VIRŠUGALVIO ČAKRA – dvasiškumo ir nušvitimo centras
Eteriniai aliejai: bosvelijų, mirų, levandų, jazminų
Mišiniai: *Three Wise Men* (Trys išminčiai), *Gathering* (Susibūrimas), *Inspiration* (Įkvėpimas)
Tepti ant viršugalvio

TREČIOSIOS AKIES ČAKRA – išgrynina neigiamas mintis, stimuliuoja intuityvų mąstymą
Eteriniai aliejai: levandų, rozmarinų, kvapiųjų šalavijų, pačiulių, italinių šlamučių
Mišiniai: *White Angelica* (Baltoji Angelika), *Awaken* (Atsibudimas), *Dream Catcher* (Sapnų gaudytojas), *Transformation* (Transformacija)
Tepti ant kaktos tarp antakių

GERKLĖS ČAKRA – komunikacijos, minčių ir emocijų centras
Eteriniai aliejai: tauriųjų didramunių, citrinų, arbatmedžių, levandų, pačiulių, vaistinių išsopų
Mišiniai: *Hope* (Viltis), *Valor* (Narsa), *Envision* (Įžvalga), *Believe* (Tikėjimas)
Tepti gerklės srityje

ŠIRDIES ČAKRA – atveria kanalą duoti ir gauti meilės, čia gydomas sielvartas
Eteriniai aliejai: rožių, pelargonijų, jazminų, kedrų, kvapiųjų kanangų, eukaliptų
Mišiniai: *Acceptance* (Priėmimas), *Humility* (Nuolankumas), *Joy* (Džiaugsmas)
Tepti krūtinės srityje virš širdies

SAULĖS REZGINIO ČAKRA – asmeninis galios, pasitikėjimo ir savivertės šaltinis
Eteriniai aliejai: kadagių, levandų, bergamočių, pelargonijų, imbierų, citrinžolių, juodųjų pipirų
Mišiniai: *Harmony* (Harmonija), *Sacred Mountain* (Šventasis kalnas), *Acceptance* (Priėmimas), *Release* (Paleidimas)
Tepti virš bambos tarp šonkaulių

SAKRALINĖ ČAKRA – seksualumo, emocijų ir kūrybiškumo centras
Eteriniai aliejai: kvapiųjų kanangų, kvapiųjų šalavijų, rožių, rozmarinų, pačiulių, jazminų, santalų, bosvelijų
Mišiniai: *Peace & Calming* (Santarvė ir nusiraminimas), *Harmony* (Harmonija), *Inner Child* (Vidinis vaikas), *Forgiveness* (Atleidimas)
Tepti šiek tiek žemiau bambos

BAZINĖ ČAKRA – padeda susivokti dabartyje, paleisti pyktį bei kitas įsišaknijusias neigiamas emocijas
Eteriniai aliejai: vetiverijų, santalų, pačiulių, kedrų, imbierų, kiparisų
Mišiniai: *Valor* (Narsa), *Grounding* (Įžeminimas), *Abundance* (Gausa)
Tepti ant padų ir stuburgalio

Kiti būdai subalansuoti čakras, naudojant eterinius aliejus
• *Raindrop* nugaros masažas • *VitaFlex* pėdų masažas
• Meditacinis inhaliavimas • Aromatų vonios
• Kūno šveitimas • Meditacinis smilkinių masažas

YOUNG LIVING ETERINIŲ ALIEJŲ MIŠINIAI, TINKANTYS ČAKRŲ HARMONIZAVIMUI

VIRŠUGALVIO ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *Three Wise Men*™ (Trys išminčiai),
• *Gathering*™ (Susibūrimas),
• *Inspiration*™ (Įkvėpimas)

TREČIOSIOS AKIES ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *White Angelica*™ (Baltoji Angelika),
• *Awaken*™ (Atsibudimas),
• *Dream Catcher*™ (Sapnų gaudytojas),
• *Transformation*™ (Transformacija)

