



*Exkluzivní meditační technika pro účastníky
kurzu Joga podle sedmi čaker*

MEDITACE SEDMI SVĚTEL: TECHNIKA PRO HARMONIZACI CELÉHO ČAKROVÉHO SYSTÉMU





TATO JEDINEČNÁ MEDITAČNÍ
PRAXE PROPOJUJE VŠECH
SEDM ENERGETICKÝCH
CENTER DO JEDNOHO
HARMONICKÉHO CELKU.
VYTVÁŘÍ ENERGETICKÝ
OKRUH, KTERÝ UMOŽŇUJE
VOLNÉ PROUDĚNÍ PRÁNY
CELÝM SYSTÉMEM A PŘINÁŠÍ
HLUBOKÝ POCIT INTEGRACE
A CELISTVOSTI.





PŘÍPRAVA

- Najdi si klidné místo, kde nebudeš rušena (15–20 minut)
- Usedni se vznešenými zády, buď na podložce, nebo na židli
 - Ruce polož dlaněmi vzhůru na kolena
- Zavři oči a třikrát zhluboka nadechni a vydechni

POJĎME NA TO

Nádherné



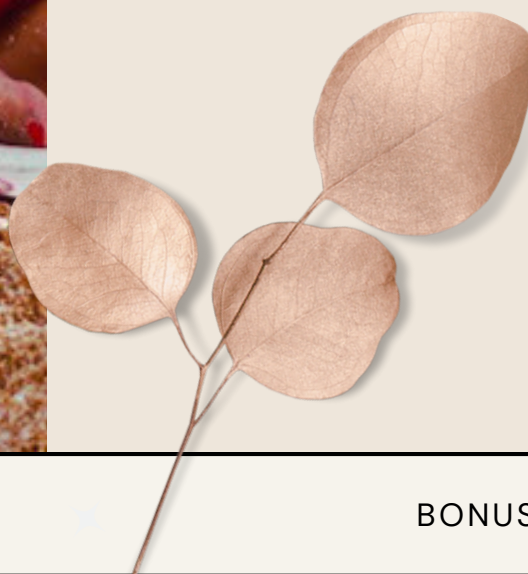
MEDITAČNÍ POSTUP:

01

VYTVOŘENÍ ENERGETICKÉHO POLE

- S nádechem si představ, že kolem svého těla vytváříš posvátný prostor
- S výdechem uvolni veškeré napětí a starosti
- Třikrát opakuj tuto vizualizaci

POKRAČUJEME DÁL





MEDITAČNÍ POSTUP:

02

AKTIVACE ZÁKLADNÍHO ENERGETICKÉHO OKRUHU

- Soustřed' vědomí do kořenové čakry (oblast kostrče)
- Představ si zde intenzivní červený bod světla
- S nádechem nech toto světlo stoupat po přední straně páteře
- Světlo postupně prochází všemi čakrami a mění barvu:

* Červená (kořenová) → Oranžová (sakrační)
→ Žlutá (solar plexus) → Zelená/Růžová (srdeční) → Světle modrá (krční) → Indigová (třetí oko) → Fialová/Bílá (korunní)

- Když světlo dosáhne korunní čakry, krátce zadrž dech
- S výdechem nech světlo sestupovat po zadní straně páteře zpět ke kořenové čakře
- Opakuj tento cyklus 7x, vytváříš tak základní energetický okruh



POKRAČUJEME DÁL



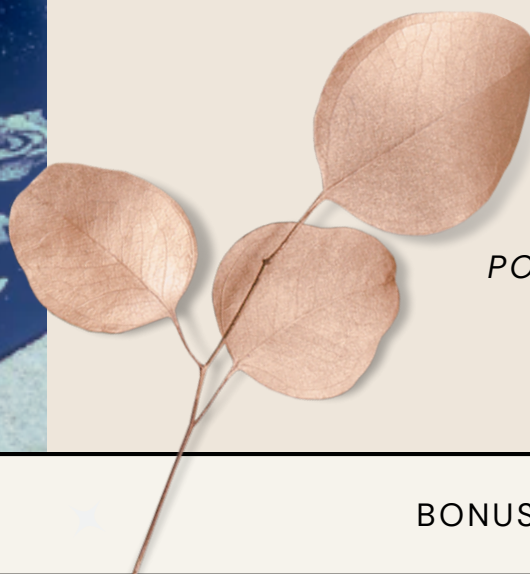


MEDITAČNÍ POSTUP:

03

ROZŠÍŘENÍ VĚDOMÍ DO VŠECH CENTER SOUČASNĚ

- Po vytvoření základního okruhu rozšiř své vědomí
- Představ si, že jsi schopna vnímat všech sedm center současně
- Vizualizuj je jako sedm zářících hvězd uvnitř svého těla
- Každá hvězda pulzuje svou charakteristickou barvou
- Vnímej jedinečnou kvalitu každého centra:
 - * Kořenová: stabilita a bezpečí
 - * Sakrální: tvořivost a radost
 - * Solar plexus: osobní síla a záměr
 - * Srdeční: láska a soucit
 - * Krční: vyjádření a pravda
 - * Třetí oko: intuice a vhled
 - * Korunní: transcendence a jednota



POKRAČUJEME DÁL



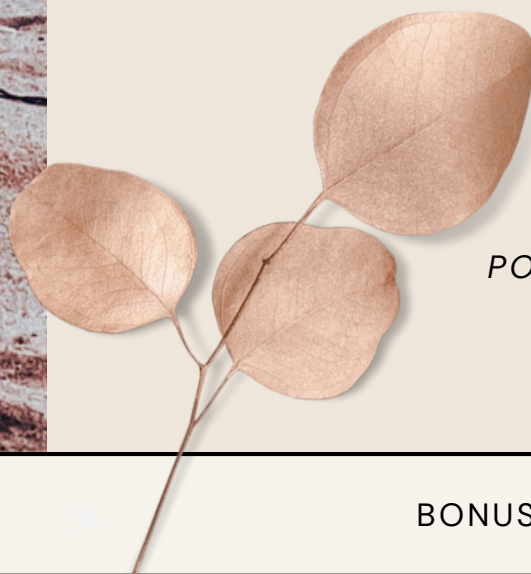


MEDITAČNÍ POSTUP:

04

HARMONIZACE RYTMŮ

- Uvědom si, že každá čakra má svůj vlastní rytmus
- Nyní začni tyto rytmy synchronizovat
- Představuj si, že všechny čakry začínají pulzovat ve stejném rytmu
- S každým nádechem se všechny rozsvítí
- S každým výdechem zjemní svůj jas
- Pokračuj v této synchronizaci po dobu 7 nádechů a výdechů



POKRAČUJEME DÁL

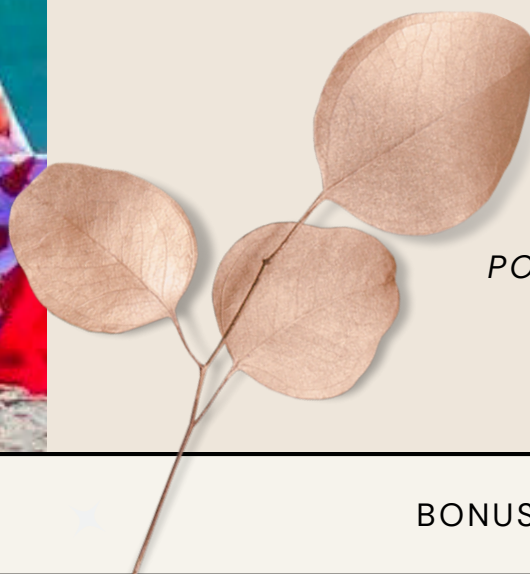


MEDITAČNÍ POSTUP:

