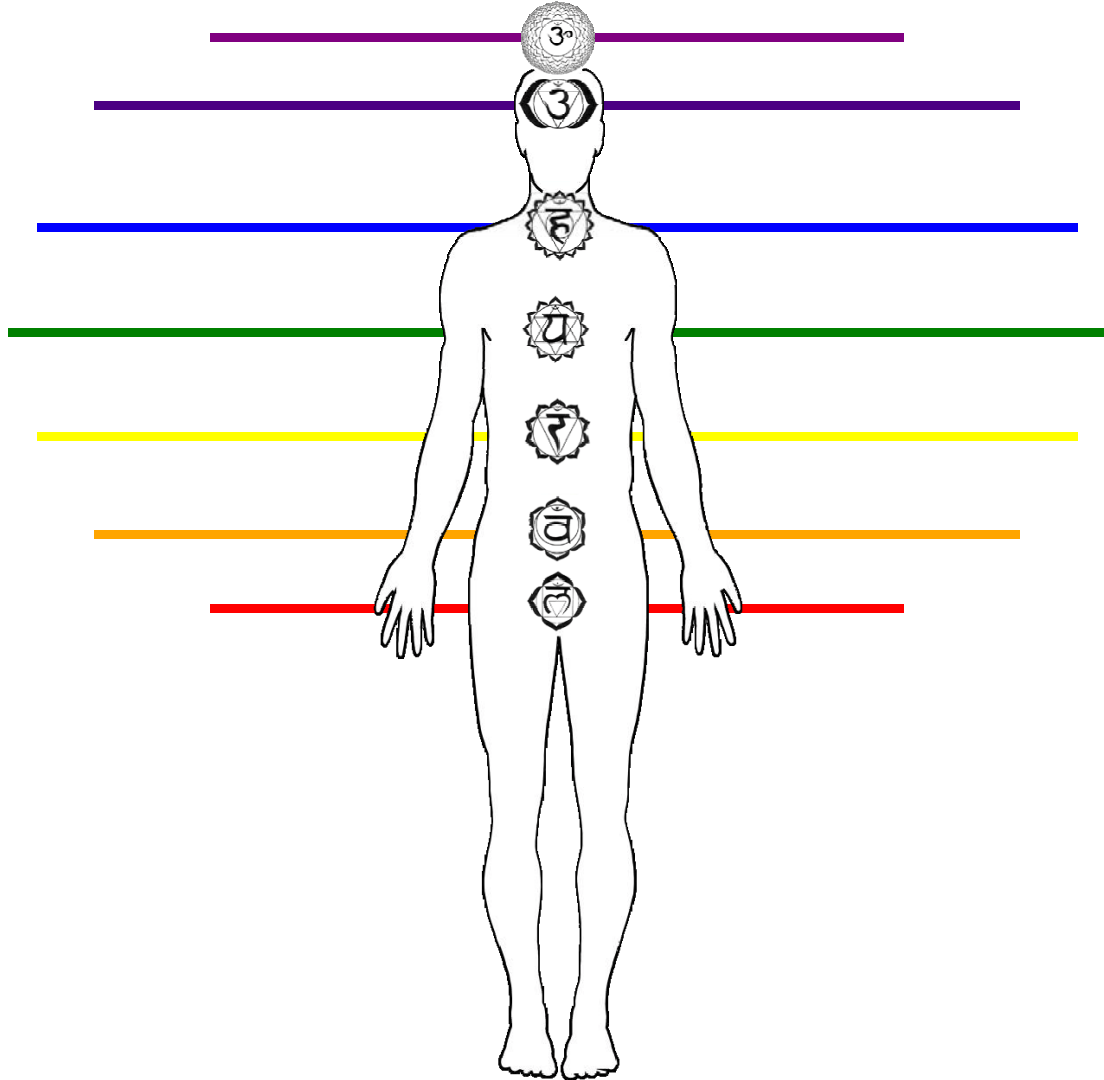


# מערכת הצ'אקרות



© 2006 כל הזכויות שמורות לנמרוד קדם, מעיין האור

אין לעשות בחוברת זו שימוש מסחרי כלשהו.  
החוברת והמידע המופיע בה נועד לשימוש אישי בלבד.