GERKLĖS ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *Hope*™ (Viltis),
• *Valor*® (Narsa),
• *Envision*™ (Įžvalga),
• *Believe*™ (Tikėjimas)

ŠIRDIES ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *Acceptance*™ (Priėmimas),
• *Humility*™ (Nuolankumas),
• *Joy*™ (Džiaugsmas)

SAULĖS REZGINIO ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *Harmony*™ (Harmonija),
• *Sacred Mountain*™ (Šventasis kalnas),
• *Acceptance*™ (Priėmimas),
• *Release*™ (Paleidimas)

SAKRALINĖ ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *Peace & Calming*™ (Santarvė ir nusiraminimas),
• *Harmony*™ (Harmonija),
• *Inner Child*™ (Vidinis vaikas),
• *Forgiveness*™ (Atleidimas)

BAZINĖ ČAKRA
Eterinių aliejų mišiniai:
• *Valor*® (Narsa),
• *Grounding*™ (Įžeminimas),
• *Abundance*™ (Gausa)

ETERINIAI ALIEJAI ČAKRŲ HARMONIZAVIMUI

BAZINĖ ČAKRA

Bazinė čakra yra susijusi su sveikata ir saugumo jausmu. Jei ši sritis užblokuojama, gali sumažėti lytinis potraukis, atsiranda mieguistumas ir susilpnėja atsparumas ligoms. Jei ši čakra per daug aktyvi, skatinamas savanaudiškumas ir atšiaurus elgesys. Svarbu rūpintis, kad bazinės čakros veikla būtų harmoninga – to reikia, kad visi būtume laimingi! Medžio aromatų ir gaivūs aliejai stimuliuoja bazinę čakrą, jei ji užblokuota arba veikia per silpnai, o antiseptiniai aliejai veikia kaip vaistas, jei ši čakra per daug aktyvi. Jei norite padidinti atsparumą ligoms ar atkurti lytinį potraukį, harmonizuokite bazinę čakrą, tam naudokite inhaliacijas, masažą, purškiklius bei difuzorius. Masažuoti vietą stuburo apatinėje dalyje eteriniais aliejais – ko gero geriausias būdas bazinei čakrai harmonizuoti, o šiam energijos centrui stimuliuoti ir slopinti labai tinka inhaliacijos. Jei problemos vargina nuolat, reguliariai tepkite aliejais ar jų mišiniais vietą ties apatine stuburo dalimi.

Eteriniai aliejai bazinės čakros veiklai reguliuoti: Imbieras: šis aitrus, šildantis eterinis aliejus suteikia fizinės energijos, drąsos, naudojamas sutrikusiam virškinimui, pykinimui ir blogam apetitui reguliuoti. **Kedras:** tai gerai žinomas afrodiziakas. **Kiparisas:** padeda paleisti praradimo jausmą, sukuria saugumo ir įžeminimo jausmą, gydo emocines traumas, ramina. **Pačiulis:** kuo senesnis šis aliejus, tuo vertingesnis. Išgrynina mintis, padeda atsikratyti nesaugumo jausmo. **Santalas:** turi raminamųjų geismus žadinančių savybių, gerai žinomas afrodiziakas, padeda atkurti jausmingą, pakylėtą nuotaiką. **Vetiverija:** ramina, stabilizuoja, padeda atsikratyti emocinių traumų.

Mišiniai: ***Valor*** **(„Narsa"):** tinka pasitikėjimui savimi ir savivertei atkurti. ***Grounding*** **(„Įžeminimas"):** stabilizuoja ir suteikia aiškumo ir konstruktyvumo, susidūrus su realybe; suteikia solidarumo ir harmonijos jausmą. ***Abundance*** **(„Gausa"):** įprasmina sudėtinių dalių sinergijos galią sukurdamas gerovės ir gausos trauką ir energiją.

