



## 7-minutowa medytacja #13: Czakry - UZIEMIENIE

Paweł R. Stań

### Czakry - UZIEMIENIE

Pracując z czakrami na ogół skupiamy się na tych „wyższych” czakrach, na „duchowości”, trzecie oko, korona... Zapominamy, że drzewo jest tak mocne, jak mocne są jego korzenie.

Nie można mieć korony bardziej rozwiniętej niż korzenie. Gdy korzenie są słabe a rozwinięta korona – lekki wiatr wyrwa takie drzewa z korzeniami.

Drzewo powinno mieć mocne korzenie, bo im mocniejsze korzenie, tym większa może być korona.

Czakra podstawy odpowiedzialna jest za kontakt z ziemią. W sferze psychicznej odpowiada za pewność siebie, za to „twarde stąpanie po ziemi”, poczucie bezpieczeństwa wynikające z zaspokojenia podstawowych potrzeb. Harmonijnie rozwinięta czakra podstawy odpowiada za zaufanie do świata, świadomość obfitości, pieniądze i dostatek.

Na rozwój czakry podstawy największy wpływ ma pierwszych 7 lat, a zwłaszcza pierwszy rok życia. Jeśli jako dziecko człowiek ma zaspokojone podstawowe potrzeby (fizjologiczne, czuje się bezpiecznie), to automatycznie rośnie w poczuciu obfitości i zaufania do świata. Gdy potrzeby podstawowe nie są zaspokojone – rodzi się poczucie braku. Tak jest np. wtedy, gdy dziecko chce jeść, a jedzenia nie otrzymuje. Świat staje się wtedy miejscem braku...

Przeczytaj: [Czakry i 7-letniocykle w życiu](#)

## Medytacja Czakry – Uziemieni, kroki

- Przyjmij siedzącą pozycję z prostym kręgosłupem
- Oddychaj swobodnie mając w świadomości czakrę podstawy i stopy
- Wyobraź sobie, jak siedzisz na pięknej, żyznej ziemi
- Z Twojej czakry podstawy i ze stóp wyrastają korzenie, które czerpią z Ziemi wszystko, czego potrzebujesz.
- Miej poczucie pewności, stabilności, obfitości, tej bezwarunkowej Miłości, którą obdarza Cię Ziemia. Wszystkie Twoje potrzeby są zaspokajane bezwarunkowo.
- Słuchaj nagrania korzystając ze słuchawek

## Medytacja Mp3 Download ⇓

Czas trwania: **14:56** (2 nagrania, wersja dla kobiet i mężczyzn)

Jakość: **Hi-Fi 320 kbps**

Rozmiar: **36 MB**

Zawiera lektora: **Tak**

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

Więcej nagrań z medytacjami znajdziesz na [Prekognicja.pl](http://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
7. Czakry – UZIEMIENIE #13



Prekognicja.pl

# Praca z Czakrami

afirmacje mp3,  
medytacja



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

# Trening Autogenny Schultza

*prawdziwy,  
w 12 tygodni*



[Trening autogenny Schultza](#)