הוראות הטיפול המופיעות בחוברת זו אינן מהוות המלצה לטיפול ואינן מחליפות טיפול רפואי אחר.  
הטיפול ברייקי אינו משמש לאבחון ואינו מחליף טיפול רפואי אחר.

נמרוד קדם, רייקי מאסטר (RMT/KRM)

דואר אלקטרוני: [rudy@rudy.org.il](mailto:rudy@rudy.org.il)

טלפון: 050-9380388

אתר אינטרנט: <http://www.rudy.org.il>

הצ'אקרות הנן מרכזי אנרגיה בגוף, אשר דרכן נכנסות ויוצאות האנרגיות המפעילות אותנו. המילה צ'אקרה מקורה מהשפה הסנסקריט ומשמעותה "גלגל" או "מערבולת".

ישנן בגוף 7 צ'אקרות ראשיות ועוד מאות צ'אקרות משניות וקטנות. במאמר זה אתמקד בצ'אקרות הראשיות היות והן המשפיעות עלינו ביותר.



### צ'אקרה ראשונה - צ'אקרת הבסיס או השורש (MULADHARA)

מרכז הקונדליני. ממוקמת בעצם הזנב. צבעה אדום. הטון שלה הוא E, התו הוא C, יסוד אדמה, חוש הריח.

מרכז האנרגיה הפיסית וכוח החיים, האנרגיה להצלחה בעסקים ובתחומים חומריים. מרכז ההגשמה. בעולם העתיק ובסיפורים היסטוריים ומיתולוגיים, צ'אקרת השורש שויכה לדרקונים ונחשים. הדרקון הוא הסמל של אנרגיית הקונדליני.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מורה על מרכז, קרקוע, בריאות, אנרגיה פיסית לא מוגבלת, יכולת להגשים שפע ועושר. כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מוגזמת, הדבר מורה על אנוכיות, התנשאות, תאוותנות, סדיסטיות, אנרגיה מינית מוגברת. חוסר אנרגיה בצ'אקרה זו מורה על חוסר בטחון, חוסר יכולת להגשים מטרות, נטייה להתאבדות, חוסר עניין במין, תחושה של חוסר אהבה, מזוכיסטיות.

המחלות הקשורות לצ'אקרה זו הן התמכרויות למיניהן, אנמיה (חוסר דם), סרטן, דלקת פרקים, מחלות לב, מחלות גניקולוגיות (אצל נשים), איידס, שלבכת (הרפס), קנדידה (סוג של פטרייה).

חלקי הגוף הקשורים לצ'אקרה זו הם בלוטת האדרנל, כליות, עמוד השדרה, רגליים, עצמות.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם אודם (רובי), נופך (גרנט), אבן-דם (בלאדסטון), ישפה אדום (ג'ספר), טורמלין שחור, לבה שחורה, סמוקי קוורץ.

ניתן לאזן צ'אקרה זו על ידי ריקוד העוזר מאוד לקרקוע. הליכה יחפה בקיץ, ניקיון הבית ובישול טובים אף הם לקרקוע. טיפול בצמחים ובעצים עוזר אף הוא.

כאשר אנרגיות של צ'אקרות משני אנשים מתערבבות, האור מצ'אקרה אחת משפיע על הצ'אקרה השניה, וגלי האור משתלבים כך שהם יוצרים צורות שונות. הצורות יפות יותר ויותר ככל שהאהבה בין שני האנשים גדולה יותר.



## צ'אקרה שנייה - צ'אקרת המין (SVADHISTHANA)

ממוקמת כשלוש אצבעות מתחת לטבור. צבעה כתום. נקראת גם צ'אקרת הטחול. הטון שלה הוא O, התו הוא d, יסוד מים, חוש הטעם.

הצ'אקרה השנייה עוסקת בידידותיות, יצירתיות, מיניות, רגשות ואינטואיציה ברמת "תחושות בטן". היא מושפעת מאיך הרגשות באו לידי ביטוי או הודחקו בזמן ילדותנו. זהו מרכז המיניות אצל הנשים.