SAKRALINĖ ČAKRA

Sakralinė čakra yra susijusi su lytiškumu, kūrybiškumu ir socializavimusi, jei ši sritis yra blokuojama, gali kilti savivokos ir lytinio potraukio problemų, todėl vėliau atsiranda negatyvumas, kaltės jausmas ir per didelis jautrumas. Jei ši čakra veikia per daug aktyviai, žmogus pasiduoda hedonizmui, yra linkęs manipuliuoti. Medžių ir gėlių aromatų eteriniai aliejai gerai skatina sakralinės čakros veiklą, jei ši čakra yra užblokuota arba veikia per silpnai, o citrusiniai eteriniai aliejai padeda, jei ji per daug aktyvi. Eterinius aliejus naudokite masažui, lašinkite juos į bazinius aliejus ar kremą – tepkite srityje žemiau bambos, kurioje yra sakralinė čakra. Taip pat galima dėti šiltus ir šaltus kompresus su eteriniais aliejais. Be to, šią čakrą gerai veikia eterinių aliejų aromatas įkvepiamas maudantis šiltoje vonioje.

Eteriniai aliejai sakralinės čakros veiklai balansuoti: Bosvelija (smilkalai): pakelia dvasią, didina dvasingumą. **Jazminas:** suteikia jėgų ir gundo. **Kvapioji kananga:** šis egzotinis eterinis aliejus geba gerai atpalaiduoti. **Kvapusis šalavijas:** ramina, atpalaiduoja įtampą, įgalina svajoti. **Pačiulis:** išgrynina mintis, padeda atsikratyti nesaugumo, pavydo jausmo, manių. **Rozmarinas:** nuginkite apėmusią apatiją – rozmarinas suteiks žvalumo, padės nuskaidrinti mintis ir jausmus. **Rožė:** yra veiksmingas afrodiziakas, padeda atsikratyti nesaugumo jausmo. **Santalas:** turi raminamųjų geismus žadinančių savybių, tai gerai žinomas afrodiziakas, padeda atkurti jausminga, pakylėtą nuotaiką.

Mišiniai: ***Peace & Calming*** **(„Santarvė ir nusiraminimas"):** skatina nusiraminimą ir emocinę gerovę, esant nerimui, nemigai. ***Harmony*** **(„Harmonija"):** subalansuoja žmogaus energinius centrus, suteikia harmonijos, stiprina pozityvų požiūrį. ***Inner Child*** **(„Vidinis vaikas"):** padeda atkurti emocinę pusiausvyrą ir ryšį su„vidiniu vaiku" – gerina nuotaiką, skatina džiugesį ir vidinę ramybę. ***Forgiveness*** **(„Atleidimas"):** padeda paleisti blogus atsiminimus, neigiamas emocijas, padeda įveikti streso ir nevilties jausmus.

SAULĖS REZGINIO ČAKRA

Saulės rezginio čakra yra susijusi su mūsų emociniu elgesiu kitų žmonių atžvilgiu. Kalbant apie fizinį lygmenį, ši čakra reguliuoja virškinimą. Jei saulės rezginio čakra yra užblokuota, gali kilti tokių problemų, kaip antai apatija, žema savigarba ir emocinė kančia, taip pat gali atsirasti virškinimo problemų. Jei ši čakra veikia per daug aktyviai, žmogus gali būti linkęs kontroliuoti kitus, pasidaryti egocentriškas ir piktas. Prieskoninių augalų aliejai stimuliuoja saulės rezginio čakrą, jei ši yra užblokuota arba veikia per silpnai, o gėlių aliejai veikia kaip vaistas, jei ji per daug atverta arba per daug aktyvi. Eteriniai aliejai padės jums palankiau vertinti save. Jei čakra veikia per daug aktyviai, masažas netiks. Tokiais atvejais geriau rinktis vonias su eteriniais aliejais, šiltus kompresus arba garų inhaliacijas. Jei norite stimuliuoti šią čakrą, geriausia rinktis inhaliacijas, taip pat galima naudoti garintuvus, difuzorius arba lašinti aliejų ant nosinių.

