

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ  
эзоперика

---



АЛЕНА МОРДОВИНА

# ЧАКРЫ

АКТИВИРУЕМ  
ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 796.41  
ББК 75.6+86.42  
М79

**Мордовина, Алена Валерьевна.**

М79 Чакры. Активируем внутренние ресурсы – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 288 с. – (Эксклюзивная эзотерика).

ISBN 978-5-17-162184-1

Часто сталкиваетесь со сложными ситуациями, бегаєте по кругу, не в силах разрешить проблему, не ладятся дела на работе или дома? Мы привычно списываем все на свою невезучесть и несчастную судьбу, но это не так.

В книге вы встретите не просто описание чакр и пояснение, как с ними работать. Вы найдете психологические портреты людей с различными сильными зонами. Эти знания помогут быть с человеком на одной волне и понимать его, дадут возможность перестать конфликтовать или обижаться.

Чакра йога поможет стать счастливее, управлять своей жизнью и радоваться простым вещам. Это наука о внутренних ресурсах человека, она научит вас пользоваться своим потенциалом, поможет открыть в себе новые способности. Через работу с чакрами можно восстановить свой энергетический баланс, справиться с эмоциями, трансформировать их в энергию для действий.

Работая с чакрами, человек начнет осознавать, как правильно выстроить линию поведения, избавиться от негативных черт и отрицательной энергии, тем самым повышая уровень и качество жизни.

**УДК 796.41**  
**ББК 75.6+86.42**

ISBN 978-5-17-162184-1

© ООО «Издательство АСТ»

# Оглавление

---

Введение .....9

## **ГЛАВА I. Чакры и способы работы с ними .....15**

Способы накопления энергии в чакрах ..... 15

С какой чакры начинать практику ..... 18

Муладхара чакра ..... 22

    Качества и способности первой чакры ..... 22

Практики при работе с муладхарой ..... 28

    Ароматерапия ..... 28

    Дыхательные практики ..... 29

    Асаны, активизирующие первую чакру ..... 30

    Медитация для муладхара чакры ..... 40

Свадхистхана чакра ..... 42

    Качества и способности второй чакры ..... 42

Практики при работе со свадхистханой ..... 53

    Ароматерапия ..... 53

## Оглавление

Дыхательные практики . . . . .	54
Асаны, активизирующие вторую чакру . . . . .	55
Медитация для свадхистхана чакры . . . . .	65
Диета шоколадного торта . . . . .	66
Манипура чакра . . . . .	67
Качества и способности третьей чакры . . . . .	67
Техника работы с целями . . . . .	72
Практики при работе с манипура чакрой . . . . .	75
Ароматерапия . . . . .	75
Дыхательные практики . . . . .	76
Асаны, активизирующие третью чакру . . . . .	77
Медитация для манипура чакры . . . . .	86
Анахата чакра . . . . .	87
Качества и способности четвертой чакры . . . . .	87
Практики при работе с анахата чакрой . . . . .	98
Ароматерапия . . . . .	98
Дыхательные практики . . . . .	99
Асаны, активизирующие четвертую чакру . . . . .	99
Медитация для анахата чакры . . . . .	107
Вишудха чакра . . . . .	109
Качества и способности вишудха чакры . . . . .	109
Практики при работе с вишудха чакрой . . . . .	121
Ароматерапия . . . . .	121
Дыхательные практики . . . . .	122

Асаны, активизирующие пятую чакру .....	123
Медитация для вишудха чакры.....	133
Аджна чакра .....	134
Качества и способности шестой чакры.....	134
Практики при работе с аджна чакрой.....	138
Ароматерапия .....	138
Дыхательные практики. ....	139
Асаны, активизирующие шестую чакру.....	140
Медитация для аджна чакры .....	151
Сахасрара чакра .....	154
Медитация для сахасрара чакры.....	156

## **Глава II. Психологический портрет человека .....** **159**

Тест на определение ведущей чакры .....	162
Тест: определение ведущей чакры .....	165
Психотип муладхара чакры .....	171
Психотип свадхистхана чакры .....	180
Психотип манипура чакры .....	187
Психотип анахата чакры .....	194
Психотип вишудха чакры .....	200
Психотип аджна чакры.....	206

**Глава III. Связь чакр и психосоматики . . . 215**

**Глава IV. Практики . . . . . 225**

Энергообмен в паре. . . . . 225

Как работать с цветом. . . . . 233

Тратака . . . . . 234

Ароматерапия. . . . . 239

Работа с кристаллами . . . . . 240

Медитация . . . . . 241

Медитация  
для получения энергии . . . . . 243

Мудры. . . . . 245

    Мудра муладхара чакры. . . . . 245

    Свадхистхана чакра . . . . . 246

    Манипура чакра . . . . . 246

    Анахата чакра . . . . . 247

    Вишудха чакра. . . . . 247

    Аджна чакра . . . . . 248

    Сахасрара чакра. . . . . 248

Заключение . . . . . 249

Зачем заниматься чакрами?

Примеры из жизни . . . . . 249

**Приложения. . . . . 257**

# Введение

---

Очень часто в жизни мы сталкиваемся со сложными ситуациями. Бегаем по кругу, не в силах разрешить проблему. Кажется, что от победы нас отделяет один шаг, но сделать его так и не удастся. Случается, что не ладятся дела на работе или дома. Мы привычно списываем все на свою невезучесть и несчастную судьбу.

