

SACRAL CHAKRA

स्थान: नौसैनिक संस्कृत नाम के ठीक नीचे: शवधिष्ठान (जिसका अर्थ है "स्वयं का पवित्र घर")

सम्बंधित...

- * भावनाएँ, भावनाएँ / संवेदनाएँ
- * हमारे साथ संबंध + अन्य
- * यौन अभिव्यक्ति + खुशी
- * जीवन का आनंद
- * फंतासी
- * लचीलापन + प्रवाह
- * स्वयं का गठन

जब अवरुद्ध या संरेखण से बाहर, आप अनुभव कर सकते हैं:

- * लोगों, स्थितियों या पदार्थों पर सह-निर्भरता
- * भावनाओं से शासित होना
- * सुन्न या स्पर्श से महसूस होना
- * इच्छा + संतुष्टि की कमी
- * भावना अटक गई"
- * डिप्रेशन
- * बदलाव का डर
- * कल्पनाओं में खो जाने की प्रवृत्ति

इसे कैसे ठीक करें: चूंकि त्रिक चक्र पानी के तत्व के साथ जुड़ा हुआ है, इसलिए अपनी चिकित्सा ऊर्जा को अवशोषित करने के लिए अपने आप को पानी (यानी महासागर, एक झील, नदियों, और यहां तक कि बारिश या स्नान!) से घेरने की कोशिश करें। हिप-ओपनिंग योग बन गया है - धीमी गति से, आराम से अभ्यास किया जाता है - विशेष रूप से उपयोगी हैं, जैसा कि आपके श्रोणि के क्षेत्र में एक नारंगी अर्धचंद्र चंद्रमा की कल्पना करते समय ध्यान कर रहा है। चंदन, पचौली, नारंगी, गुलाब और इलंग इलंग के संकेत वाले आवश्यक तेल भी सहायक हो सकते हैं।

शारीरिक लक्षणों में शामिल हैं:

- * मासिक धर्म की समस्या
- * मूत्र संबंधी समस्याएं
- * बांझपन
- * स्त्री रोग संबंधी समस्याएं
- * निचली कमर का दर्द
- * तिल्ली के मुद्दे
- * किडनी की समस्या
- * पित्ताशय की थैली समस्याएं

मानसिक समस्याओं में शामिल हैं:

- * असंतुलित भावनाएँ
- * अपराधबोध

- * सह-निर्भरता
- * क्रिएटिव ब्लॉक्स
- * उदासीनता
- * टुकड़ी
- * बहुत ज्यादा संवेदनशील
- * भावनात्मक प्रकोप
- * ओवर ईटिंग
- * जोड़ तोड़

अभिपुष्टियों

- * मैं प्रेरित हूँ।
- * मैं रचनात्मक हूँ।
- * मैं हर्षित हूँ।
- * मैं नियंत्रण में हूँ।
- * मैं अनोखा हूँ।
- * मैं खास हूँ।
- * आप दयालु हैं।
- * आप महत्वपूर्ण हैं।
- * मुझे लगता है।

खाद्य पदार्थ

- * कद्दू
- * आड़ू
- * संतरे (कोई रास्ता नहीं)
- * गाजर
- * आम
- * खुबानी
- * मीठे आलू
- * नारंगी मिर्च
- * खरबूजा
- * कीनू
- * शहद

क्रिस्टल

- * सिट्रीन
- * मूनस्टोन
- * कारेलियन
- * सनस्टोन
- * कीनू क्वार्ट्ज

* अम्बर

आवश्यक तेल

* इलंग यांग

* साधू

* पचौली

* एक प्रकार का पौधा