בלוטות ואיברים המושפעים על ידי הצ'אקרה השנייה הם העור, כליות, בלוטות השדיים, שחלות, אשכים, שלפוחית השתן, טחול.

מחלות הקשורות לצ'אקרה זו הן חולשה בכליות, עצירות, התכווצות שרירים, חוסר אנרגיה, אלרגיות, הדחקה ודיכוי, אובדן משקל.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מתבטא בחברותיות, דאגה לאחרים, הרגשת שייכות, אינטואיטיביות, חוש הומור, הקרנה של לבביות וחמלה.

עודף אנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא ברגשנות יתר, שאפתנות יתר, ניצול, היאחזות באשליות, מפנק יתר על המידה, אנרגיה מינית מוגברת.

חוסר באנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בביישנות, חשדנות, רגישות יתר, שלילה עצמית, רגשות אשמה כבדים, התעללות, גידוף, קרירות מינית, חוסר אונים.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם קארנליאן, קורל (אלמוג) ואמבר (ענבר).

ניתן לאזן צ'אקרה זו על ידי ביטוי היצירתיות, ריקוד, נענוע המותניים, צחוק, בידור ושעשועים.

כאשר אנרגיות של צ'אקרות משני אנשים מתערבבות, האור מצ'אקרה אחת משפיע על הצ'אקרה השנייה, וגלי האור משתלבים כך שהם יוצרים צורות שונות. הצורות יפות יותר ויותר ככל שהאהבה בין שני האנשים גדולה יותר.



## צ'אקרה שלישית - מקלעת השמש (MANIPURA)

ממוקמת במקלעת השמש (בסרעפת). צבעה צהוב.  
הטון שלה הוא A-O-M, התו הוא E, יסוד אש, חוש הראיה.

מרכז הכוח העצמי. כאשר מקלעת השמש פתוחה, אנו מוצאים את מתנתנו הייחודית, העבודה המעניקה לנו הנאה וגורמת לנו להרגיש מסופקים. דרך אחת למציאת מתנתנו היא להתייחס לדבר שגרם לנו הנאה גדולה ביותר כשהיינו ילדים, דבר שיתן לנו רמזים לגבי נטיותינו הטבעיות. במסגרת אומנויות הלחימה, הצ'אקרה השלישית נחשבת למרכז הצ'י או קי, אנרגית כוח החיים, הידועה גם בשם רייקי.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מתבטא בחברותיות, שמחה, הערכה עצמית, כבוד לאחרים, תודעה של כוח עצמי, מיומנות, תבונה, נינוחות, ספונטניות, יכולת הבעה, נטילת אתגרים חדשים, הנאה מפעילות גופנית ומאוכל טוב.

עודף אנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בביקורתיות, התמכרות לעבודה, שאיפה לשלמות, שימוש מופרז באינטלקט, לעיתים צורך בסמי הרגעה, דיכוי דחף מיני, חוסר יכולת להקרין חמימות רגשית.

חוסר באנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בדיכאון, חוסר בטחון, דאגה לגבי מה שחושבים עלינו, בלבול, בעיות בעיכול, פחד מנטישה, צורך בחיזוקים קבועים, קנאה, חשדנות.

בלוטות ואיברים המושפעים על ידי הצ'אקרה השלישית הם הסרעפת, הנשימה, בלוטת יותרת הכליה, עור, מערכת העיכול, בטן, תריסריון, לבלב, כיס מרה, כבד.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם סטריון, טופז זהב, אמבר (ענבר), טייגר איי (עין הנמר), כלצית זהב וזהב.

מחלות הקשורות לצ'אקרה זו הן קשיים בעיכול, גזים, רגישות יתר לסוגי מזון שונים, בעיות בכבד, סוכרת, אבנים בכיס מרה, התכווצות שרירים, התקפי עוויתות, דיכאון, קשיי נשימה.

ניתן לאזן צ'אקרה זו על ידי עיסוי הבטן, הדמיה של אור שמש הבוקע ממקלעת השמש, נשימה נכונה על ידי שימוש בסרעפת.

