

## SOLAR PLEXUS CHAKRA

### सौर पिकासस चक्र

स्थान: आपके ऊपरी पेट में (आपके डायफ्राम के पास) संस्कृत नाम: मणिपुर (जिसका अर्थ है "चमकदार मणि") का प्रतिनिधित्व करता है: व्यक्तिगत शक्ति + आत्मसम्मान: येलोस्टेम: पीला जेड सम्बंधित...

- \* इच्छाशक्ति + प्रतिबद्धता
- \* अपने जीवन + कार्यों के लिए जिम्मेदारी
- \* बुद्धि, निर्णय लेने वाली + स्पष्ट सोच
- \* आत्मविश्वास + आत्म-अनुशासन
- \* आजादी
- \* व्यक्तिगत राय + मान्यताएं
- \* चयापचय + पाचन

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

- \* कम आत्म-मूल्य
- \* निर्णय लेने में कठिनाई
- \* गुस्सा या नियंत्रण मुद्दों
- \* निर्देशन + दिशा या उद्देश्य की कमी
- \* पाचन मुद्दों
- \* लोगों या स्थितियों पर अत्यधिक नियंत्रण की आवश्यकता
- \* बेबसी
- \* हेरफेर व्यवहार + शक्ति का दुरुपयोग

इसे कैसे ठीक करें: ऐसे आसनों का अभ्यास करें जो वॉरियर्स पोज़, बोट पोज़ और सन सैल्यूटेशन सहित कोर स्ट्रेंथ बनाने पर ध्यान दें। चूंकि मणिपुर सूर्य और अग्नि तत्व से जुड़ा हुआ है, इसलिए बाहर धूप में कुछ समय बिताना अद्भुत काम करता है।

शारीरिक लक्षणों में शामिल हैं:

- \* कम चयापचय
- \* गरीब पाचन
- \* ग्लाइसेमिक मुद्दे (रक्त शर्करा की समस्या)
- \* थकान
- \* लीवर की समस्या
- \* अल्सर

मानसिक समस्याओं में शामिल हैं:

- \* कम आत्म सम्मान
- \* कम आत्मविश्वास
- \* उद्देश्य की कोई भावना नहीं
- \* निर्णय लेने में समस्या

- \* गुस्सा
- \* अनमना हुआ
- \* लत
- \* अवसाद या उदासीनता
- \* असुरक्षा

#### प्रतिज्ञान

- \* मैं महान हूँ।
- \* मैं आश्वस्त हूँ।
- \* मैं कुछ भी कर सकता हूँ।
- \* मैं कुछ भी हासिल कर सकता हूँ।
- \* मेरा एक उद्देश्य है।
- \* मैं सक्षम हूँ।
- \* मैं करता हूँ।
- \* मैं महत्वाकांक्षी हूँ।
- \* मैं दिमागवाला हूँ।
- \* मैं शक्तिशाली हूँ।

#### खाद्य पदार्थ

- \* केले
- \* पीली मिर्च
- \* नींबू
- \* मक्का
- \* स्वचाश
- \* चने
- \* अनानास
- \* स्पेगती स्वचाश
- \* आड़ू
- \* आम
- \* पीले नाशपाती

#### क्रिस्टल

- \* टाइगर की आँख
- \* अम्बर
- \* पीला जैस्पर
- \* सिट्रीन

#### आवश्यक तेल

नींबू  
संतरा