

## UKLANJANJE MENTALNE BLOKADE

Prema energetskoj astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koje se mentalna, emotivna i energetska realnost pretvara u fizičku a planete su njihovi kosmički odrazi u ogledalu. Povezanost čakri i planeta omogućava nam da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti, a energetske vežbe su jedan od načina da se poprave ili unaprede kvaliteti svake čakre.



FOTO: DALIBOR DANILOVIĆ ŠMINKA: RADMILA BABOVIĆ (JANE IREDALE)

*Merkurov energetski centar ili grlena čakra spaja glavu i telo i jedan je od najvažnijih centara za komunikaciju. Kada je ova čakra pročišćena mi postajemo otvoreni za kreativne ideje koje možemo i da materijalizujemo kada ovaj centar povežemo sa trećom čakrom*

Energija mora da kruži stabilno kroz sistem da bi natus funkcionisao ispravno. Mentalna blokada nastaje usled prevelike mentalne aktivnosti povezane sa previše briga. Manifestuje se na nivou tela kao bol u vratu i ramenima, a mentalno i emotivno kao mentalna razdražljivost i konfuzija, nesposobnost koncentracije i česti osuđivački stavovi. Prevazilazi se pomoću energetskih vežbi za Merkura (peta/grlena čakra). Pre svih vežbi za grlenu čakru je najkorisnije uraditi pripremu kratkom stimulacijom naše kapije Svesti, poznate i kao kapija Uma ili akupresurna tačka žučne kese GB 20. Ovo je jedna od najmoćnijih tački za glavobolju, ukočen vrat, nesanicu, razdržljivost, osuđujuće stavove i hroničan umor.

Stimulacija akupresurne tačke – kapija Svesti  
Akupresurna tačka žučne kese, poznata kao GB 20 se najlakše može locirati ako isprepletemo prste na potiljku, a zatim palčevima osetimo udubljenje sa obe strane vrata, ispod lobanje. Kada smo palčevima locirali ova udubljenja zatvorimo oči, udahneemo duboko i polagano, a zatim uz što sporiji izdah pritisnemo palčevima ova udubljenja, blago naginjući glavu unazad. Nastavimo da dišemo lagano i sporo i zadržimo ovaj pritisak oko 3 minuta. Nakon toga se potpuno opustimo uz snažan izdah.