Eteriniai aliejai saulės rezginio čakros veiklai balansuoti: Bergamotė: mažina nerimą, kelia nuotaiką, tinka žarnyno veiklai. **Citrinžolė:** tinka virškinimui, skaidrina mintis. **Imbieras:** šis aitrus, šildantis eterinis aliejus naudojamas sutrikusiam virškinimui, pykinimui ir blogam apetitui reguliuoti. **Juodasis pipiras:** šis aliejus padeda sutrikus virškinimui ir gerina apetitą. **Kadagys:** skatina sveikatos, meilės ir santarvės jausmą, detoksikuoja. **Levanda:** šis gėlių aromato eterinis aliejus naudojamas pykinimui, atpalaiduoja nervinę įtampą, balansuoja fiziškai ir emociškai. **Pelargonija:** padeda atsikratyti neigiamų prisiminimų, gerina savijautą.

Mišiniai: ***Acceptance*** **(„Priėmimas"):** atveria protą naujovėms, naujiems santykiams, padeda pasiekti aukščiausio potencialo. ***Harmony*** **(„Harmonija"):** subalansuoja žmogaus energinius centrus, suteikia harmonijos, stiprina teigimą požiūrį. ***Release*** **(„Paleidimas"):** padeda išsilaisvinti nuo įsisenėjusių negatyvių emocijų ir prisiminimų, balansuoja energetinius srautus, stiprina proto aiškumą. ***Sacred Mountain*** **(„Šventasis kalnas"):** kalnų aromatai įgalina, suteikia jėgų ir skatina saugumo jausmą.

ŠIRDIES ČAKRA

Širdies čakra yra kūno pusiausvyros centras. Ji reguliuoja kraujotakos sistemą ir yra susijusi su rankų čakromis, o per jas – su lytėjimo pojūčiu. Jei širdies čakros veikla nėra harmoninga, prarandamas ryšys su savimi ir supančia aplinka. Savanaudiškas, įkyrus ir impulsyvus elgesys atsiranda dėl per didelio šios čakros aktyvumo, o jei čakra blokuojamas arba veikia per silpnai, gali pristigti polėkio ir motyvacijos, atsirasti polinkis į hipochondriją. Per daug aktyviai veikiančią širdies čakrą galima prislopinti naudojant gėlių eterinius aliejus, o žolių eteriniai aliejai paskatins jos energiją, kad čakra vėl atsivertų. Gydant širdies čakrą reikėtų vengti masažo, dažniausiai tinka kiti metodai – ji harmonizuojama kvapiosiomis voniomis, naudojami difuzoriai. Jei jūsų širdies čakra veikia per daug aktyviai, difuzoriuje naudokite raminamuosius eterinius aliejus, kaip antai levandų.

Eteriniai aliejai širdies čakros veiklai reguliuoti: Eukaliptas: skatina sveikatos jausmą, išgrynina mintis, balansuoja. **Jazminas:** suteikia jėgų ir gundo. **Kedras:** tai gerai žinomas afrodiziakas. **Kvapioji kananga:** nugina apėmusią neviltį ir užslopintą pyktį, ramina ir harmonizuoja. **Pelargonija:** puikiai harmonizuoja per daug aktyviai veikiančią širdies čakrą. **Rožė:** pakylėjančių savybių turinti rožė yra veiksmingas afrodiziakas, padeda atsikratyti nesaugumo jausmo.