05

VYTVOŘENÍ SVĚTELNÉHO SLOUPU

- S hlubokým nádechem si představ, jak se všech sedm center propojuje do jednoho světelného sloupu
- Tento sloup prochází středem tvého těla od kostrče až nad hlavu
- Světlo sloupu je duhové - obsahuje barvy všech sedmi čakr
- S výdechem nech tento sloup expandovat, až obklopí celé tvé tělo
- Setrváš v tomto stavu po dobu 7 nádechů a výdechů



POKRAČUJEME DÁL



MEDITAČNÍ POSTUP:

06

ROZŠÍŘENÍ DO OKOLÍ

- S dalším nádechem rozšiř toto světlo za hranice svého těla
- Představuj si, jak harmonizující energie proudí do tvého okolí
- Vizualizuj, jak tato energie přináší rovnováhu všemu, čeho se dotkne
- Setrváš v tomto stavu po dobu 3 nádechů a výdechů

POKRAČUJEME DÁL



07

NÁVRAT A INTEGRACE

- Pomalu začni navracet své vědomí zpět do těla
- Uvědom si každou čakru zvlášť, od korunní po kořenovou
- Poděkuj každému centru za jeho energii a moudrost
- Nakonec se soustřeď na své srdce
- Zde integruj všechny zkušenosti a energie z praxe
- Setrváš v srdečním centru po dobu 7 nádechů a výdechů

POKRAČUJEME DÁL



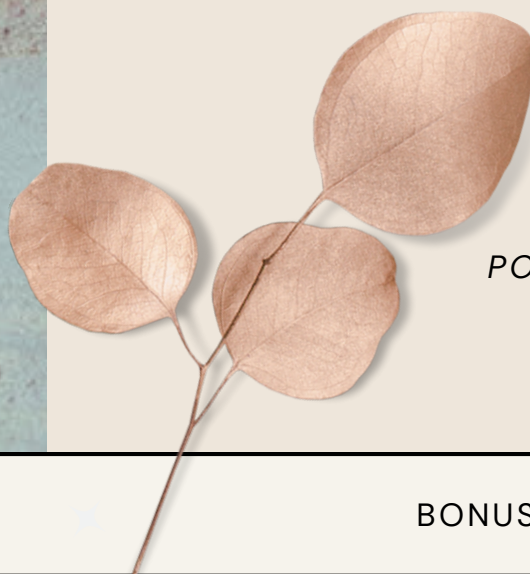


MEDITAČNÍ POSTUP:

08

UKONČENÍ

- Jemně si protři dlaně a přilož je na oči
- Třikrát zhluboka nadechni a vydechni
- S posledním výdechem si uvědom, že harmonie všech sedmi center zůstává v tobě
- Pomalu otevři oči a jemně se protáhni



POKRAČUJEME DÁL



DOPORUČENÍ PRO PRAXI

- Praktikuj tuto meditaci ideálně 1-2x týdně
- Nejlepší čas je za úsvitu nebo za soumraku
- Před začátkem můžeš zapálit svíčku nebo použít esenciální oleje
- Po meditaci si dopřej několik minut klidu pro integraci
- Zaznamenávej si své prožitky a vhledy do deníku



TATO MEDITAČNÍ TECHNIKA TI POMŮŽE VYTVOŘIT
HLUBOKOU HARMONII MEZI VŠEMI ASPEKTY TVÉHO BYTÍ.
PROPOJENÍM SEDMI ČAKER DO JEDNOHO INTEGROVANÉHO
SYSTÉMU OTEVÍRÁŠ CESTU K PLNÉMU PROJEVENÍ SVÉHO
POTENCIÁLU A HLUBŠÍMU POCHOPENÍ SVÉ PODSTATY.

*Jsem vděčná, že jsme si prošli meditací společně.
Děkuji ti za tuto nádhernou cestu.*



JUDITA BERKOVÁ

WWW.YOGALIFEHAPPYLIFE.CZ
WWW.MILUJEMEJOGU.CZ

