

ČAKRY

Slovo ČAKRA pochází ze sánskrtu a znamená **kolo nebo disk**.

Hinduistické texty, zabývající se prouděním energie v lidském těle, používají tento výraz pro centra v našem těle, která mají schopnost přijímat energii, určitým způsobem ji přetvářet a opět vyzařovat. Čakry nestojí samostatně, navzájem odděleny, naopak jsou propojeny sítí "kanálů", takže kvalita fungování jedné z čaker se nutně odrazí i na ostatních.



foto převzato z www.energytable.cz

Některé staré (indické, tibetské a další) texty uvádějí, že na lidském těle je až **88 000 čaker**, přičemž **7 je hlavních**, asi **40 vedlejších** a ostatní jsou menšího významu.

Čakry většiny lidí mají obvykle průměr cca 10 cm, při duchovním rozvoji člověka se čakry rozšiřují, frekvence jejich vibrací se zvyšuje a i jejich barvy jsou jasnější a zářivější.

Tradičně se uvádí **SEDM HLAVNÍCH ČAKER**, umístěných nad sebou ve středu trupu.

Zobrazují se jako lotosové květy, z nichž každý rezonuje o jiných frekvencích a odpovídá určité barvě duhy. Jednotlivé čakry se otáčejí buď doleva nebo doprava.

Čakry jsou v neustálém otáčivém pohybu, který způsobuje, že energie je vtahována do nitra čaker.

Když se změní směr otáčení, energie proudí z čaker ven. Jednotlivé čakry se otáčejí buď doleva nebo doprava.

Pozoruhodné je, že čakry, které se u muže otáčejí doprava (ve směru hodinových ručiček), se u ženy točí doleva a naopak. Směr otáčení se také mění od čakry k čakře.

První - základní čakra muže se otáčí doprava (ženy doleva), druhá čakra muže doleva (ženy doprava), a tak dále. Pravotočivost a levotočivost čaker se střídají a tvarují muže a ženu rozdílným způsobem, což vede k doplňování energií v každé životní oblasti a k vyvážení jin a jang.

blokace

Někdy mohou být některé, většina, vyjíměčně všechny, čakry blokovány, což způsobuje, že životní energie nemůže volně proudit (u blokových čaker je jejich frekvence vibrací nízká a někdy až neznatelná).

Tyto blokace mohou být nejčastěji způsobeny strachem, zklamáním, napětím, šokem, negativními vlivy na člověka z okolí a podobně.

Tyto blokady lze uvolnit a čakry harmonizovat například tím, že čakry vystavíme vibracím energie takových frekvencí, na kterých harmonicky fungující čakra bez jakýchkoli blokad kmitá naprosto přirozeně (takovéto frekvence vibrací se nacházejí například u drahokamů, eterických olejů, čistých zářivých barev, tónů apod.).

Existuje mnoho způsobů, jak zjistit možnou blokaci jednotlivých čakr. Nejjednodušší, spolehlivé a "snadno" proveditelné jsou asi tyto způsoby: kyvadlo, vycítění rukama a pozorování aury.

Pozorování aury však většinou není možné bez předchozího nácvičení a tréninku a zatím ne každý dokáže auru vidět (i když tato dovednost je dána do vínku každému).

Podobné je to i s "osaháváním" čakr rukama, kdy můžeme cítit sílu proudící energie.

Nejvhodnější a nejjednodušší je tedy použít kyvadla. Harmonická čakra způsobuje velké kruhy, opisovány ve směru otáčivého pohybu čakra, nad narušenou čakrou kyvadélko opisuje kruhy malé nebo dokonce žádné.

popis čakr



první čakra



druhá čakra



třetí čakra



čtvrtá čakra



pátá čakra



šestá čakra



sedmá čakra

1. ČAKRA

ČAKRA	 základní čakra, čakra kořene
NÁZEV	muladhára
BARVA	červená
ELEMENT	země
SMYSLOVÁ FUNKCE	čich
POLOHA	je mezi konečníkem a pohlavními orgány, je spojena s kostrčí a otvírá se směrem dolů
OTÁČENÍ	u ženy se otáčí doleva, u muže doprava
ČÁSTI TĚLA	vše pevné - tzn. kosti, zuby, páteř, nehty, tlusté střevo, prostata, stvorba krve, stavba buněk, konečník
ŽLÁZY	nadledvinky
HORMONY	adrenalin, noradrenalin
AROMATERAPIE	cedr, hřebíček
KAMENY	achát, jaspis, hematit, kalcit, záhněda, býčí oko, tygří oko, rubín, granát český, granát čínský, červený korál
SPÁNEK	na břicho, 10 - 12 hodin