כאשר שני אנשים מתווכחים ביניהם, האור ממקלעת השמש הופך לכהה, והאור משתי הצ'אקרות מתערבב ומתאפיין באנרגיה שלילית. ניתן להבחין בצורות או דמויות שונות של האור, ככל שהאור כהה יותר, כך יש יותר שנאה בין הצדדים, וכשהאור כהה מספיק, הוא הופך לשחור, ויכול להופיע מחסום במקלעת השמש אצל אחד מהם או אצל שניהם.



## צ'אקרה רביעית - מרכז הלב (ANAHATA)

ממוקמת במרכז החזה. צבעה ירוק או ורוד.  
הטון שלה הוא A, התו הוא #F, יסוד אור, חוש המישוש.

צ'אקרת הלב היא מרכז החמלה. כאשר הלב פתוח, אנו מתעלים מעל לכל אשר סביבנו. זהו המרכז ההומניטרי, הדואג לסביבה, כמו הצלת הלווייתנים וכדור הארץ.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מתבטא בחמלה, תחושת הזדהות רגשית, אהבת הבריות, ראיית הטוב בכל אחד, התשוקה לטפח אחרים, חברותיות, חיבור לרגשות שלנו.

עודף אנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בדרישות, ביקורת יתר, רכושנות, זכדוך, רגשנות יתר, דיכאון חולני, שימוש בכסף או במין כדי לשלוט באחרים, הרגשה של קדוש מעונה.

חוסר באנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בפרנויה, רחמים עצמיים, חוסר החלטיות, פחד משחרור, פחד מדחייה, הזדקקות לחיזוקים מתמידים.

בלוטות ואיברים המושפעים על ידי הצ'אקרה הרביעית הם הלב, ריאות, מערכת החיסון, בלוטת התימוס, בלוטות הלימפה.

מחלות הקשורות לצ'אקרה זו הן כאבי לב, התקף לב, לחץ דם גבוה, עייפות, קשיי נשימה, מתח נפשי, נדודי שינה, כעס, שיגעון רדיפה, סרטן.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם אמרלד (ברקת), טורמלין ירוק או ורוד, מלכית, ג'ייד ירוק (ירקון), אוונטורין ירוק, רוז קוורץ.

ניתן לאזן צ'אקרה זו על ידי תרומה לאחרים ולקהילה, צפייה בסרטים מרגשים, האזנה למוסיקה רומנטית ורכה, משחק עם גורי חתולים או כלבלבים, ישיבה עם תינוק בידיים, חיבוק, נתינת טיפול רייקי למישהו, אך הכי חשוב - עלינו לאהוב ולסלוח לעצמנו.



## צ'אקרה חמישית - מרכז הגרון (VISHUDDA)

ממוקמת בתחתית הגרון. צבעה כחול בהיר או טורקיז. הטון שלה הוא U, התו הוא #G, יסוד אתר, חוש השמיעה.

צ'אקרה זו אחראית על הדיבור, קול, תקשורת, יצירתיות, טלפתיה והשראה.

זהו מרכז התקשורת שלנו. כאשר מרכז זה פתוח, תהיה לנו תשוקה עזה לדבר על דברים אותם אנו חווים. בעשותנו זאת, חלק מחברינו הותיקים יתרחקו, אך החברים האמיתיים תמיד יישארו שם עבורנו. עלינו לשחרר את החברים אשר מרגישים חוסר נוחות עם האדם שאנו הופכים להיות. אנו נגלה שישנם חברים נפלאים רבים חדשים אשר ימשכו אלינו כמגנט ככל שאנו משתנים.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מתבטא בשביעות רצון, מרכז, יכולת לחיות בהווה, תחושת זמן טובה, יכולת ביטוי, יכולות אומנותיות, יכולת מדיטציה והתנסות באנרגיות אלוהיות, יכולת להשיג שלוה פנימית באמצעות מדיטציה.

עודף אנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא ביהירות והתנשאות, צדקנות, דיבור יותר מדי, התמכרויות, מאצ'ואיזם, העדפת בני זוג הניתנים לשליטה.

חוסר באנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בפחד, ביישנות, חוסר עקביות, חוסר מהימנות, חולשה, ערמומיות, חוסר יכולת לבטא מחשבות, אפשרות לפחד ממין.