Mišiniai: ***Acceptance*** **(„Priėmimas"):** atveria protą naujovėms, naujiems santykiams, padeda pasiekti aukščiausio potencialo. ***Humility*** **(„Nuolankumas"):** nuolankumas svarbus siekiant atleisti, o atleidimas būtinas siekiant išsaugoti sveikatą ir dvasinį ryšį. ***Joy*** **(„Džiaugsmas"):** magnetinė šio mišinio energija suteikia džiaugsmo širdžiai, protui ir sielai. Įkvepia romantiškų ir meilės jausmų, nuramina neigiamas emocijas.

GERKLĖS ČAKRA

Gerklės čakra yra kūrybiškumo ir saviraiškos centras, jis leidžia mums reikšti savo nuomonę ir mintis. Jei gerklės čakra yra užblokuota arba per silpnai veikia, mums pasidaro sunku reikšti mintis, pasijuntame nelaimingi. Fiziniu požiūriu, jei gerklės čakros veikla neharmoninga, dažniau susiduriama su gerklės ligomis, kaip antai laringitu ir pan., taip pat gali varginti viršutinių kvėpavimo organų negalavimai. Jei čakra per daug aktyvi, gali užvaldyti arogancija, o jei jos veikla per silpna – žmogaus savigarba gali sumenkti. Medžių aromato eteriniai aliejai stimuliuoja čakrą ir grąžina pasitikėjimą bei savigarbą, o antiseptiniai aliejai veikia kaip vaistas ir padeda tvirtai atsistoti ant žemės, susigrąžinti tikrovišką vaizdą ir nebūti arogantiškam. Abiejų rūšių aliejai pravers gydant fizinius negalavimus, kurie gali užklupti, jei atsiranda gerklės čakros veiklos problemų. Subalansuokite gerklės čakrą ir raskite aukso vidurį tarp egoizmo ir drovumo.

Eteriniai aliejai gerklės čakros veiklai reguliuoti: Arbatmedis: tinka kvėpavimo takų negalavimams palengvinti. **Citrina:** aromatas šildo, suteikia energijos, pakelia dvasią. **Juozažolė (vaistinis isopas):** puikiai tinka kvėpavimo takams palengvinti, aromatas stimuliuoja kūrybingumą. **Levanda:** atpalaiduoja nervinę įtampą, balansuoja fiziškai ir emociškai. **Pačiulis:** išgrynina mintis, padeda atsikratyti nesaugumo jausmo, tinka, esant pykinimui. **Taurioji didramunė:** ramina virškinimo sutrikimus, kovoja su depresija, nervingumu, nemiga, stabilizuoja emocijas.

Mišiniai: ***Believe*** **(„Tikėjimas"):** padeda išlaisvinti neribotą potencialą, atkuria vilties, sveikatos, laimės ir gyvybingumo jausmus. ***Envision*** **(„Įžvalga"):** atnaujina susitelkimą ir stimuliuoja kūrybiškumo ir intuicijos sugebėjimus, kurių reikia įgyvendinti svajonėms. ***Hope*** **(„Viltis"):** padeda iš naujo susijungti su savo galiomis tam, kad būtų galima be baimės judėti pirmyn. ***Valor*** **(„Narsa"):** tinka pasitikėjimui savimi ir savivertei atkurti.

TREČIOSIOS AKIES ČAKRA

Šiuolaikiniame gyvenime beveik nelieka laiko kūrybiniams gebėjimams puoselėti, todėl trečiosios akies čakros veikla susilpnėja ir tampa nedarni. Daug žmonių patiria problemų dėl užblokuotos trečiosios akies čakros, kaip antai protinį nuovargį, depresiją, juo apima pesimizmas, tampa ciniški. Kita vertus, jei trečiosios akies čakra veikia per aktyviai, žmogus gali pradėti vadovautis klaidingais įsitikinimais. Per aktyviai veikianti trečiosios akies čakra fiziniame kūne gali kelti galvos skausmus, nemigą ar košmarus. Gėlių eteriniai aliejai ypač gerai gydo per aktyviai veikiančią trečiosios akies čakrą, o žolių aliejai gali skatinti užblokuotos ar per silpnai veikiančios trečiosios akies čakros veiklą. Kompresai taip pat puikiai tinka harmonizuojant šią čakrą – dedami ant kaklo jie veikia kaip priešnuodis, o dedami ant kaktos stimuliuoja. Kitas geras gydymo būdas yra masažuoti ir tepti smilkinius aliejų mišiniais.

