



dr Anodea Judith

# JOGA CZAKRALNA

Esencja ćwiczeń Wschodu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# **JOGA CZAKRALNA**





Anodea Judith

# JOGA CZAKRALNA

Esencja ćwiczeń Wschodu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TLUMACZENIE: Anna Lewicka  
ILUSTRACJE ANATOMICZNE NA STRONACH 330 i 372: Mary Ann Zaplac  
FOTOGRAFIE: Yuzu Studios

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-789-7

Przetłumaczono z: Anodea Judith's Chakra Yoga  
Copyright © 2015 Anodea Judith, PhD  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Niniejsza książka zawiera sugestie dotyczące praktykowania jogi, ale jej zamierzeniem nie jest zastąpienie porad medycznych od wykwalifikowanego specjalisty. Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek nowy program ćwiczeń. Nie każde ćwiczenie jest zalecane dla wszystkich, a dotyczy się to szczególnie osób cierpiących na różne dolegliwości. W związku z tym zalecana jest ostrożność przy angażowaniu się w jakąkolwiek nową aktywność fizyczną. Jeśli joga jest dla Ciebie nowością, najlepiej abyś uczył się postaw prezentowanych w tej książce na zajęciach z instruktorem, na żywo. Nie kontynuuj wykonywania czegokolwiek, co sprawia ból lub powoduje pogorszenie twojego stanu. Żadne rezultaty wynikające ze stosowania tego programu nie są gwarantowane, a autor i wydawca uchylają się od odpowiedzialności za wszelkie bezpośrednie i pośrednie szkody będące jego rezultatem. Używaj zawartych w tej książce informacji ostrożnie i na własne ryzyko.



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## OPINIE O JODZE CZAKRALNEJ

*Wiedza Anodei i jej interpretacja systemu czakralnego oszołomiła mnie, otworzyła mi serce i głęboko wpłynęła zarówno na moją osobistą praktykę jogiczną, jak i na mój sposób nauczania. Jest nauczycielką nauczycieli, najwyższą kapłanką głębokiej, uświęconej pracy, a także prawdziwą pionierką, sprawiającą że antyczna wiedza staje się łatwo zrozumiała i znacząca dla współczesnego odbiorcy.*

– Seane Corn, założycielka organizacji *Off the Mat, Into the World*

*„Joga czakralna” wspaniale uzupełnia dotychczasowe nauki Anodei Judith i jej książki wydane na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci, a poprzez jogiczne metody takie jak asany pranajamy, bandhy, mantry i wizualizacje, dostarcza narzędzi pozwalających na znalezienie wolności, transformacji i równowagi, zarówno w ciele energetycznym jak i w życiu. To prawdziwy dar dla świata.*

– Shiva Rea, twórca Prana Vinyasy



*Przez dziesięciolecia czekałam, tęskniłam i miałam nadzieję, że pojawi się taka książka, jak „Joga czakralna” Anodei Judith. To wielowymiarowa pozycja, idealna dla osób praktykujących jogę, a także dla terapeutów pracujących z przetwarzaniem energii poprzez czakry, nauczycieli Tantry szukających najlepszych źródeł informacji o czakrach, oraz dla osób pragnących uzdrowić swoje ciała i poprawić umiejętność medytacji. Ta książka jest wyśmienicie opracowana, głęboka, praktyczna, inspirująca, łatwa do przyswojenia i bardzo aktualna. MUSISZ JA MIEĆ. Miłej podróży!*

– Margot Anand

*„Joga Czakralna” Anodei Judith sprawia, że mistyczna i tajemnicza tematyka, na którą przyszedł czas, staje się przystępna i użyteczna we współczesnym świecie. To ekscytująca i praktyczna książka, którą mam zamiar dokładnie przestudiować!*

– Liliás Filan (Swami Kavitananda),  
gospodyni programu *Lilas, Yoga and You*

*„Joga Czakralna” Anodei Judith wspaniale prezentuje i łączy duchową i wiedzę i energię czakr w jogicznych praktykach. Judith zarówno pokazuje ścieżkę jak i oferuje narzędzia pozwalające uzyskać zdrowie, uzdrowienie, dobrostan i przebudzenie naszej pierwotnej natury poprzez cudownie opracowane ćwiczenia, które są łatwe do wykonania a jednocześnie bardzo głębokie i inspirujące, dzięki czemu dostarczą czytelnikowi motywacji na lata.*

– dr Richard Miller, założyciel iRest Meditation

*Anodea Judith stworzyła mistrzowski przewodnik do praktykowania asan, pozwalający na przebudzenie i zrównoważenie czakr. Jej głęboka wiedza i wielowymiarowe doświadczenie na jogicznej ścieżce emanuje z każdej strony. „Joga czakralna” to niezastąpiony przewodnik dla podróżników poruszających się wewnętrznym szlakiem jogi. Użyj go, by otworzyć drzwi łączące świat duchowy i fizyczny!*

– Sally Kempton



*„Joga czakralna” Anodei Judith stanowi kulminację jej wiedzy i czterdziestoletniej podróży przez świat jogi oraz psychoterapii somatycznej, który poprzez bioenergetyczny system postaw, w mistrzowski sposób kładzie fundamenty dla zrównoważenia ciała, umysłu i duszy. „Joga czakralna” to lektura obowiązkowa, dzięki której wszyscy przebudzimy się do transformującej potęgi jogi, a także cudowny prezent dla każdego, kto jeszcze nie zdaje sobie sprawę z uzdrawiającego ciała i umysł potencjału jogi.*

– Amy Weintraub, założycielka LifeForce Yoga Healing Institute

*Anodea Judith od dwudziestu lat stoi na czele nauk czakralnych, a jej książki stały się standardowym materiałem źródłowym zarówno dla nauczycieli jak i uczniów jogi. „Joga Czakralna” to najdokładniejsza i najlepiej opracowana książka w swojej dziedzinie i również bardzo szybko stanie się standardem i klasykiem.*

– Joseph Le Page, założyciel i dyrektor Integrative Yoga Therapy

*Dogłębna i ekscytująca wiedza Anodei Judith o systemie czakralnym zostaje ukazana światu poprzez tę książkę, tłumaczącą jak konkretne postawy jogiczne aktywują pożądane cechy wiązane z poszczególnymi centrami energetycznymi w ciele. „Joga czakralna” to wspaniałe połączenie praktyk jogicznych z głęboką wiedzą tkwiącą w twoich czakrach. To cudowna książka.*