Tato čakra nás spojuje s fyzickým světem. Dává sílu prosadit se a vytrvat. Převádí kosmické energie na těleno-pozemskou rovinu, zároveň proudí touto čakrou energie země do celého našeho systému. Působí na budování existence, materiální zabezpečení a uchování si vlastního druhu rodiny. První čakra je životně důležitý základ a pramenvitální síly pro vyšší čakry. Poskytuje nám pevnou půdu pod nohama, na které si můžeme stavět náš život. První čakra by měla být v rovnováze se sedmou čakrou, abychom si udrželi svou vnitřní rovnováhu. Pokud čakra je otevřená a harmonicky funguje, zažíváme hluboké spojení se Zemí a jejími tvory, vitalitu, spokojenost, stabilitu a vnitřní sílu. Naopak při zablokování nebo uzavření čakry je tělesná konstrukce slabá a máme málo duševní síly.

blokace


Při jednostranné dominanci nebo chybné funkci této čakry krouží vaše myšlení jen kolem materiálního vlastnictví a jistoty, stejně jako kolem smyslových požitků ... jídla, alkoholu, sexu. To co se vám líbí chcete také vlastnit, aniž by jsi přemýšleli o následcích. Zároveň vám může být velmi zatěžko otevřeně brát i dávat. Máte tendenci se pojistit. Neschopnost něčeho se vzdát je nezdědka vyjádřena ve formě zácpy a tloušťky. V extrémních případech jednáte předrážděně a hněvivě, zuřivě či agresivně. Nesmírné prosazování vlastních přání.

Při zablokované nebo uzavřené základní čakře je vaše tělesná konzistence slabá a máte málo duševní i fyzické síly na překonání čehokoliv. Mnoho věcí vám v životě dělá starosti. Možná máte také pocit, že ztrácíte půdu pod nohama nebo se cítíte zcela nepřítomeni. Proto vám život připadá jako břímě ne jako život.

nemoci

Zácpa, hemeroidy, zánět tlustého střeva, průjem, chladné neprokrvené prsty u nohou a rukou, frekvence močení, zánět močového měchýře, osteartóza kyčelního kloubu, ledvinové kameny, hypertenze, hypotenze, impotence, vrozené deformace chodidel.

2. ČAKRA

ČAKRA	 sakrální čakra, centrum kříže
NÁZEV	svadhisthana
BARVA	oranžová
ELEMENT	voda
SMYSLOVÁ FUNKCE	chuť
POLOHA	je nad pohlavními orgány, je spojena s křížovou kostí a otevírá se směrem dopředu
OTÁČENÍ	u ženy se otáčí doprava a u muže doleva
ČÁSTI TĚLA	hýždě, rozmnožovací orgány, ledviny, močový měchýř, a vše tekuté (krev, míza, sperma, trávicí šťávy atd.)
ŽLÁZY	varlata, vaječníky, prostata, u žen i regulace cyklu
HORMONY	estrogen, testosteron
AROMATERAPIE	ylang-ylang, santal
KAMENY	oranžový avanturín, karneol, ohnivý opál, medový opál, medový kalcit, sluneční kámen
SPÁNEK	poloha embrya, 8 - 10 hodin

Druhá čakra je centrum původních, nefiltrovaných emocí, sexuální energie a tvořivých sil. Je přiřazena elementu vody, ze kterého postává vše živé. Prostřednictvím této čakry máme přístup k oplodňujícím a vstřícným energiím, které pronikají přírodou. Zažíváme sebe jako část tvořivého procesu, který projevujeme skrze pocity a tvořivého jednání. Tato čakra je považována za sídlo Šakti, ženského aspektu boha, ve formě tvořivé rodící síly. U muže zahrnuje její působnost oblast pohlavních orgánů, které v sobě nesou impuls k tvoření nového života, avšak voda také odplavuje a očišťuje to se projeví v oblasti detoxikační a vyměšující. Na úrovni duševní po prožíváme jako uvolnění a odplavení pocitů.

blokace

Chybná funkce druhé čakry má svůj původ hlavně v období puberty. Probouzí se sexuální síly vyvolávající nejistotu. Někdy je to, ale také nedostatek něžnosti a tělesné blízkosti v dětství. Jiný možný následek tohoto přístupu je, že používáte sex jako drogu. To znamená, že jste správně nepoznali tvořivý potenciál těchto sil a použil je nesprávným směrem.