Но не стоит опускать руки и ставить себе страшные диагнозы. Стать счастливее, управлять своей жизнью и радоваться простым вещам поможет чакра йога — наука о внутренних ресурсах человека. Это искусство научит вас пользоваться своим потенциалом, поможет открыть в себе новые способности.

Для начала давайте определим, что же такое чакры. Это нервные центры в теле человека, где накапливается и хранится энергия. Их можно назвать сосредоточением силы и реакторами новых возможностей. Развивая чакры, мы увеличиваем количество энергии, которая определяет наш

жизненный тонус, можем влиять на темперамент и даже менять собственную жизнь.

Часто бывает, что у человека одни центры — сильные, а другие — слабые.

Почему? Это определяется различными ситуациями и тем, как мы на них реагируем. Многое зависит от судьбы, задач и предназначения человека. Степень и качество развития чакр также связаны с атмосферой, в которой человек растет в детстве, от того, насколько и какие зоны активны у его близких. Ребенку в семье бизнесмена может быть сложно рисовать картины и стремиться стать художником. Хорошо, если взрослые просто не станут мешать. Обычно у предпринимателей очень развита манипура — своим авторитетом они могут стремиться подавить ребенка. Не вдаваясь в объяснения. Такое поведение будет характерно для людей, живущих только на энергии третьей чакры. Родители, у которых сильны две чакры — манипура и аджна тоже могут навязывать свою картину миру, но обосновано, логично объясняя ребенку, почему они так считают.

Восстановить свой энергетический баланс можно через работу с чакрами. Укрепить астральное тело, справиться с эмоциями, трансформировать их в энергию для действий. Работая с чакрами, человек начнет осознавать, как правильно выстроить линию поведения, избавиться от негативных черт и отрицательной энергии, тем самым повышая уровень и качество жизни.

Впрочем, в моей книге вы встретите не просто описание чакр и пояснение, как с ними работать. Вы найдете психологические портреты людей с различными сильными зонами. Эти знания помогут быть с человеком на одной волне и понимать его, дадут возможность перестать конфликтовать или обижаться. К примеру, они позволят избежать непонимания, которое возникло у героев фильма «Развод по-американски». У Гэри ведущие первая и вторая чакра (муладхара и свадхистхана), для него главное — развлечения и практичность. У его жены Брук сильная вишудха — для нее важны гармония и эстетика.

Она просит Гэри купить 12 лимонов, чтобы декорировать ими стол. Гэри приносит только 3 штуки и не понимает возмущения Брук. Он предлагает украсить ими курицу, чтобы было вкусно и полезно. Супруги друг друга не понимают: Брук движет эстетика, стремление к гармонии и совершенству, Гэри — практичность. Эти лимоны и непонимание становятся причиной их развода. Но если бы Гэри сказал жене, что она талантлива и у нее получится по-другому украсить стол, тогда конфликт, скорее всего, был бы исчерпан. Ведь так он говорил бы на ее языке — похвалил и оказал поддержку. Поэтому нам нужно знать психологический портрет человека, его ведущую чакру. Это поможет лучше понимать друг друга и реже оказываться в конфликтных ситуациях.

Однако следует помнить, что получение чего-то большего, чем дано нам судьбой, работа над равномерным и гармоничным развитием центров потребует усилий, временных и энергетических затрат. Работая с чакрами, вы встаете на путь духовного развития, и обратной дороги уже не будет. Это интересный способ знакомства с собой, своими эмоциональными реакциями. Когда человек начинает заниматься чем-то новым — энергетическими, духовными практиками, то вокруг ситуации сначала обостряются. Вселенная начинает провоцировать вас, проверять, хорошо ли вы усвоили урок. Как только вы перестаете эмоционально реагировать на события — провокации заканчиваются.

Бывает такое: начал человек заниматься первой чакрой, накачал её энергией, вышел на улицу, и ему сразу на ногу наступили, в бок ударили или ограбить попытались. Когда вы полны энергией, не привычной для тела, тонкой силой, которую получили от медитации, другие люди это чувствуют, особенно если у них эта чакра сильная. Вы становитесь лакомым энергетическим кусочком. Они могут начать вас провоцировать, хотят сделать так, чтобы вы этой энергией поделились. Провокатору нужен ваш эмоциональный взрыв, именно через эмоциональные реакции человек теряет энергию с чакры.

Наши реакции — хороший способ проверить свои слабые места. Наступили на ногу? Можно

устроить скандал, наступить в ответ. Или сказать: «А, «вампирчик»! Есть хочешь? Не дам!» — и не реагировать, не включаться эмоционально. Можно даже сказать себе: «Отлично, наступили на ногу — значит, приблизили к земле, еще больше подзаряжусь». Когда мы включаем осознанность, то можем управлять своими реакциями. Для этого и нужна практика по чакрам.



## ГЛАВА I

# Чакры и способы работы с ними

---

### Способы накопления энергии в чакрах

Чакры — кнопки управления самим собой. Работая с ними, можно влиять и контролировать свое настроение, перепрограммировать образ мыслей, разблокировать страхи и ограничения.

Один из способов получения энергии — визуализация. Можно подключить воображение: представить цвет, мандалу, то есть сакральную замкнутую схему-рисунок этого цвета, эмоцию или ситуацию, связанную с ним.

Чтобы развить и усилить слабую чакру, стоит «накачать» в нее энергию. Нужно «накормить» ее, научиться поступать так, как раньше никогда не думал и не действовал. Придется делать нечто необычное, например, полностью по-