– Donna Eden

*Przez lata uczniowie pytali mnie o naprawdę dobrą książkę o jodze i czakrach. Nareszcie się pojawiła! Mistrzowska książka Anodei jest zarówno przepięknie ilustrowana jak i bogata w informacje, a co więcej nadaje hatha jodze nowy wymiar. W jasny sposób przekazuje praktyczną wiedzę o czakrach, prezentując metody pozwalające na ożywienie i zrównoważenie całej naszej istoty. Z całego serca polecam tę książkę; to kluczowy przewodnik pozwalający na doświadczenie własnej, boskiej esencji. Ta książka już jest klasykiem!*

– Nischala Joy Devi nauczyciel



*Cudownie czytało mi się „Jogę czakralną” Anodei Judith, pozycję zarówno głęboką w swojej treści jak i łatwą w czytaniu, praktykowaniu i rozumieniu. Anodea dotyka głębokiego znaczenia i potęgi jogi w sposób, z którego może skorzystać każdy nauczyciel i uczeń.*

– Desiree Rumbaugh, międzynarodowa nauczycielka jogi,

*„Joga czakralna” Anodei Judith to wyjątkowy i piękny wkład w praktykę i integrację czakr w ciele fizycznym. Wplata duchową energię czakr w asany w kreatywny, jasny i efektywny sposób, z którego może skorzystać każda praktykująca osoba bez względu na poziom zaawansowania. Książka ta jest pełna wiedzy, inspirująca i naprawdę warta przeczytania, szczególnie przez tych, którzy chcieliby zacząć praktykować jogę czakralną w domu.*

– Todd Norian, założyciel Ashaya Yogi i starszy nauczyciel jogi w organizacji Kripalu

*„Joga czakralna” Anodei Judith stanowi wspaniały wkład zarówno w literaturę dotyczącą tematu jogi, jak i w jej nauczanie. Anodea jest światową ekspertką w dziedzinie czakr, a w tej książce wnosi swoją wiedzę w codzienną praktykę jogiczną. Książka ta jest wspaniale opracowana, elegancka i kształcąca. Czytanie jej jest niczym warsztaty z cudownym, troskliwym nauczycielem, który pragnie jedynie pomóc ci odnaleźć to, co w tobie najlepsze. Bez względu na to, czy jesteś uczniem czy nauczycielem jogi, ta książka stanie się delikatnym i wyrozumiałym przewodnikiem na twojej ścieżce.*

– Lion Goodman, Lumianry Leadership Institute

*Z największym szacunkiem do korzeni klasycznej jogi, a jednocześnie z oczywistym zachodnim podejściem, Anodea nawleka kolejną perłę na sznurze wiedzy zapoczątkowanym przez klasyczną już dziś pozycję, „Koła Życia”. To faktyczne punkty na mapie prowadzącej do pełni i dobrostanu, które w tak jasny sposób wyznacza poprzez swoje nauki. Dziękuję, Anodea!*

– Antonio Sausys

*„Joga Czakralna” Anodei Judith to wspaniałą i kompleksowy przewodnik oferujący dostęp i osiągnięcie równowagi systemu czakralnego poprzez praktykowanie hatha jogi. Anodea pisze w niesamowicie zorganizowany i jasny sposób – łączy umiejętności nauczania i wnikliwość zaawansowanej joginki, czyniąc jednocześnie tę pozycję przystępną dla osób dopiero zaczynających przygodę z jogą. „Joga czakralna” jest wspaniałą pozycją, dzięki której każdy może wprowadzić w życie mądrość oferowaną w tej książce, by uzdrowić ciało, umysł i duszę.*

– Benita J. Wolfe Galván

*Tej inspirującej książce przyświeca miłość i wiedza Anodei Judith dotycząca esencji czakr i praktycznego stosowania w życiu płynącej z nich mądrości. Przez lata oferowała bogactwo wiedzy o czakrach i jodze, a ta książka, podobnie jak inne pozycje jej autorstwa, stoi na szczycie listy książek, które sugeruję do przeczytania na moich warsztatach. Gratulacje za wspaniałą, podnoszącą na duchu pracę.*

– Jeff Migdow, lekarz holista i szkoleniowiec nauczycieli jogi pranicznej

## O Autorce

**Dr Anodea Judith** to przełomowa myślicielka, pisarka i duchowa nauczycielka. Założyła organizację szkoleniową Sacred Centers, która promuje duchową wiedzę prowadzącą do transformacji - zarówno osobistej, jak i społecznej. Jej pasja w odkrywaniu ukrytego ludzkiego potencjału idzie w parze z jej troską o nieustające krzyki o pomoc całej ludzkości; jej najgorętszym marzeniem jest abyśmy „przebudzili się na czas”. Posiada tytuł magistra i doktora nauk w dziedzinie psychologii i zdrowia, a całe jej życie obraca się wokół studiowania medycyny alternatywnej, jogi, mitologii, historii, socjologii, teorii systemów i mistycznej duchowości.

Uważana jest za największą amerykańską ekspertkę zajmującą się łączeniem wiedzy o czakrach z metodami terapii, a także przenoszeniem nauki o systemach czakralnych na grunt kultury Zachodu. Większość swojego czasu spędza podróżując ze swoimi szkoleniami i warsztatami po Stanach Zjednoczonych, Europie i Ameryce Środkowej.



*Łaska to potęgą Absolutu płynąca  
z jego nieskończenie miłującej emanacji  
istnienia.*

ANODEA JUDITH



Większość z nas spędza czas koncentrując się przede wszystkim na świecie zewnętrznym. Skupiamy się na drodze w czasie prowadzenia samochodu, na telewizji, Internecie, telefonie komórkowym, na dzieciach lub czymkolwiek innym spośród niezliczonej ilości rzeczy, które przyciągają naszą uwagę każdego dnia. Koncentrujemy się na zadaniach, które wykonujemy – zupełnie jak ja teraz, kiedy piszę na komputerze, a ty czytasz te słowa w książce. Nawet praktykowanie jogi ma obecnie tendencję do skupiania się na zewnętrznej formie, czyli odpowiednim przybieraniu pozycji tak, żeby atrakcyjnie wyglądać, często na tyle szybko przeskakując z pozycji na pozycję, że uczniowie nie mają czasu spojrzeć w swoje wnętrze. Wiemy *na czym* się skupiamy, ale zapominamy *skąd* wypływa nasza uwaga. Zrozumienie źródła świadomości jest jednak jednym z kluczowych przesłań jogi.