Nedostatečná funkce vzniká ve většině případů již v dětství. Možná vám chyběli dotyky, mazlení a něžnosti. V pubertě jste deroucí se sexualitu zablokovali, potlačili. Možná to zapříčinila malá sebedůvěra. Toto potlačení má za následek nedostatek sebeúcty, neprůchodnost emocí a sexuální chladnost.

nemoci

Dráždivý tračník, menstruační cyklus, premenstruační syndrom, menstr. krvácení, cysty na vaječnících, endometrióza, nemoci varlat, nemoci prostaty.

3. ČAKRA

ČAKRA	 čakra solar-plexu, čakra pupku
NÁZEV	manipura
BARVA	žlutá
ELEMENT	oheň
SMYSLOVÁ FUNKCE	zrak
POLOHA	přibližně dva prsty nad pupkem a otvírá se směrem dopředu
OTÁČENÍ	u ženy otáčí doleva a u muže doprava
ČÁSTI TĚLA	spodní část zad, trávicí systém, žaludek, játra, slezina, dutina břišní, žlučník, nervový systém
ŽLÁZY	slinivka břišní, játra
HORMONY	insulin (žluč)
AROMATERAPIE	levandule, rozmarýn, bergamot
KAMENY	tygří oko, jantar, topas, citrín, růženín, aventurín, malachit, záhněda, sluneční kámen, žlutý jadeit, fluorit, zlato,
SPÁNEK	na zádech, 7 - 8 hodin

Třetí čakra je sídlem emocí - hněvu, strachu, viny, žárlivosti, sobectví, nezdravých tužeb. Je přiřazena elementu ohně, což znamená teplo, energie, aktivita. Čakra představuje naše centrum síly. Tudy přijímáme sluneční energii, která kromě toho vyživuje éterické vibrační pole a tím dodává vitalitu také tělu fyzickému a udržuje ho. Třetí čakrou vstupujeme do aktivního vztahu ke třetím lidem. Je to oblast, ze

kteřé vychází z našeho těla emoční energie. Odtud, jsou řízeny sympatie a antipatie, schopnost trvalých vazeb a mezilidské vztahy.

Když je otevřená a funguje harmonicky, máte v sobě pocit míru, vnitřní harmonie, jste spokojeni s postavením v životě. Můžete být sami se sebou vyrovnaní a zároveň respektujete přání a pocity druhých. Máte v sobě jas, který obklopuje i vaše tělo, chrání vás před negativními vibracemi a vyzařuje do vašeho okolí. Máte-li navíc otevřenu šestou a sedmou čakru, poznáváte, že vše viditelné je složeno z různých vibrací světla. Plní se ti vaše přání, protože jste úzce spjati se silou světla, co si přejete přitahujete jako magnet.


blokace

Při jednostranném vlivu nebo chybné funkci třetí čakry. Všechno má být podle vašeho názoru, chcete ovládat svůj svět, prosazovat svou moc a dobývat. Avšak cítíte, že jsi k tomu hnání vnitřním neklidem a nespokojeností. Pravděpodobně jste zažili málo uznání a potvrzení sebe sama, proto jsi si nemohli vyvinout skutečnou sebeúctu, která se vám nedostávala a kterou teď hledáš ve vnějším světě. Chybí tu vnitřní uvolněnost, připadá vám těžké vypřahnout a uvolnit se. Také lehce vybuchnete, ve vaší podrážděnosti se projevuje mnoho hněvu, které jste během času spolýkali bez dalšího zpracování. S nedostatečnou funkcí třetí čakry se cítíte často bez odvahy a poražení. Všude vidíte překážky, které se vám stavějí do cesty. V dětství ze strachu, abys neztratil uznání vychovatelů, rodičů, učitelů,,... jste potlačili své pocity a a spolkli jich víc, než jste dokázali zvládnout. V obtížných situacích máte houpavý strach v žaludku nebo jste nervózní, máte těkavé jednání. Neobvyklé zážitky vám přinášejí strach a neklid.

