**شاكرا الجذر**

اللون الأحمر، تقع أسفل العمود الفقري . وبذلك فهي الشاكرا الأقرب إلي الأرض وبذلك فهي ترتبط بالمعتقدات الموروثة خلال سنوات التكوين، تحافظ علي الذات، البقاء علي قيد الحياة والاتصال مع العالم المادي. ترتبط شاكرا الجذر بحيوية عائلتك والأصول الخاصة بك في المجتمع. تساعدك هذه الشاكرا في علاج العجز العاطفي، الإجهاد، القلق، الأرق .

عند تنشيطها تعالج مشاكل صحية مثل ألام المفاصل، إنخفاض الظهر، السمنة، الإمساك، فقدان الشهية، ضعف الجهاز المناعي . لأنها ترتبط بالساقين والقدمين والعظام والأمعاء الغليظة والغدة الكظرية . كما أنها تسيطر علي أليه رد الفعل في الجسم .

الأسئلة التي توجها عندما تقوم بتنشيط شاكرا الجذر: ما هي معتقداتك التي ورثتها عن عائلتك ؟ هل هناك عمل غير مكتمل بينك وبين والديك ؟ ما هو حدود المعتقدات الخاصة بك والتي تعلمتها ؟ هل لديك حدود شخصية تحافظ عليها ؟ هل من الصعب عليك أن ترتبط مع الأخرين ؟ هل غالباً ما تعاني من المرض ؟

1. شاكرا العجز ( chakra The Sacral ) :

ترتبط شاكرا العجز باللون البرتقالي وتقع أسفل السُرة بمسافة 5 سم و5 سم للداخل . الأجهزة المرتبطة بهذه الشاكرا هي اسفل البطن، الكلي، المثانة، الدورة الدموية، الأعضاء التناسلية والغدد . وبالتالي فإن شاكرا العجز هي المسئولة عن الوظائف العاطفية والرغبة الجنسية . وقد يؤدي إنسدداها إلي مشاكل في مراكز الطاقة ومشاكل عاطفية أو سلوك قهري أو هوس أو عجز جنسي .

الأسئلة التي توجهها لنفسك لتنشيط هذه الشاكرا: هل تعبر عن إبداعك ؟ هل تشعر بالراحة في العلاقة الحميمية مع شريك حياتك ؟ هل تحتاج إلي السيطرة أو إعطاء الطاقة الخاصة بك بعيداً مقابل شئ في المقابل ؟ هل تشعر بالذنب إتجاه شئ في الماضي مثل التعرض للتحرش ؟ هل تجد صعوبة في كسب المال ؟

1. شاكرا الظفيرة الشمسية ( SOLAR PLEXUS CHAKRA) :

ترتبط هذه الشاكرا باللون الأصفر وتقع في منطقة المعدة أعلي البطن وهذا ما يجعلها المسئولة عن الطاقة وزيادة شعور الثقة بالنفس . فهي ترتبط بالعواطف مثل القوة الشخصية، الضحك، المرح، الغصب، مراكز الطاقة لدينا . كما أنها تساعد في تخزين الطاقة لدينا لكي تساعدنا علي تحقيق الطموح وعند انسداد هذه الشاكرا قد يظهر الغضب والإحباط و عدم وجود اتجاه محدد في الحياة وهدف تسعي له و تصبح أكثر حساسية للنقد، الخوف من الرفض، عدم الإعتراف بمشاعرك، الانطواء والخوف من تجربة أي شيء جديد . في حين أن تنشيطها يزيد من قوة شخصيتك فأنت تتعلم كيفية التمكين الذاتي واحترام الذات.

**الأسئلة التي تساعد على تنشيطها**: هل تشعر بالسلبية نحو الأخرين؟ هل تشعر وكأنك ضحية ؟ هل تعوض انخفاض الثقة بالنفس من خلال المسئولية المفرطة ؟ هل يعاني قلبك من المخاوف ؟ هل أنت خائف من التغيير ؟ ما الذي يجعلك تفقد قوتك ؟ هل تريد الحفاظ علي سلامتك ؟ هل تحترم نفسك والأخرين؟ .

1. **شاكرا القلب ( HEART CHAKRA )** :

ترتبط شاكرا القلب باللون الأخضر وتقع فوق القلب مباشرة تمثل نقطة التكامل بين الشاكرات السبع في الجسم . فهي مركز الحب، الرحمة، الانسجام، السلام، القدرة علي الغفران، تحمل الاستياء والغضب. فأنت تمتلك قلب صحي وبالتالي تقمع كل المشاعر السلبية التي توجد بداخلك وتقع في حب نفسك .

