



طب ذهن بدن

## آشنایی بهتر با مراکز انرژی

### مرکز انرژی اول

مرکز انرژی اول بر ناحیه اندام‌های جنسی حکمرانی می‌کند، از جمله میان‌دوره، کف لگن، غده‌های مرتبط با واژن یا آلت مردانه، پروستات در مردان، مثانه، روده بزرگ و مقعد. این مرکز انرژی به تولیدمثل، دفع، لذت جنسی و هویت جنسی مربوط است. هورمون‌های استروژن و پروژسترون در زنان و تستوسترون در مردان تحت کنترل این مرکز هستند. این مرکز با شبکه عصبی صفاق تحتانی نیز در ارتباط است.

مقدار زیاد انرژی سازنده در این مرکز اول قرار دارد. به مقدار انرژی موردنیاز برای ایجاد زندگی و به دنیا آوردن بچه فکر کنید. وقتی این مرکز متعادل باشد، انرژی سازنده شما به جریان درمی‌آید و هویت جنسی‌تان هم بهتر تثبیت می‌شود.

## مرکز انرژی دوم

دومین مرکز انرژی در کمی پایین‌تر و پشت ناف قرار دارد. این مرکز بر تخمدان‌ها، رحم، کولن، پانکراس و قسمت پایینی کمر حاکم است. این مرکز به تغذیه، گوارش، دفع و تجزیه مواد غذایی به انرژی ربط دارد. از جمله به آنزیم‌ها و ترشحات گوارشی و نیز آنزیم‌ها و هورمون‌های تنظیم‌کننده قند خون. این مرکز همچنین به شبکه عصبی فوقانی صفاق نیز ربط دارد.

این مرکز انرژی همچنین به شبکه‌ها و ساختارهای اجتماعی، روابط، سیستم‌های حمایتی، خانواده، فرهنگ‌ها و روابط بین شخصی ربط دارد. این مرکز را می‌توان مرکز حفظ یا رهاسازی دانست، تغذیه و دفع. وقتی این مرکز در تعادل

باشد، شما در محیط و در دنیا احساس امنیت می‌کنید.

## مرکز انرژی سوم

مرکز انرژی سوم در حفره شکم قرار دارد. این مرکز بر معده، روده کوچک، طحال، کبد، کیسه صفرا، غدد فوق کلیه و کلیه‌ها حاکم است. هورمون‌های مربوط به آن عبارت‌اند از هورمون آدرنالین، کورتیزول، هورمون‌های کلیوی و مواد شیمیایی‌ای مانند رنین، آنژیوتانسین، ارتروپویتین و تمام آنزیم‌های کبد و نیز آنزیم‌های معده مانند پپسین، تریپسین، کیموتریپسین و هیدروکلریک اسید. این مرکز به شبکه سولار یا شبکه سیلیاک نیز ربط دارد.

این مرکز به اراده، قدرت، خودمهم‌بینی، کنترل، پشتکار، پرخاش و سلطه ربط دارد. این مرکز را می‌توان مرکز عمل رقابتی و قدرت شخصی، عزت‌نفس و هدفمندی در نظر گرفت.

وقتی مرکز سوم در تعادل باشد، شما از قدرت اراده و پشتکار خود برای غلبه بر محیط و مشکلات زندگی استفاده خواهید کرد. برخلاف مرکز دوم، مرکز سوم وقتی فعال می‌شود که

شما متوجه شوید محیطتان امن و قابل پیش‌بینی نیست و بنابراین باید از خود و قبیله‌تان مراقبت کنید. مرکز سوم همچنین وقتی شما به چیزی نیاز داشته باشید و برای دستیابی به آن نیازمند استفاده از بدنتان باشید، نیز فعال می‌شوید.

## مرکز انرژی چهارم

مرکز انرژی چهارم در فضای پشت قفسه سینه قرار دارد. این مرکز بر قلب، ریه‌ها و غده تیموس (غده اصلی ایمنی بدن که تحت عنوان «فوراه جوانی» شناخته می‌شود) حاکم است. هورمون‌های مرتبط با این مرکز عبارت‌اند از هورمون رشد و اکسی‌توسین و نیز آبخاری از ۱۴۰۰ ماده شیمیایی مختلف که از طریق غده تیموس سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند (و مسئول رشد، ترمیم و بازسازی بدن هستند). شبکه عصبی‌ای که این مرکز بر آن حاکم است، شبکه قلبی نام دارد.

سه مرکز اول همگی به بقا ربط دارند و ماهیت حیوانی ما را بازتاب می‌دهند، نه ماهیت انسانی‌مان را؛ اما در

مرکز انرژی چهارم، ما از خودخواهی به بیخودی می‌رسیم. این مرکز به احساساتی مانند عشق و توجه به دیگران، پرورش، عطوفت، شکرگزاری، قدرشناسی، تحسین، مهربانی، الهام، بیخودی، کامل بودن و اعتماد ربط دارد. الوهیت ما از این مرکز نشئت می‌گیرد؛ این مرکز جایگاه روح است. وقتی مرکز چهارم در تعادل باشد، ما به دیگران اهمیت می‌دهیم و می‌خواهیم برای مصلحت جامعه باهم همکاری کنیم. ما واقعاً عاشق زندگی می‌شویم. ما احساس کامل بودن می‌کنیم و از کسی که هستیم، راضی می‌شویم.