nemoci

Cukrovka, slinivka břišní, zánět slinivky břišní, nemoci jater, žlučové kameny, dvanácterníkový vřed, kýla, celiakie (tenké střevo), slezina

4.ČAKRA

ČAKRA	 čakra srdce, srdeční centrum
NÁZEV	anahata
BARVA	zelená, růžová a zlatá
ELEMENT	vzduch
SMYSLOVÁ FUNKCE	hmat
POLOHA	uprostřed prsou ve výši srdce a otevírá se směrem dopředu
OTÁČENÍ	u ženy se otáčí doprava a u muže doleva
ČÁSTI TĚLA	srdce, horní část zad s hrudníkem a hrudní dutinou, spodní část plic, krev a krevní oběh, kůže
ŽLÁZY	brzlík
HORMONY	thymohormon
AROMATERAPIE	růžový olej
KAMENY	růženín, kunzit, rodochrozit, rodonit, manganokalcit, růžový korál, perly, růžový turmalín, smaragd, nefrit, jadeit
SPÁNEK	na levém boku, 5 - 6 hodin


Čakra srdce vytváří střed systému čaker. V ní se spojují tři spodní fyzicko- emoční centra se třemi horními duchovními. Jejím symbolem je šestiúhelník. Elementem je vzduch a smyslem hmat, což naznačuje nestálost srdce, kontakt, dojetí, přijímání dotyků. Nacházíme zde schopnost vciťovat se, soucítit, naladit se na druhé, prožívat. Úloha čakry je sjednocení skrze lásku. Každá touha po kontaktu, po splynutí, harmonii a lásce se projevuje prostřednictvím čakry srdce. Ve své očistěné formě je srdce centrem opravdové lásky, které není možno mít či ztratit. Každým záporem vytváříme oddělenost a negativitu. Potitivní "ano" naproti tomu vytváří vibrace, ve kterých se negativní pocity nemohou udržet a mizí

blokace

Chybná funkce čakry se může projevovat různým způsobem. např. rádi byste dávali a byli byste tu vždycky pro druhé, nejste však spokojeni se zdrojem lásky. Nebo se cítíte mocní a silní a dáváte tuto sílu jiným, ale nejste schopni přijímat lásku, otevřít se, abyste ji mohli pojmout. Říkáte si možná, že lásku druhých nepotřebujete.

Nedostatečná funkce srdce vás dělá lehce zranitelnými a závislími na lásce a náklonnosti ostatních. Když jste odmítnuti, cítíte se hluboce zasaženi, obzvláště pokud jste se jednou otevřeli. Pak se uzavřete do ulity a jste smutní.

5. ČAKRA

ČAKRA	 krční čakra, komunikační centrum
NÁZEV	višuddha
BARVA	světle modrá, stříbrná a zelenavě modrá
ELEMENT	éter
SMYSLOVÁ FUNKCE	sluch
POLOHA	je mezi krční jamkou a ohryzkiem, je spojena s krční páteří a otvírá se směrem dopředu
OTÁČENÍ	u ženy se otáčí doleva a u muže doprava
ČÁSTI TĚLA	oblast krku (šíje), týlu a spodní čelisti, uši, ústrojí hlasu, hrtan, horní část plic, průdušky, hltan, paže
ŽLÁZY	štítná žláza
HORMONY	thyroxin
AROMATERAPIE	šalvěj, eukalyptus
KAMENY	chalcedon, modrý akvamarín, avanturín, achát, modrý fluorit, lapis lazuli
SPÁNEK	na obou bocích, 4 - 5 hodin

V čakře se nachází centrum lidských vyjadřovacích schopností, komunikace a inspirace. Je spojeno s menší vedlejší čakrou týlu. Tyto dvě čakry bývají považovány za jedinou. Svoji funkcí je čakra týlu tak úzce spjata s krční čakrou, že ji lze opravdu spojit s pátou čakrou. Pátá čakra vytváří spojení spodních čaker s čakrami hlavy. Slouží jako most mezi naším myšlením a cítěním, mezi našimi impulsy a reakcemi na ně, propojuje obsahy všech čaker s naším světem. Přes krční čakru vyjadřujeme vše smích, pláč, pocity, radosti strachu, vzteku, lásky, přání, myšlení, myšlenky, názory a vnímání našeho světa. Komunikace našeho vnitřního života s vnějškem je prostřednictvím mluveného slova, gesty, mimikou, uměleckými projevy (tanec, kreslení, hudba,..)