W samym środku Twojego wnętrza znajduje się miejsce, które nazywam Wewnętrzną Świątynią. To rozświetlony pałac pełny splendoru, stanowiący azyl wypełniony spokojem i ciszą, mistyczne miejsce wewnętrznej Boskości. Ciało jest zewnętrzną fasadą tej świątyni, a utrzymywanie go w zdrowiu jest kluczowe dla podtrzymywania jej splendoru. Joga zaś, jako jarzmo łączące światy, służy jednocześnie fizycznej świątyni jak i duchowej rzeczywistości znajdującej się w jej wnętrzu.

Czakry mogą być postrzegane jako komnaty wewnątrz cielesnej świątyni. Poprzez ich otwarcie możesz uzyskać dostęp do wnętrza i zaoferować bogu Śiwie (reprezentującemu czystą świadomość) i bogini Śakti (będącej reprezentacją życiowej energii) miejsce, by mogli się połączyć. Oczywiście Wewnętrzna Świątynia nie jest dosłownym miej-

scem i gdybyś dokonał autopsji ciała, nie znalazłbyś pustego miejsca w jego centrum. Daje ci jednak pewne poczucie wewnętrznej przestrzeni, kiedy czakry otwierają się, oferując ci miejsce wewnątrz świątyni twojego jestestwa, z którego możesz skorzystać.

Poza tym, czakry stanowią swoiste bramy między wewnętrznym i zewnętrznym światem. Łączą ciało i umysł, działając niczym rezystory i kondensatory dla płynącej życiowej energii. Jak portale, filtrują i destylują zewnętrzną energię, a także ograniczają lub podkreślają ekspresję pochodzącą z wnętrza. Ponieważ czakry stanowią bramy, przez które zachodzi wymiana pomiędzy zewnętrznym i wewnętrznym światem, musisz koniecznie zrozumieć jak o nie dbać.

Celem jogi czakralnej jest odkrycie kluczy, za pomocą których otworzysz komnaty Wewnętrznej Świątyni i obudzisz w niej boski pierwiastek. Ciało to wehikuł, który pomoże ci się tam dostać. Jego kierowcą jest świadomość, która cię poprowadzi. Wymienione w tej książce ćwiczenia to klucze, a joga wyznacza trasę. System czakr daje ci zaś dostęp do mapy.

## Czym są czakry?

Jeśli system czakralny to dla ciebie nowe pojęcie, albo jesteś nauczycielem, który ma zamiar przekazywać tę wiedzę swoim uczniom, podstawę stanowi umiejętność wytłumaczenia podstawowych pojęć w przystępny sposób. Uważam, że najlepszym sposobem na to jest bezpośrednio doświadczenie swojej własnej duchowej energii. W jodze nazywa się ją prana, co dosłownie oznacza „pierwotne tchnienie”. Prana stanowi podstawową energię życiową. Istnieje we wszystkim – w promieniach słońca, w powietrzu, twojej żywności i energetycznej wymianie między ludźmi i środowiskiem. Ciało gromadzi pranę w komórkach, poprzez różnorodne kanały nazywane nadi, a także poprzez czakry.

Oto proste ćwiczenie, które pozwala ludziom osobiście doświadczyć uczucia otwierania czakry i poczucia duchowej energii. Uwzględnia ono otwarcie pomniejszych czakr znajdujących się w dłoniach. Ponieważ dłonie są relatywnie nieobciążone bagażem psychologicznym, jak i główne czakry przechwytyują w codziennym życiu, są też o wiele łatwiejsze do otwarcia i doświadczenia. Dzięki temu ćwiczenie może być wykonane w zasadzie przez każdego. Chciałabym zacząć od tego ćwiczenia, zanim przejdę do bardziej teoretycznej wiedzy.

---

*Twoja dłoń otwiera się i zamyka; otwiera i zamyka. Jeśli zawsze byłaby ściśnięta w pięść lub rozwarta, stałbyś się sparaliżowany. Twoja najgłębsza istota tkwi w każdym najdrobniejszym zwarciu i rozłożeniu dwóch dłoni, cudownie zrównoważonych skoordynowanych niczym ptasie skrzydła.*

-RUMI



## Otwieranie czakr w dłoniach

1. Wyciągnij przed sobą ręce przy wyprostowanych łokciach, najlepiej kierując jedną z dłoni w dół, a drugą ku górze.
2. W szybkim tempie otwieraj i zaciskaj pięści, od całkowicie rozwartych do całkowicie zamkniętych. Upewnij się, że do końca rozciągasz palce, możliwie mocno rozkładając dłoń, a następnie porządnie zaciskasz ją w pięść. Rób tak, aż poczujesz, że twoje dłonie się zmęczyły (pozycja a i b).
3. Następnie rozłóż dłonie na szerokość barków, skieruj ich wnętrza ku sobie i bardzo powoli zacznij do siebie przybliżać (pozycja C).
4. Kiedy dłonie znajdują się w odległości kilku centymetrów od siebie, powinieneś zacząć czuć delikatne pole energetyczne między nimi, przypominające pole magnetyczne. Jeśli się dostroisz, możesz poczuć wręcz napędzony energetyczny wir.



- ◀ pozycje (od lewej strony)
  - a. szeroko otwarte dłonie
  - b. dłonie ściśnięte w pięści
  - c. dłonie oddalone od siebie o około 20 cm



Takie właśnie wrażenie dają czakry – wydają się być napędzonym wirem duchowej energii. Obrazuje to fakt, że w Sanskrycie słowo czakra oznacza „koło”. Czakry dłoni są bardzo łatwe do otwarcia. Kiedy się je aktywuje, nie dość że mają więcej energii, ale stają się bardziej wrażliwe, więc jest to bardzo prosty sposób na doświadczenie tego, co nazywane jest duchową energią. Niektórzy ludzie mają jednak problem z jej wyczuciem, ponieważ jest tak subtelna. Nie spodziewaj się, że poczujesz się jak porażony prądem po włożeniu palca w kontakt. Nie bez powodu energia ta jest nazywana „duchową”.

Ćwiczenie to odzwierciedla podstawową zasadę jogi. Aktywujesz swoje czakry dłoni poprzez ściskanie i rozszerzanie – koresponduje to z ideą dającego życie pulsowania, które w jodze nosi nazwę *spanda*. Twoje płuca zachowują się tak za każdym razem, kiedy bierzesz oddech, a twoje serce – z każdym uderzeniem. Czakry w ciele aktywuje się w taki sam sposób – po prostu jest to trochę bardziej skomplikowane w przypadku tułowia i głównych czakr rdzenia. Właśnie taką funkcję pełnią asany, czyli pozycje jogiczne, które używają rozszerzania i zaciskania jako sposobu na świadome przemieszczanie prany w określone partie ciała.