الأعضاء المرتبة بهذه الشاكرا هي الرئتين، القلب، الأوعية الدموية، القلب، الذراعين، الغدد الليمفاوية . وعندما يظهر انسداد في هذه الشاكرا فأنت تعاني من اضطرابات في الجهاز المناعي، مشاكل الرئة والقلب، وقد تظهر شخص غير عاطفي. وتعاني من مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم، صعوبات التنفس، مشاكل الدورة الدموية، ضيق التنفس، ألم الصدر، اضطرابات القلب، التوتر .

**الأسئلة التي تساعدك على تنشيط هذه الشاكرا**: هل تسمح لنفسك بقضاء وقت وحدك؟ هل تمارس السماح الحقيقي من خلال رؤية الأخطاء الخاصة بك ؟ هل تحمل الكثير من الحزن والجروح العاطفية في قلبك ؟ هل أنت قادر علي ترك السيطرة علي كل شئ ؟.

1. **شاكرا الحلق ( THROAT CHAKRA ) :**

ترتبط شاكرا الحلق باللون الأزرق أو الفيروزي وتقع في منطقة الحلق . فهي المسئولة عن وظائف التواصل، الإبداع، التعبير عن النفس. ترتبط شاكرا الحلق أو الجنجرة بالرقبة، الكتفين، الذراعين، اليدين، الغدة الدرقية، وترتبط إرتباط وثيق بالحواس من السمع، توليف الأفكار، . بمأن الشاكرا تقع بين الرأس والقلب فهي تحافظ علي النزاهة بين ما نفكر به وما نشعر به . عندما يحدث انسداد في هذه الشاكرا وعدم تنشيط تؤدي إلي قتل الإبداع بداخلك، خيانة الأمانة، المشاكل العامة في التواصل الفعال، الشعور بأن مشاعرك غير واضحة أو مشوشة. النزاهة تلعب دورا كبير في حسن سير العمل.

**الأسئلة التي توجهها إلى نفسك لتنشيط هذه الشاكرا:** هل تعبر عن أفكارك؟ هل صوتك واضح وله رنة مميزة ؟ هل أنت مستمع جيد ؟ هل تعتقد بأن لديك الحق في اتخاذ خيارات نفسك ؟ هل تريد الحصول علي طريقك ؟ هل عقلك وقبلك يسيران في اتجاهين معاكسين ؟ .

1. شاكرا الحاجب أو العين الثالثة ( THIRD EYE ) :

ترتبط باللون النيلي وتقع بين الحاجبين، ترتبط بالقدرة علي الحدس، الرؤية، التركيز، الحكمة، الإدراك والعديد من الصفات الأخرى المنسوبة إليها . فهي العين الروحية المرتبطة برؤية الحقيقة في كل شيء بمجرد أن نغلق رموشنا ننظر إلي العالم من جميع الجوانب الذاتية ويصبح الحدس لدينا هو الدليل . تعطينا القدرة علي إدراك كل انعكاس للعالم الخارجي . وعندما يحدث إنسداد لمراكز الطاقة في هذه المنطقة تعاني من صعوبة التخيل، عدم المبالاة، الذكريات السيئة القلق صعوبة التركيز، عدم التبصر، عدم الاستقرار العقلي، ضعف الذاكرة وحتي الاكتئاب

**الأسئلة التي توجهها لنفسك لتنشيط هذه الشاكرا**: هل تثق بالحدس؟ هل تتمكن من تنشيط خيالك والقدرة علي التصور ؟ هل تريد حقاً أن تعطي أسباباً للعمل بدون حب ؟ هل لديك نظرة على ما يحدث في أي حالة ؟ هل لديك صعوبة في التركيز ؟.

1. **شاكرا التاج ( CROWN CHAKRA ) :**

تعد أعلي شاكرا في جسم الإنسان وترتبط باللون البنفسجي أو اللون الأبيض ولها شكل مثل زهرة اللوتس. تقع شاكرا التاج أعلى الرأس. وبالتالي فهي تحتل مكانة عالية ومسئولة عن مجموعة من الأدوار مثل الشعور بالجمال الداخلي والخارجي، التحركات نحو مراكز الطاقة الأخرى، بناء علاقة قوية أكبر مع أنفسنا حتي نعيش في وئام مع أراوحنا وارداتنا. عندما يحدث انسداد في هذه **الشاكرا** تسبب الارتباك، الاكتئاب، الشيخوخة، الخوف من النجاح وعدم الإلهام، ويتم حظر تدفق الطاقة في كلا الاتجاهين .

**الأسئلة التي يمكنك توجيهها إلى نفسك لتنشيط هذه الشاكرا**: هل يمكن ان تشعر بأن هناك قوة أعلي تحكم حياتك؟ هل تشعر بالحيوية والانفتاح نحو الأفكار الجديدة ؟ هل غالباً ما تشعر بالارتباك أو الاكتئاب ؟ هل تمارس التأمل ؟ هل علاقتك مع الله قوية ؟