blokace

Když jsou blokovány energie krční čakry, je rušeno porozumění mezi hlavou a tělem. Bude vám zatěžko reflektovat své vlastní pocity a projevujete své zadržované emoce často v nepromyšleném chování, anebo se uzavřete ve své intelektualitě. Místo toho se pokoušíte vše zakrýt gesty a mnohými slovy, za kterými skutečně skrýváte svou skutečnou podstatu. Vaše řeč je buď neuhlazená a hrubá, nebo spíše věcná a studená. Možná i kóktáte. Váš hlas je poměrně silný, vaše slova, ale nemají hlubší význam. Nesnesete, abyste působili dojem slabocha a pokoušíš se stát za každou cenu silným. Tak se dostáváte pod velký tlak. Výsledek je ten, že se schováváte do krunýře, vystrčíte ramena a schováte hlavu mezi ně, aby jste se tak ochránili před další možnou zátěží nebo novým útokem. Disharmonická čakra je také u lidí, kteří zneužívají svá slova k manipulaci druhých lidí. Tvé vnitřní poznání se neodvažuješ nikomu ukázat a projevovat ho. Toto poznání se ,ale někdy domáhá projevu, můžou tak vzniknout básně, obrazy, písně.

Při nedostatečné funkci páteřní čakry upadáte do těžkostí, jak se projevit, vyjádřit, představit. Držítete se zpátky, jste spíše plašší, tichounčí, uzavření, nebo mluvíte jen o nedůležitých věcech. Když se musíte projevit máte jakoby knedlík v krku a váš hlas je stíněný. Ještě častěji než v disharmonické funkci zde častěji nacházíme kóktání. Jste vůči ostatním lidem nejistí a obáváte se jejich soudu. Proto se orientujete na jejich mínění a často nevíte co chcete. Nemáte přístup k vaší duši a jejím poselstvím a a ni důvěru ve své intuitivní síly. Když se páteřní čakra nerozvíjí během života, nastává celkové ztuhnutí. Tebou vymezený rámec bytí , uvnitř kterého trávíte život a vyjadřujete svůj potencionál, je velmi úzký, jedinou realitu považujete vnější svět.

nemoci

Astma, zvýšená činnost štítné žlázy, bolesti v krku, záněty krční mandlí, sluchové potíže, ušní šelesti, horní cesty trávicí soustavy, afty, zuby, mentální anorexie, roztoušená skleroza.

6. ČAKRA

ČAKRA	 čakra čela, "třetí oko", příkazová čakra, vnitřní oko, oko moudrosti
NÁZEV	adžňa
BARVA	indigově (tmavě) modrá, žlutá, fialová
SMYSLOVÁ FUNKCE	všechny smysly a nadsmyslové vnímání
POLOHA	je uprostřed čela, jeden prst nad kořenem nosu. Otvírá se směrem dopředu
OTÁČENÍ	u ženy se otáčí doprava a u muže doleva
ČÁSTI TĚLA	obličej, oči, uši, nos, dutiny, malý mozek, centrální nervový systém
ŽLÁZY	podvěsek mozkový (hypofýza)
HORMONY	vasopresin (adiuretin), pituitrin
AROMATERAPIE	máta peporná, jasmín
KAMENY	indigově modrý safír, sodalit, ametyst,
SPÁNEK	spánek a bdělý spánek, 4 hodiny

Šestou čakrou se dovršuje vědomé vnímání bytí. Je to sídlo vyšších duchovních sil, intelektuálních schopností rozlišování, paměti, vůle. Na tělesné rovině nejvyšší řídicí centrum centrálního nervového systému. Vlastní barva je indigově modrá, žlutá, fialová, tyto barvy poukazují na rozdílné funkce na různých úrovních vědomí. Šestá čakra je v našem životě sídlem uvědomovacích procesů, můžeme tak

vytvářet nové reality a staré rušit. Obvykle však probíhá proces automaticky, většina myšlenek, které určují náš život, je ovládána našimi zafixovanými emočními reakcemi a je programována našimi i cizími soudy a předsudky. A tak je často náš duch, sluhou emocemi nabitých myšlenek, které nás mohou částečně ovládat. Vývojem a postupným otevíráním našeho vědomí můžeme tento proces stále více ovládat.