Teraz, kiedy już doświadczyłeś na własnej skórze uczucia, jakie daje zgromadzona między dłońmi energia, powtórz ćwiczenie i zaobserwuj, czy jesteś w stanie poczuć energię samych czakr znajdujących się w dłoniach.

Jakie to uczucie, kiedy twoja dłoń wytwarza pole energii jedynie za pomocą cielesnych dłoni i palców? Czujesz delikatne wibracje, a może ciepło lub mrowienie? Jesteś w stanie poczuć, że czakry w twoich dłoniach nie tylko generują energię, ale same w sobie stanowią żyjące ośrodki energii? Czy czujesz jakąś różnicę między jedną a drugą dłonią? Może jedna z nich jest bardziej otwarta? Co się dzieje, jeśli kładziesz aktywowaną w ten sposób rękę na sercu lub innej części ciała?

### *Definiowanie czakr*

Pora omówić, czym w ogóle jest czakra i jakie pełni funkcje. Jest to ośrodek energii, owszem, ale też coś więcej – to centrum, które koordynuje przepływ energii w całym systemie, zupełnie jak biuro gromadzi energię całej firmy. W ten sposób możemy stworzyć pełniejszą definicję czakry: jest to komnata w świątyni ciała, która przyjmuje, przetwarza i transferuje życiową energię. Aby otworzyć Wewnętrzną

Świątynię i uzyskać dostęp do jej wspaniałego wnętrza, musisz być w stanie najpierw otworzyć i efektywnie zarządzać każdą z komnat.

---

*Czakra to komnata w świątyni  
ciała, która przyjmuje, przetwarza  
i transferuje życiową energię.*

Spróbujmy porównać czakry znajdujące się w ciele z pomieszczeniami w mieszkaniu. Najprawdopodobniej masz w nim kuchnię – miejsce, do którego przynosisz jedzenie, a potem przetwarzasz je i serwujesz w postaci posiłków. Śpisz w sypialni i kąpiesz się w łazience. Kiedy ktoś przyjeżdża z wizytą, pewnie gościsz go w salonie, który jest urządzony właśnie w takim celu.

Każde pomieszczenie jest przystosowane do przyjmowania, przetwarzania i transferowania określonego rodzaju energii. Potrzeba, by każde z nich posiadało sprzęty pozwalające mu wypełniać określoną funkcję: lodówkę, kuchenkę i blat w kuchni; kanapę do siedzenia w dużym pokoju; wygodne łóżko w sypialni. Ważne też, aby każdy pokój miał optymalną wielkość i aby była w nim utrzymana czystość. Każde pomieszczenie musi mieć drzwi i dostęp światła zarówno z zewnątrz (dzięki oknom) jak i wewnątrz (na czas nocy), a także dobrą cyrkulację powietrza. Oczywiście, może się zdarzyć, że któreś z pomieszczeń nie ma tego wszystkiego, na czym ci zależy, ale pewnie nie będziesz w nim wtedy spędzać zbyt wiele czasu.

Dokładnie na tej samej zasadzie czakry wymagają wewnętrznej struktury, która pozwoli im zajmować się odpowiednim rodzajem energii powiązanych z ich funkcją. Na przykład: aby pierwsza czakra mogła przetwarzać energię ziemi, musisz być w stanie jeść, trawić i wydalać pożywienie. Aby zbudować zdrowy związek (czwarta czakra) potrzebujesz pewności siebie, podstawowych zdolności interpersonalnych i otwartego serca. Druga czakra musi być w stanie przyjmować, akceptować i wyrażać seksualną i emocjonalną energię; trzecia czakra zajmuje się siłą i władzą; piąta – komunikacją; szósta czakra przetwarza intuicję na wewnętrzną mądrość, a siódma reprezentuje świadomość.

Każda czakra musi efektywnie przyjmować energię z zewnątrz, by przetworzyć ją i dostosować do systemu złożonego z ciała i umysłu, a także wyrażać lub rozładowywać tę energię. Oznacza to, że każda

z czakr ma swoje drzwi, którymi energia wchodzi i wychodzi z komnaty, a także ośrodek, w którym energia jest przetwarzana i transferowana do całego ciała.

### *Równoważenie nadwyżek i niedoborów w czakrach*

Aby czakra pozostawała w równowadze, musi być w stanie wypełniać swoje trzy funkcje – przyjmowanie, przetwarzanie i transferowanie – na optymalnym poziomie. Otrzymywanie większej ilości niż da się przetworzyć jest jak przedjedzenie. Pojawiają się wtedy problemy z trawieniem, ponieważ układ pokarmowy nie jest w stanie przerobić takiej ilości jedzenia. Jeśli czakra się przepęlni, czyli będzie miała energetyczną nadwyżkę, nie będzie w stanie dobrze funkcjonować. W przypadku jedzenia dochodzi wtedy do przybierania na wadze i w efekcie do otyłości. Energia staje się wtedy gęsta i tworzy zastoje, ponieważ została przyjęta w większej ilości niż jest możliwa do przerobienia. Powiedzmy, że mamy zbyt wiele elementu ziemi w pierwszej czakrze. Stajemy się ciężcy.

Nadwyżki w czakrach są rezultatem niekorzystnych wzorców w życiu, polegających na rekompensowaniu sobie czegoś, czego mieliśmy zbyt mało, na przykład bezpieczeństwa, przyjemności, uwagi, władzy lub miłości. Stajemy się zbyt mocno przywiązani i skupieni na tej rzeczy, przez cały czas starając się uleczyć lub osiągnąć spełnienie.

Jeśli jednak wyrażamy lub wydzielamy z siebie więcej energii niż przyjmujemy, doprowadzimy do niedoborów. Jeśli dojdzie do tego na przykład w pierwszej czakrze, taka osoba może mieć niedowagę i nie być w stanie mocno stanąć na własnych nogach, a także posiadać problemy z poczuciem swojej wartości. Do niedoboru można doprowadzić w każdej z czakr – poprzez niezdolność do przyjmowania lub nawyk nadmiernego oddawania. Na przykład, zbyt intensywna aktywność (zbyt ekspresyjna trzecia czakra) doprowadzi w końcu do chronicznego zmęczenia, a zbyt niski poziom energii jest charakterystyczny dla niedoboru w trzeciej czakrze. Niezdolność do przyjmowania miłości (lub nawet niemożność jej zauważenia) to rezultat niedoboru w czakrze serca. W konsekwencji prowadzi to do coraz większych trudności w przyjmowaniu energii, ponieważ czakra zamyka się niczym kwiat, do którego coraz trudniej jest przeniknąć przez zamknięte ściany.