## مرکز انرژی پنجم

مرکز پنجم انرژی در مرکز گلو قرار دارد. این مرکز بر غده تیروئید، پراتیروئید و غده‌های بزاقی و بافت گردن حاکم است. هورمون‌های مرتبط با این مرکز عبارت‌اند از هورمون‌های تیروئیدی  $T_3$  و  $T_4$  (تیروکسین)، مواد شیمیایی پاراتیروئیدی که متابولیسم بدن و میزان کلسیم در گردش را تنظیم می‌کنند. شبکه عصبی تحت امر این مرکز، شبکه تیروئیدی است.

این مرکز بابیان عشقی که در مرکز چهارم احساس می‌کردید، بابیان حقیقت و نیز با قدرت بخشیدن (با زبان و صدا) به واقعیت در ارتباط است.

وقتی مرکز پنجم در تعادل باشد، صدای شما بیانگر حقایق خواهد بود، از جمله بیان عشقی که شما حس می‌کنید. شما آن قدر از خود و زندگی‌تان راضی می‌شوید که باید افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارید.

## مرکز انرژی ششم

مرکز انرژی ششم در فضای عقب گلو و در پشت سرتان قرار دارد (اگر تصور این امر دشوار است، این مرکز را کمی عقب‌تر از مرکز مغزتان تصور کنید). این مرکز بر غده پینه‌آل حاکم است، یعنی بر غده مقدس. برخی افراد غده پینه‌آل را چشم سوم می‌نامند اما من آن را چشم اول می‌دانم. این غده دری است به سمت ابعاد بالاتر و به تغییر ادراکات شما کمک می‌کند تا بتوانید پشت پرده را ببینید و واقعیت را به شیوه‌ای غیرخطی مشاهده کنید. وقتی این مرکز باز باشد، مانند آنتن رادیو است که

می‌توانید با استفاده از آن خود را روی فرکانس‌های بالاتر و فراتر از حواس پنج‌گانه تنظیم کنید. در اینجا است که کیمیاگر درونتان بیدار می‌شود.

غده پینه‌آل هورمون‌هایی مانند سرتونین و ملاتونین (و نیز متابولیت‌های شگفت‌انگیز دیگری) را ترشح می‌کند که مسئول ریتم‌های شبانه‌روزی هستند، یعنی در روشنایی روز سبب احساس بیداری و در تاریکی شب سبب احساس خواب‌آلودگی می‌شوند. در واقع غده پینه‌آل به تمام فرکانس‌هایی الکترومغناطیسی به‌جز نور مرئی حساس است و می‌تواند مشتقات شیمیایی ملاتونین را تولید کند، مشتقاتی که سبب تغییر دیدگاه شما نسبت به واقعیت می‌شوند.

وقتی این غده در تعادل باشد، مغزتان به شیوه‌ای روشن و شفاف کار می‌کند. شما شفاف می‌شوید؛ از دنیای درون و دنیای بیرونتان آگاه‌تر می‌شوید و هرروز چیزهای بیشتری را دیده و درک می‌کنید.

## مرکز انرژی هفتم

مرکز انرژی هفتم در مرکز مغز قرار دارد و از غده هیپوفیز تشکیل شده است. این غده ارباب غده‌ها نامیده شده است چون از مرکز مغز به صورت آبشاری بر غده پینه‌آل، غده تیروئید، غده تیموس، غده‌های فوق کلیه و غدد جنسی شما حکمرانی کرده و در آن‌ها هماهنگی ایجاد می‌کند. این آن مرکزی از بدن است که بیشترین تجلی الوهیت را در آن تجربه می‌کنید. همان جایی است که الوهیت شما، یعنی بالاترین سطح آگاهی‌تان، از آن نشئت می‌گیرد. وقتی این غده در توازن باشد، شما با همه چیز در هماهنگی به سر می‌برید.

## مرکز انرژی هشتم

مرکز هشتم انرژی حدود ۴۰ سانتی‌متر بالاتر از سر قرار دارد و لذا تنها مرکزی است که به هیچ بخشی از جسم شما ربط ندارد. مصری‌ها این مرکز را ka می‌نامیدند. این مرکز بیانگر ارتباط شما با کیهان، کائنات و کل است.



وقتی این مرکز فعال شود، شما احساس می‌کنید شایسته دریافت هستید و این کار بینش‌ها، تجلیات، درک عمیق و بارگذاری سازنده فرکانس و اطلاعاتی را ممکن می‌کند که نه از خاطرات ذخیره‌شده در سیستم عصبی، بلکه از کائنات، کیهان، میدان یکپارچه (هر نامی که بر آن قدرت برتر از خودمان می‌گذارید) نشئت می‌گیرد. ما از طریق این مرکز به داده‌ها و خاطرات میدان کوانتومی دسترسی پیدا می‌کنیم.