blokace

Nejčastější projev této čakry je zatížení hlavy. Jste člověk, který žije výlučně svým intelektem a rozumem. Tím, že se pokoušíte řídit rozumem, platí pro vás jen takové pravdy, které zprostředkovává vaše racionální myšlení. Vaše intelektuální schopnosti jsou možná opravdu výrazné a máte dar bystře analyzovat, avšak chybí vám celkový pohled a schopnost integrace do kosmické sounáležitosti. Je-li tok energie šestou čakrou výrazně omezen, je pro vás jedinou opravdovou skutečností vnější viditelný svět. Váš život zaručují materiální přání, tělesné potřeby a neovladatelné emoce. Duchovní diskuze jsou pro tebe namáhavé a neužitečné. Duchovní pravdy odmítáte pouze jako doměnky anebo nesmysly bez praktického významu. Vaše myšlení se orientuje podle předvládajícího mínění ve společnosti. V náročných situacích pak lehce ztrácíte hlavu. Možná býváte také zapomětliví Poruchy zraku, které bývají s nedostatečnou funkcí čakry spojeny, jsou upozorněním, aby ses dívali více dovnitř a poznali i ty oblasti, které jsou pod viditelným povrchem.

nemoci

Tlakové bolesti hlavy, migréna, problémy s viděním, krátkozrakost, dalekozrakost, zelený zákal, skvrny v zorném poli oka, zánět horních cest dýchacích a potíže s dutinami, výtok z nosu, zánět vedlejších nosních dutin

7. ČAKRA

ČAKRA	 korunní čakra, čakra temene hlavy
NÁZEV	sahasrara
BARVA	fialová, bílá
POLOHA	je nejvýše, nahoře uprostřed nad temenem hlavy a otvírá se nahoru
OTÁČENÍ	u ženy se otáčí doleva a u muže doprava
ČÁSTI TĚLA	velký mozek
ŽLÁZY	šišinka mozková (epifýza)
HORMONY	serotonin, melatonin
AROMATERAPIE	kadidlo, lotos
KAMENY	ametyst, křišťál, celestín, jadeit, diamant, zlatý kalcit
SPÁNEK	jen bdělý spánek

Sedmá čakra je sídlem nejvyšší dokonalosti v člověku. Podobně jako jsou obsaženy v bílé barvě všechny barvy, obsahuje nejvyšší čakra všechny energie nižších center. Sedmá čakra je výchozím bodem pro projevy energií všech ostatních čaker. Je to místo odkud začala naše cesta životem, sem se vrátíme na konci našeho vývoje. Naše osobní pole energií splývá s polem energií Universa. Co jsme zprvu chápali intelektem a později intuicí, je nám nyní zcela jasné. Rozvíjením sedmé čakry se také uvolňují poslední blokady v ostatních čakrách a jejich energie začínají kmitat na nejvyšších pro ně možných frekvencích.

blokace

Bez otevření sedmé čakry budete mít stále pocit oddělenosti od plnosti bytí, stále nebudete zcela zbaveni pocitu strachu. Tímto strachem se bude udržovat poslední zbytek bloků ve vašich čakrách. Nemohou se rozvinout do celé své šíře svých možností, jednotlivé energie nevibrují v plném souladu a tím ani v harmonii se sebou navzájem.

nemoci

Deprese, parkinsonova nemoc, schizofrenie, epilepsie, senilní demence

PĚT TIBEŤANU

Cyklus cviků působí především na energetické úrovni. Stimuluje v našem těle žlázy s vnitřní sekrecí, které jsou zodpovědné za řízení procesů v našem těle. Tyto orgány jsou pak propojeny s energetickými centry těla—čakrami.

Pokud jste začátečníci doporučujeme 2-3 opakování každého cviku.

S tím jak bude získávat cit pro cviky a zkušenosti, můžete počet opakování zvyšovat až na 11.

Zkušení praktikanti opakují cviky až 21-krát.