Niedobór w czakrze jest rezultatem strategii unikania czegoś, z czym nie chcemy lub nie potrafimy się uporać, a z kolei nadmiar –

strategii kompensowania. Możemy unikać wzięcia spraw we własne ręce i pozostawać w pozycji ofiary (niedobór w trzeciej czakrze), lub rekompensować poczucie własnej bezsilności wyżywając się na innych (nadmiar w trzeciej czakrze). Możemy unikać emocji tłumiąc je lub kompensować ich brak, zbyt mocno się na nich koncentrując. Zarówno przywiązanie jak i unikanie to uciążliwość, czyli *klesza*, stanowiąca przeszkodę w jogicznej wędrówce\*.

Nie zrównoważona czakra wpływa na inne czakry i na pozostałą część systemu energetycznego. Brak ugruntowania sprawia trudności w znalezieniu siły. Jeśli brakuje ci siły, nie potrafisz odpowiednio wyrażać siebie. W konsekwencji pojawia się coraz więcej problemów, zarówno zewnętrznych - w pracy lub związku, jak i manifestujących się w twoim wnętrzu poprzez choroby, ograniczające przekonania lub trudne stany emocjonalne. Cechy charakterystyczne dla niedoborów i nadmiarów w czakrach wymienione są w tabelce na kolejnych stronach. Więcej informacji o psychologicznym podłożu takiego braku równowagi znajdziesz w mojej poprzedniej książce *Eastern Body, Western Mind\*\**, jako że książka, którą trzymasz, skupia się konkretnie na użyciu praktyk jogicznych do otwierania czakr i przywracania im równowagi.

Jak każde pomieszczenie czakry posiadają wejścia, przez które napływa i wypływa energia. Ich celem jest zarówno zatrzymywanie energii w środku, jak i na zewnątrz, w zależności od potrzeb. Dziecko może bronić się przed toksyczną energią rodziców, nie dopuszczając do tego, by dostała się do jego czakr. Może też otrzymać przekaz, że jego emocje nie są akceptowane, w związku z czym zamknie te wejścia, by powstrzymać swoją życiową energię przed zmanifestowaniem. Tego typu nieświadomie budowane strategie obronne stają się wartownikami, którzy pilnują tych wejść i sprawdzają wszystko, co wchodzi lub próbuje się wydostać. Doprowadza to do spowolnienia przepływu życiowej energii między wewnętrznym i zewnętrznym światem. Aby pozbyć się tych nieświadomych strategii, musimy najpierw zdać sobie sprawę z ich istnienia.

W energetycznym sensie, czakra w której ma miejsce niedobór, musi się naładować – otrzymać i przyswoić więcej energii – a potem

---

\* W klasycznych sutrach jogicznych istnieje pięć uciążliwości, zwanych *kleszami*: 1) Ignorancja, czyli *avidja*; 2) Ego, czyli *asmita*; 3) Przywiązanie, czyli *raga*; 4) Unikanie, czyli *dwesza*, oraz 5) Strach przed śmiercią, czyli *abhiniweśa*.

\*\* Anodea Judith, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* (Berkeley: Celestial Arts, 1997). Patrz także: Anodea Judith, *Chakra Balancing: A Complete Course in Diagnosis and Healing* (Boulder, CO: Sounds True, 2001).

rozszerzyć. Wymaga to zwiększonej koncentracji i uwagi, być może polegającej na przekierowaniu energii z innych miejsc, w których występuje pewien nadmiar. Z kolei czakra, w której znajduje się nadmiar energii, musi się go pozbyć lub rozładować się, a nawet skurczyć. Musimy sprawić, aby dany aspekt stał się mniej ważny, a także wyzbyć się przywiązania, które stworzyliśmy w danej sferze.

System czakralny działa tak, że jeśli któraś z czakr nie znajduje się w stanie równowagi, inne próbują to wyrównać. W związku z tym, ktoś o niezbyt dobrze ugruntowanych dolnych czakrach może żyć marzeniami, albo starać się wyrównać ten fakt nadmiernym uduchowieniem. Osoba niestabilna emocjonalnie i niepewna siebie może rekompensować to nadwyżką w czakrze gardła, co objawia się gadulstwem. W niektórych przypadkach może dojść do zmanifestowania cech związanych z niedoborami lub nadwyżkami w tej samej czakrze – to po prostu bardziej skomplikowane systemy obronne, które starają się doprowadzić do równowagi poprzez podkreślenie pewnych aspektów danej czakry kosztem unikania innych. Osoba, której druga czakra jest silnie naładowana energią seksualną, ale w której ma miejsce niedobór energii emocjonalnej, albo ktoś silny w pracy, ale bezsilny w domu to przypadki, które wskazują na jednoczesny niedobór i nadwyżkę w tej samej czakrze.

Istnieje wiele możliwych sposobów na rozdysponowanie energii między czakrami. Wszystko zależy od tego, jakie metody działały na ciebie w przeszłości, a jakie – nie. Na przestrzeni czasu przyjąłeś strategię, które okazały się efektywne i odrzuciłeś te, które sprowadziły na ciebie kłopoty. Często jednak to, co działało w dzieciństwie, okazuje się niekorzystne w dorosłym życiu. Obrona przeistacza się w blokadę, uniemożliwiając przepływ sił życiowych i cyrkulację energii w czakrach, przez co nie możesz w pełni korzystać z Wewnętrznej Świątyni. Przywierają do twojego ciała niczym zbroja, w formie napiętych mięśni, nadwagi, odrętwienia lub chorób. Joga jest dobrym sposobem na pozbycie się tej zbroi, nie tylko dlatego, że rozciąga i usprawnia ciało, ale ponieważ zwiększa świadomość i rozprowadza energię do miejsc, które wcześniej były od niej odcięte.