Eteriniai aliejai trečiosios akies čakros veiklai reguliuoti: Italinis šlamutis: padeda komunikuoti su pasąmone. **Kvapusis šalavijas:** tinka įtampai, migrenai ir depresijai. **Levanda:** saldaus kvapo levandų eterinis aliejus tinka galvos skausmams, depresijai, migrenai ir nemigai. **Rozmarinas:** stimuliuoja antinkščius, tinka protiniam nuovargiui šalinti, palengvina depresią.

Mišiniai: ***Awaken*** **(„Atsibudimas"):** padeda suprasti save ir stiprina troškimą siekti aukščiausio potencialo, skatina dešiniojo smegenų pusrutulio veiklą, balansuoja energijos centrus. ***Dream Catcher*** **(„Sapnų gaudytojas"):** pažadina kūrybiškas mintis, stiprina svajones ir vizualizavimą, apsaugo nuo neigiamų minčių. ***Transformation*** **(„Transformacija"):** padeda atsikratyti praeities nuoskaudų ir įsitikinimų, pakeisti neigiamas emocijas džiaugsmu, drąsa ir viltimi. ***White Angelica*** **(„Baltoji Angelika"):** sukuria saugumo jausmą, neutralizuoja neigiamą energiją.

VIRŠUGALVIO ČAKRA

Viršugalvio čakra yra sąmonės centras, ji yra susijusi su tuo, kas dieviška. Ji reguliuoja visus kūno ir proto procesus, todėl labai svarbu pasirūpinti, kad ji veiktų harmoningai. Jei viršugalvio čakra blokuojama arba jos veikla per silpna, užvaldo atskirties ir kaltės jausmai, jie gali virsti depresija. Jei viršugalvio čakra yra per daug aktyvi, gali įsivyrauti egoizmas ir įkyrus bei maniškas elgesys, tad žmogus gali pasidaryti arogantiškas, mėgstantis dominuoti. Gėlių aliejus galima naudoti kaip vaistą per daug aktyviai viršugalvio čakrai slopinti, o citrusinius aliejus – užblokuotai arba per silpnai veikiančiai čakrai stimuliuoti. Viršugalvio čakrai balansuoti tinka garintuvai arba difuzoriai. Aliejų mišiniais taip pat galima tepti kaklo pulso taškus, užlašinti kelis lašus ant nosinės arba nešiotis buteliuke ir kvėpuoti jų aromatu.

Viršugalvio čakrai harmonizuoti tinka šie eteriniai aliejai: Bosvelija (smilkalai): pakelia dvasią, didina dvasingumą. **Jazminas:** saldus, muskusinis jazmino kvapas šildo ir ramina viršugalvio čakrą. **Karčiavaisis apelsinmedis (nerolis):** padeda išsklaidyti įtampos jausmą, skatina viršugalvio čakros veiklą. **Levanda:** naudojama įtampai, nerimui ir depresijai palengvinti. **Mira:** pakelia dvasią, skatina dvasingumą. **Pušis:** atgaivina protą, kūną ir dvasią. **Rožė:** padeda esant įtampai.

Mišiniai: ***Gathering*** **(„Susibūrimas"):** apsaugo nuo chaotiškos energijos, trukdančios siekti tikslų, padeda susikoncentruoti fiziškai, emociškai ir dvasiškai. ***Inspiration*** **(„Įkvėpimas"):** padeda protui surasti ramybę, kad galėtų pradėti veikti intuicija. ***Three Wise Men*** **(„Trys išminčiai"):** padeda atverti pasąmonę, skatina emocinę darną.