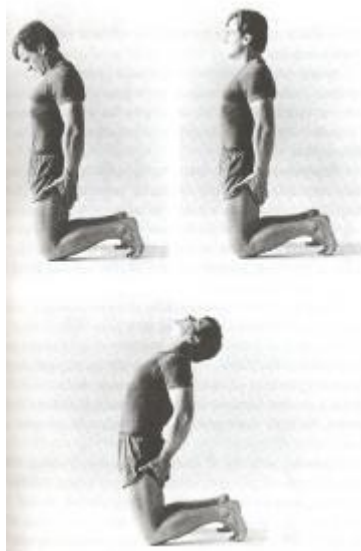
první cvik



První cvik má urychlit otáčení jednotlivých energetických center těla - čaker. Postavte se zpřímá a rozpažte ruce. Paže by měly být vodorovně se zemí, , dlaněmi dolů. Pomalu a jemně se začněte otáčet s výdechem kolem osy těla ve směru hodinových ručiček. Začněte velmi zvolna s maximálně 6-ti otáčkami. Po čase sami zjistíte, zda můžete počet otáček zvýšit. Pro stimulaci energetických center je naprosto dostačující 12 otáček, maximálně 21 otáček. Otáčet se začínáme s výdechem a pokoušíme se sladit dech s rychlostí pohybu.

druhý cvik

Druhý cvik také stimuluje všech 7 energetických center, je však jednodušší. Lehne si na podložku, paže natáhneme podél těla, dlaněmi dolů. Nohy máme volně položené na podložce tak, aby se kotníky a kolena dotýkala. Několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. S výdechem zvedáme hlavu od podložky a bradu opíráme do klíční kosti. Zároveň zvedáme dolní končetiny od podložky. Pokud je to možné, snažíme se nekrčit kolena a nohy zvednout do svislé polohy. V konečné poloze se na chvíli zastavíme - snažte se nezadržovat dech. S dalším výdechem se pomalu a jemně vracíme do výchozí polohy.



třetí cvik

Klekne si na podložku, pod kolena si případně můžeme podložit něco měkčího. Tělo držíme vzpřímené, prsty nohy se opíráme o podložku, dlaněmi se opíráme o stehenní svaly pod zadečkem, palec směřuje vpřed. S výdechem sklápíme hlavu bradou ke klíční kosti, s nádechem hlavu mírně zakláníme. Záklon provedeme jak tolik, aby nám to bylo příjemné. Zároveň mírně zakláníme tělo a pomáháme si opíráním do dlaní. Počkejte si na výdech a opatrně, zvolna se vracíte do výchozí pozice. Pokud se chcete na cvik více koncentrovat, můžete si zavřít oči. Důležité je u tohoto cviku pomalé, hluboké dýchání. Důležité je uvědomit si, že s výdechem tlačíme kolínky do rukou, ne rukama do kolínek!

čtvrtý cvik

Sedněte si na podložku, dolní končetiny natažené před sebe, chodidla asi 30 cm od sebe. Paže volně podél těla, dlaně se opírají o podložku, prsty směřují ke kolenům. Tělo držíme zpříma. Dýcháme volně do břicha. Počkáme si na výdechu a sklopíme hlavu bradou ke klíční kosti, s nádechem hlavu pomalu zakláníme, tak jak je nám to příjemné. Současně zvedáme zadeček vzhůru a vytvoříme tělem jakousi „lavici“. Ideální je dosáhnout trupem vodorovné polohy. Dýchejte volně, nezadržujte dech. Počkejte si na výdechu a pozvolna se vracete do výchozí polohy, uvolněte se.



pátý cvik

Výchozí polohou cviku je leh na břiše. Chodidla se opírají prsty o podložku. Zvolna se opřeme dlaněmi vedle prsou a s nádechem a tlakem do podložky zvedáme hrud'. Ideální je dosáhnout pozice, kdy můžeme paže propnout v loktech. Hlava je v mírném záklonu. S výdechem sklápíme hlavu bradou ke klíční kosti a zároveň zvedáme zadeček vzhůru. Tělo tvoří obrácené písmeno „V“. Ideální je, když nohy mohou zůstat v kolenech propnuté. S výdechem se pozvolna vracíme do výchozí polohy. U cviku si pro větší procítění můžete zavřít oči.