---

*Uzyskujesz dostęp poprzez  
wewnętrzną oś.*

ANODEA JUDITH

# Charakterystyka Czakr

Cakra	Nazwa i znaczenie	Miejsce	Żywiot	Główny punkt skupienia	Cel	Tożsamość	Demon	Cechy towarzyszące niedoborom	Cechy towarzyszące nadwyżkom	Biżuta mantra
7	Sahasrara: nieskończony rozwój	Szczyt głowy, kora mózgowa	Świadomość	Czyjność	Przebudzenie, unia, realizacja, pustka	Uniwersalna (Samoświadomość)	Przywiązanie	Trudności w uczeniu się, duchowy cynizm, odłączenie od świata, depresja	Brak	
6	Adżna: Dostrzeganie i rozkazywanie	Brwi	Jasność	Intucja, wyobraźnia	Wgląd, intuicja, spokój, mądrość	Archetypiczna (autorefleksja)	Iluzja	Złudzenia, problemy z koncentracją	Słaba pamięć, słaby wzrok, odrzucanie tego co oczywiste	Om lub Kszam
5	Wiśuddha: Oczyszczenie	Gardło	Dźwięk	Komunikacja	Prawda, rezonans, komunikacja, kreatywność	Kreująca (samokreacja)	Kłamstwa	Nadmierna głośność, gadulstwo, nieumiejętność słuchania	Strach przed mówieniem lub byciem zbyt głośnym	Ham
4	Anahata: Niewydziany dźwięk	Serce	Powietrze	Miłość, związki	Miłość, współczucie, blask, ekspansja	Spoleczna (samokreacja)	Smutek	Potrzeba uwagi, współzależność, narcyzm	Niesmiałość, samotność, odizolowanie, gorycz	Yam
3	Manipura: Świetlisty klejnot	Splot słoneczny	Ogień	Moc, siła woli	Wola, energia	Ego (samo-definiowanie)	Wstyd	Dominacja, kontrola, agresja, niepokój	Niskie poczucie własnej wartości, pasywność, bezsilność, zmęczenie	Ram
2	Swadhiszthana: Własna siedziba	Obszar sakralny	Woda	Seksualność, emocje	Płynność, elastyczność, uczucia	Emocjonalna (samozadowolenie)	Poczucie winy	Pobłażliwość, emocjonalność, uzależnienie	Zesztywnienie, brak radości, odrętwienie	Wam
1	Muladhara: Podstawa korzenia	Podstawa kręgosłupa	Ziemia	Prze-trwanie, uziemienie	Stabilność, uziemienie, zdrowie, stałość, solidność	Fizyczna (instynkt samozachowawczy)	Strach	Ociężałość, wolność, gęstość, nadwaga	Niedowaga, potrzeba przestrzeni, brak uziemienia, obawy	Lam



## Dostęp do rdzenia

Wszystko na świecie posiada swój rdzeń: każde źdźbło trawy, każdy pień drzewa, każdy liść, każda komórka i każda osoba. Nawet koncepty mają swój rdzeń, podobnie jak domy, planety i gwiazdy. Rdzeń to wspólna cecha wszystkich żyjących i nieanimowanych rzeczy. Dlatego też kiedy myślę o rdzeniu, wyobrażam go dobie jako boskie centrum, z którego wszystko bierze początek; źródło wszelkiej kreacji. Jest Bogiem/Boginią, czy jakkolwiek preferujesz nazywać boski pierwiastek.

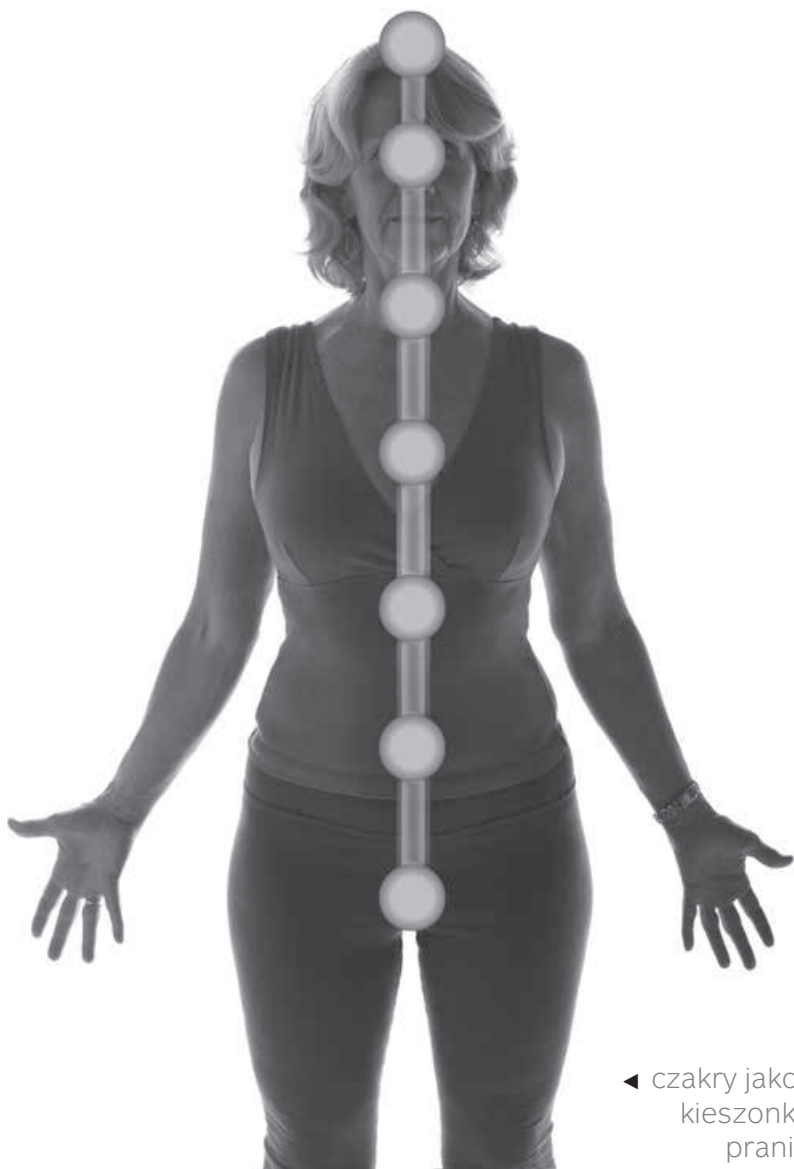
To, czym jest rdzeń określam za pomocą akronimu RDZEN – Rozumnie Działająca Zorganizowana Energia Natury. Twoja świadomość rozwinęła się w miarę jak doświadczałeś pozytywnych i negatywnych rzeczy w swoim życiu. Jeśli czytasz te słowa, przeżyłeś je wszystkie, ale udało ci się to, ponieważ znalazłeś sposoby, by sobie z nimi poradzić. Bardzo możliwe, że zamknąłeś jakieś aspekty siebie przed światem, zamiast tego uwypuklając inne. Zrobiłeś krok ku pewnym rzeczom, tym samym odsuwając się od innych w miarę unikania lub kompensowania sobie konkretnych rzeczy, a może używania jednocześnie obu tych strategii po trochu. W ten sposób, reagując na różne rzeczy przydarzające ci się w życiu, uformowałeś kształt swojego rdzenia. Proces ten zachodzi najpierw w twoim ciele energetycznym, następnie w fizycznych tkankach i strukturach, a na końcu w twoim zachowaniu, które zostaje ugruntowane doświadczeniami.

