U čakry, která vám vyšla zablokovaná položte tužku na tuto čakru a zkuste po ní kroužit a trochu silou plošku roztahovat do kolečka. I zde mějte v duchu vytvořený záměr: „Uvolňuji čakru“
2. Respektujte pocit, nemá cenu dělat kolo na sílu
3. Až vás ruka pustí do kola, klidně toto kolo obkružujte nějaký čas, postup je založený mimo jiné na principu vizualizace a tímto na čakru působíte
4. Takto můžete pokračovat i dalšími čakrami
5. Úleva může nastat cca do 2. dne, pokud ne, hledejte jiné řešení
6. Postup opakujte dle potřeby, dle bolesti. Pokud problém není, nemusíte denně
7. Video s návodem: <https://milanrykl.cz/files/200000597-1fa7b1fa7f/2.mp4>

