



7-minutowa medytacja #11: Oczyszczanie Czakr

Paweł R. Stań

Oczyszczanie Czakr

W 7-minutowej medytacji #11 (**medytacja z czakrami i oddechem**) koncentrujesz się na danej czakrze. Jednocześnie oddychając czakrą wyobrażasz sobie, jak wdychasz jasne światło, a wydychasz z czakry wszystkie brudy, zanieczyszczenie i złoży energetyczne.

7-minutowa medytacja z czakrami

Do dyspozycji masz 7 nagrań – jedna medytacja, to praca z jedną czakrą

- Oczyszczanie 1 czakry – Czakra Podstawy #11-1
- Oczyszczanie 2 czakry – Czakra Sakralna #11-2
- Oczyszczanie 3 czakry – Czakra Splotu Słonecznego #11-3
- Oczyszczanie 4 czakry – Czakra Serca #11-4
- Oczyszczanie 5 czakry – Czakra Gardła #11-5
- Oczyszczanie 6 czakry – Czakra Trzeciego Oka #11-6
- Oczyszczanie 7 czakry – Czakra Korony #11-7

Jak korzystać z medytacji

- Przyjmij siedzącą pozycję z prostym kręgosłupem
- Oddychaj swobodnie mając w świadomości wybrany czakram
- Wyobrażaj sobie, że wdychasz do czakry jasne światło, a wydychasz wszelkie brudy
- Słuchaj nagrania korzystając ze słuchawek

UWAGI do medytacji

W tle każdego z nagrań są wibracje mantry i głoski danej czakry

Medytacja Mp3 Download ⇓

Czas trwania: **54 minuty** (7 nagrań)

Jakość: **Hi-Fi 320 kbps**

Rozmiar: **128 MB**

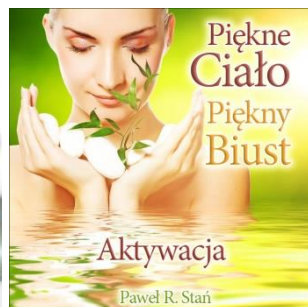
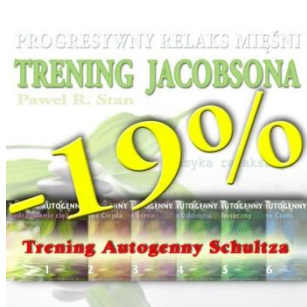
Zawiera lektora: **Tak**

Zalecane słuchawki: **tak (dla wzmocnienia efektu)**

Więcej nagrań z medytacjami znajdziesz na Prekognicja.pl

7-MINUTOWA MEDITACJA:

1. [Medytacja z Oddechem](#) #1
2. [Oczyszczający Oddech](#) #2
3. [Oddech i Afirmacja](#) #3
4. [Medytacja w ruchu: świadomość ciała](#) #10-1
5. [Medytacja w ruchu: STOPY](#) #10-2
6. Oczyszczanie Czakr #11



Prekognicja.pl

Praca z Czakrami

afirmacje mp3,
medytacja



- Czakra Korony
- Czakra 3 Oka
- Czakra Gardła
- Czakra Serca
- Czakra Splotu Słonecznego
- Czakra Krzyżowa
- Czakra Podstawy