Skoro czakry reprezentują siedem komnat twojej Wewnętrznej Świątyni, to dostęp do najgłębszego rdzenia stanowi uniwersalny klucz otwierający każdą z nich. Poprzez rdzeń nie mam na myśli rdzenia kręgowego ani mięśni korpusu, których wzmacnianie stało się ostatnio głównym elementem zajęć. Odnoszę się do pionowego kanału biegnącego od korony do podstawy przez sam środek ciebie, czyli do *szuszumny* – centralnej osi. Kiedy czakry zostaną właściwie ustawione, rdzeń staje się otwartym i rozszerzającym się kanałem pranicznym, w którym energia może z łatwością płynąć w górę i w dół, pomiędzy wszystkimi czakrami, zarówno krążąc po ciele jak i dokonując wymiany ze światem zewnętrznym. Pomyśl o *szuszumnie* jako o pranicznym kanale, destylującym duchową energię z najbardziej surowej formy do najczystszej postaci. Jest to również najbardziej bezpośrednie połączenie między niebem i ziemią, dające najgłębszy dostęp do źródła.

Można wyobrazić sobie czakry jako energetyczne „kieszonki” w pranicznym kanale, służące do przechowywania energii, która porusza się



w dół i w górę. Oprócz tego, że przyjmują, przetwarzają i transportują energię, na pewnym poziomie także przechowują ją do późniejszego użytku, podobnie jak żołądek przechowuje pożywienie, które jest powoli trawione dla stopniowego uwalniania energii. Jeśli w twoim sercu pojawia się przyjemne uczucie spowodowane dzieleniem się z kimś swoją miłością, korzystne jest przechowanie tej energii na czas, kiedy będziesz czuć się samotny lub przestraszony. Jeśli zaś powiększysz swoje komnaty, będziesz mógł przechowywać w czakrach więcej energii.



◀ czakry jako energetyczne kieszonki w kanale pranicznym

Uzyskanie dostępu do rdzenia jest jednoznaczne z uzyskaniem dostępu do boskiego pierwiastka. Ta Boskość jest jednak większa, głębsza i wyższa niż większość z nas jest w stanie przechować w swoim wnętrzu. W gruncie rzeczy, biorąc pod uwagę towarzyszące nam ograniczenia, nawet gdyby udało nam się kiedykolwiek jej doświadczyć pełnej potęgi boskiej prany, byłoby trudno nam ją w ogóle wytrzymać. Z tego też powodu musimy otworzyć czakry. Jeśli ciało to wehikuł, a czakry są mapą, to rdzeń stanowi uniwersalny klucz, który otwiera wszystko.

---

*Spełnienie najwyższego potencjału  
jest wprost proporcjonalne do twojej  
zdolności do funkcjonowania w postaci  
czystego i wydajnego kanału.*

ERICH SCHIFFMANN

## Oczyszczanie kanałów nadi

W jogicznej terminologii, energia, czyli *prana*, wędruje przez duchowe kanały zwane *nadi* – słowo to w Sanskrycie oznacza „ruch” lub „przepływ”. *Nadi* mogą mieć przeróżne kształty i rozmiary, od ogromnych arterii jak szuszumna przechodząca dokładnie przez sam środek, po zupełnie spore drogi jak *ida* i *pingala*, które układają się na kształt ósemek dookoła czakr (patrz rysunek), po pomniejsze *nadi* biegnące przez każdą pojedynczą komórkę. Zupełnie jak największe autostrady służą do transportu pożywienia i dóbr do miast, sklepów i domów, tak *nadi* transportują *pranę* do czakr i wszelkich obszarów ciała.

Czakry to miejsca, w których spotyka się wiele *nadi* – zupełnie jak miasta stanowią skrzyżowania dla autostrad, linii telefonicznych, kanalizacji i ludzi. Ruch w miastach jest o wiele większy niż na wiejskich drogach, ale one również są potrzebne.

Joga to praktyka, która oczyszcza *nadi*, by mogły służyć do transportu i pełnego doświadczenia *prany*, czyli siły życiowej. *Prana* przynosi ciału witalność i zdrowie. Daje świadomość i pozwala ugruntować się w rzeczywistości. W miarę, jak *nadi* są oczyszczane dzięki jogicznym *asanom* (pozycjom), *pranajamie* (ćwiczeniom oddechowym), odpowiednim uczynkom (karmie) i medytacji, czakry zostają oczyszczone i napełnione energią. Zaczynają jaśnieć niczym oszlifowane kamienie,

świejące wewnętrznym blaskiem. Doświadczasz większej przestrzenności wewnątrz ciała i zyskujesz dostęp do Wewnętrznej Świątyni.



▲ ida i pingala – kanały nadi

---

*W takich chwilach instynktownie czułem,  
że walka życia i śmierci zachodzi  
w moim wnętrzu, a ja – właściciel ciała  
– czułem się kompletnie bezsilny i nie  
mogąc wziąć w niej udziału, leżałem  
obserwując jako widz ten przedziwny  
dramat rozgrywający się w moim  
własnym ciele.*

GOPI KRISHNA

## Kundalini

Żadna rozprawa o czakrach nie byłaby kompletna bez omówienia roli Kundalini – stojącej u fundamentów duchowej siły odpowiedzialnej za przebudzenie czakr. Często niezrozumiała i zawsze tajemnicza, ta wężowa bogini czakr stanowi formę jaką czasem przybiera Śakti, wspinając się w górę kręgosłupa. Jako Kundalini-Śakti pnie się w poszukiwaniu swojego nieśmiertelnego kochanka i partnera, Śiwy.

Kundalini jest siłą, która drzemie uspiona w każdym człowieku. Ponieważ jest ukryta, chęć jej obudzenia jest niewielka, sporadyczna lub rozproszona. Nawet mimo rozwiniętej duchowości i wykonywania ćwiczeń, fundamentalna siła aktywująca te praktyki może okazać się nieobecna. Wielu ludzi na przestrzeni lat mówiło mi: „Och, ależ próbowałam medytacji (albo jogi, pranajamy, czy czegokolwiek innego) i wcale mi to specjalnie nie pomogło”, ale nigdy nie usłyszałam tych słów od osób, które doświadczyły Kundalini.

