

ВТОРАЯ ЧАКРА. СВАДХИСТАНА

Свадхистана управляет всеми жидкостями в организме человека. На физическом уровне вторая чакра отвечает за следующие телесные аспекты:

- пищеварение, аппетит;
- кишечник;
- почки;
- выработку адреналина;
- менструальные боли;
- болевые ощущения в нижней части спины;
- мочеполовую систему;
- потенцию.

Чакра оказывает влияние на эндокринную систему человека — надпочечники и половые железы.

С психологической точки зрения сфера «ответственности» свадхистаны это:

- поиски наслаждений (чувственных, вкусовых);
- власть;
- страсть;
- самооценка;
- секс;
- борьба;
- воображение;
- творчество

Вторая чакра (свадхистана) располагается над лобковой областью, на 3-4 см. ниже пупка. Основание чакры представляет из себя овал, который может изменяться в диаметре от 5-7 мм до 10-15 см.

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ МЕНЯ:

Самое важное правило — сохранять позвоночный столб прямым, грудную клетку — свободной, чтобы дыханию ничего не мешало, а тело — максимально расслабленным. Необходимо сохранять привычный для вас темп дыхания: не нужно стараться делать вдохи дольше или глубже, если вы чувствуете от этого неудобство и напряжение.

Главное — запомнить, что в первые разы в голову постоянно будут приходить разные фантазии и воспоминания, отвлекая от процесса расслабления. Это абсолютно нормально. Просто каждый раз мягко переключайте внимание на дыхание, не ругайте себя за неумение сосредоточиться и не думайте, что у вас что-то получается плохо. Так и должно быть: мозг не может быть пустым, он заточен под постоянное размышление. Со временем вы сможете находиться в состоянии покоя вне зависимости от приходящих и уходящих мыслей.