בלוטות ואיברים המושפעים על ידי הצ'אקרה החמישית הם בלוטת התריס, גרון, צוואר, פה, שיניים.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם טורקיז, קריסוקולה, טופז כחול, אקוומרין (תרשיש).

מחלות ובעיות הקשורות לצ'אקרה זו הן בעיות בתקשורת ו/או בדיבור, שימוש בידע בצורה לא נכונה, בורות, חוסר אבחנה, בעיות בבלוטת התריס ובמערכת החיסונית.

ניתן לאזן צ'אקרה זו על ידי שירה, זמזום, האזנה למוסיקה אהובה, טיול תוך התבוננות בשמים הכחולים ונשימה מודעת.



## צ'אקרה שישית - מרכז העין השלישית (AJNA)

ממוקמת בין הגבות. צבעה כחול כהה או אינדיגו. הטון שלה הוא OM, יסוד אנרגיה חשמלית או טלפתית, החוש המחשבה.

העין השלישית היא מרכז הכוחות העל טבעיים והאינטואיציה הגבוהה (החוש השישי). באמצעות צ'אקרה זו ניתן לקבל הדרכה, תקשור וחיבור עם האני העליון. זהו המרכז המאפשר לנו להתנסות בטלפתיה, מסעות אסטרליים וחיים קודמים.

חוסר באנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בחוסר תקיפות, חוסר משמעת, רגישות יתר לרגשות של אחרים, פחד מהצלחה.

עודף אנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא באגו מנופח, גאווה, מניפולטיביות, רודנות.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מתבטא בכושר מנהיגות, שרמנטיות, יכולת קבלת הדרכה, חוסר הצמדות לדברים חומריים, חוסר פחד מפני המוות, אנו אדון לעצמנו.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם לפיס לזולי (תכלת), סודלייט, קוורץ, ספיר.

בלוטות ואיברים המושפעים על ידי הצ'אקרה השישית הם בלוטת האצטרובל, בלוטת יותר המוח, מוח, עיניים, אוזניים, אף.

מחלות ובעיות הקשורות לצ'אקרה זו הן בלבול, מבוכה, מחלות נפש, בעיות ראייה, חוסר בהירות.

ניתן לעורר ולאזן צ'אקרה זו על ידי מדיטציה, שכיבה עם קריסטל או פירמידה קטנה על המצח, הדמיה של להבה בצבע כחול אינדיגו.



## צ'אקרה שביעית - צ'אקרת הכתר (SAHASRARA)

ממוקמת במרכז החלק העליון של הראש במרכז הקו המחבר בין האוזניים. צבעה סגול או זהב. הטון שלה הוא Ee, התו הוא b גבוה, יסוד אנרגיה קוסמית, חוש השביעי.

כשהאנרגיה בצ'אקרה זו מאוזנת, הדבר מתבטא ביכולת לעשיית נסים, יכולת להתעלות מעל לחוקי הטבע, יכולת גישה לתת ההכרה ולתת המודע.

עודף אנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בתחושת תסכול מתמשכת, כוח לא מוגשם, אובדן קשר עם המציאות, דיכאון, שיגעון, כאבי ראש ומיגרנות, יצר הרסנות, תנועות חדות בין תשוקה והתלהבות לריחוק.

חוסר באנרגיה בצ'אקרה זו מתבטא בחוסר שמחה, קהות חושים.

בלוטות ואיברים המושפעים על ידי הצ'אקרה השביעית הם בלוטת יותרת המוח, בלוטת האצטרובל, מערכת העצבים, מוח, קליפת המוח, עין ימין.

מחלות ובעיות הקשורות לצ'אקרה זו הן לחץ נפשי, מצוקה, דאגה, היסטריה, חוסר איזון בין שני צדי המוח, כאבי ראש, דיכאון.

אבנים ומינרלים הקשורים לצ'אקרה זו הם אמטיסט (אחלמה), יהלום, סוג'ילייט, פלורייט סגול, קוורץ.

ניתן לאזן צ'אקרה זו על ידי מדיטציה, דמיון מודרך, סביבה שקטה ורגועה.

