

# САХАДЖА ЙОГА

## ЗНАННЯ ПРО ЧАКРИ/СПЛЕТІННЯ

3



## Набхі чакра Сонячне сплетіння

Знаходиться на рівні пупка  
Задовolenність, баланс та щедрість  
є аспектами божественного управління Набхі чакрою

### Характеристики

- 10 Пелюсток
- Елемент: Вода
- Колір: Зелений
- Сплетіння: Сонячне
- Планета: Юпітер
- На руці: середній палець

### За що відповідає Набхі чакра

- Задовolenність Духовна
- задовolenність
- Спокій та радість
- Почуття гідності
- Насолода власною щедрістю
- Еволюція (включаючи цілі життя)

### Переваги, що надає Набхі

- Приносить баланс та спокій в родинне життя
- Зменшує турботи про буденність
- Запобігає заздрощам та жадобі
- Встановлює праведність
- Дає радість ділитися (дарувати)

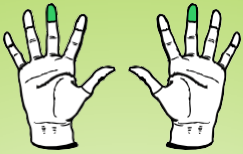
### Набхі чакра: Як збалансувати

- Медитуйте зранку та ввечері
- Використовуйте твердження
- Робіть бандхан
- Вібруйте їжу перед тим, як їсти
- **Ліва:** свічка або вогонь
- Футсок з теплою водою
- **Права:** Лід на печінку
- Футсок з холодною водою

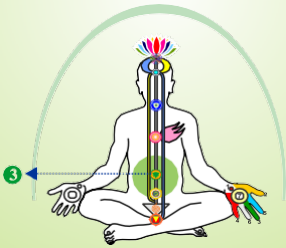
ПРОЕКЦІЯ НА



ПРОЕКЦІЯ НА



ПРОЕКЦІЯ НА



Сонячне



### Твердження для Набхі:

**Ліва:** «Мати, будь ласка, зроби мене щедрою та миролюбною людиною».

**Центр:** «Мати, я повністю задовolenний/на».

**Права:** «Мати, ти вирішуєш усі мої фінансові та сімейні проблеми і піклуєшся про мій добробут».

### Якості

- **Ліва:** Гарний господар, Гарна дружина, Щедрість
- **Центральна:** Задовolenність, Спокій, Правильна поведінка (Дхарма), Чесність, Еволюція
- **Права:** Почуття гідності, Чиста увага

### Регулює фізичні функції

- **Ліва:** Підшлункова залоза, Селезінка
- **Центр:** Шлунок, Кишечник
- **Права:** Печінка, Жовчний міхур

### Проблеми та їхні причини

- **Ліва:** сімейні та/або побутові проблеми, домінування чоловіка чи дружини
- **Центр:** переїдання або голодування, вживання алкоголю, наркотиків, неохайність, фанатизм
- **Права:** турботи, скупість, нездорове харчування