Kundalini jest niczym prąd elektryczny biegnący przez sznur bożonarodzeniowych lampek choinkowych. Światełka są zawieszane, mogą nawet wisieć na nich ozdoby, ale dopóki nie pobiegnie przez nie elektryczność, nie są niczym specjalnym. Dopiero kiedy się je zapali, można doświadczyć ich faktycznego piękna. Kiedy Kundalini napełnia czakry energią, przestają być one jedynie teoretyczną koncepcją, ale stają się bezpośrednim doświadczeniem.

Kundalini to archetypiczna moc, która musi być rozumiana w symboliczny sposób, a najlepiej – doświadczalny. W metaforycznym sensie mówi się, że leży owinięta trzy i pół raza wokół czakry podstawy, spajając materię. (*Kundala* znaczy owijać.) Kiedy się budzi, wędruje

w górę kręgosłupa, penetrując i aktywując każdą czakrę po kolei. Jej ostatecznym celem jest dotarcie do czakry korony i połączenie z Śiwą, by wspólnie z nim osiąść w sercu, w nieskończonym połączeniu.

---

*Kiedy Kundalini energetyzuje czakry,  
nie są one już dłużej intelektualną  
koncepcją, ale bezpośrednim  
doświadczeniem.*

Empirycznie ujmując, Kundalini to elektryzująca duchowa siła, która biegnie przez ciało wstrząsając tobą do głębi. Jej potężna obecność może zostać przywołana przez modlitwy i ćwiczenia, ale aktywuje ją tylko łaska, która może pochodzić od doświadczonego guru oferującego *śaktipat* (bezpośredni przekaz), brać się z lat praktykowania jogi lub medytacji, ze stresu łamiącego bariery, a nawet narkotyków lub głodówki. Kiedy Kundalini się budzi, staje się autonomiczną uzdrawiająca siłą, która porusza się w tobie, jak sama chce.

Większość ludzi nie jest w stanie wyzwolić lub zatrzymać Kundalini za pomocą własnej woli. Może się ona pojawiać na krótkie momenty, pozostawać aktywna przez lata lub stać się nieustającą obecnością, która zmienia cały światopogląd. Zawsze okazuje się nauczycielką rozpraszającą iluzje i niszczącą blokady w celu odkrycia prawdziwej, mistycznej natury stworzenia.

Kundalini jest w związku z tym zwodniczą siłą. Na przestrzeni wielu lat podróży i nauczania, słuchałam jak niezliczona ilość ludzi opowiada mi o swoich doświadczeniach z Kundalini – wszystkie z nich były głębokie, ale nie zawsze przyjemne. Przebudzenie nie za każdym razem okazuje się delikatne. Niektórzy mieli problemy ze snem, jedzeniem, uprawianiem seksu lub innymi zupełnie zwyczajnymi czynnościami, na które wcześniej nawet nie zwracali uwagi. Niektórych nawiedzały niespodziewane wizje, skręcające ich ciała w dziwne pozycje zwane *krija*, inni słyszeli głosy w swojej głowie. Zdarzało się, że myśleli, że są chorzy psychicznie, jako że Kundalini może czasem mieć objawy podobne do psychozy. Wiele osób wychodziło z tych doświadczeń kompletnie zmienionymi, zwykle na dobre, zupełnie jakby główne centrum dowodzenia przeorganizowała ich ciała i życie, składając wszystko w bardziej spójnej postaci. Niszcząca bariery wspinacz-

ka Kundalini jest nieunikniona, a dopóki nie zostaną one usunięte, doświadczenie to może okazać się bardzo nieprzyjemne.

Ponieważ zarówno krije jak i spontaniczne ruchy Kundalini zwykle przychodzą falami lub mają postać drgawek, przyrównuje się jej ruch do węża wijącego się w górę kręgosłupa. Krije przypominają czasem jogiczne pozycje, w związku z czym uważa się, że mogły stanowić zaczątek dla niektórych asanów i pozycji obecnie praktykowanych w jodze. Świadoma praktyka asanów może stać się dobrą bazą przygotowującą ciało do tolerowania i radzenia sobie z intensywnym pranicznym wpływem Kundalini. Dlatego też wskazane jest długoletnie praktykowanie i nauka pod okiem doświadczonego mistrza, zanim zaczniesz się angażować w budzenie sił Kundalini\*.

Z takich też powodów książka ta nie dotyczy Kundalini jako takiej, ale raczej otwierania czakr, co ułatwi Kundalini drogę, jeśli zaszczęci cię kiedyś swoją obecnością. Kiedy otworzysz Wewnętrzną Świątynię, zrobisz jej miejsce, dzięki czemu jej wizyta będzie mogła przebiec o wiele spokojniej, ponieważ nie będzie musiała obalać żadnych murów. Jeśli tak się stanie, ugruntuj się i wyjdź jej naprzeciw otwarty i wdzięczny, polegając na swoich naukach. Ponad wszystko powinieneś zaś szanować ją i uhonorować jako boską królową życiowej siły, która płynie w każdym z nas.

---

*Osiągnięcie pełni wymaga od człowieka postawienia na szali całego swojego istnienia. Nie da się tego uzyskać mniejszym kosztem; łatwiejsze warunki, formy zastępcze ani kompromisy nie istnieją.*

C. G. JUNG

## Przepis na pełnię

Carl Jung powiedział, że każdy potrzebuje archetypu pełni, które będzie ich prowadzić przez życie. System czakr stanowi głęboki przepis na jej osiągnięcie – uwzględnia pełne spektrum ludzkich doświadczeń, od ciała fizycznego po duchowe aspiracje i niczego nie pomija. Obej-

\* Można również posłużyć się poradami zawartymi w książce „Kundalini. Boska energia w twoim życiu” autorstwa Cyndi Dale. Publikację można nabyć w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

muje twoją fizyczność i psychikę, twoje ego, racjonalność i kreatywność, intuicję, najwyższe ja i najgłębsze zakamarki duszy.

Czakry stanowią mapę widocznych na zewnątrz i ukrytych w środku poziomów jestestwa, złożoną z archetypicznych żywiołów, które są ściśle powiązane z czakrami: ziemi, wody, ognia, powietrza, dźwięku, światła i świadomości\*. Żywioły te istnieją w nas i dookoła nas w formie stałych, ciekłych, gazowych lub wibrujących elementów i manifestują się w naszym świecie w różnej postaci – ziemi, po której stąpamy, powietrza, którym oddychamy lub światła w naszych oczach.

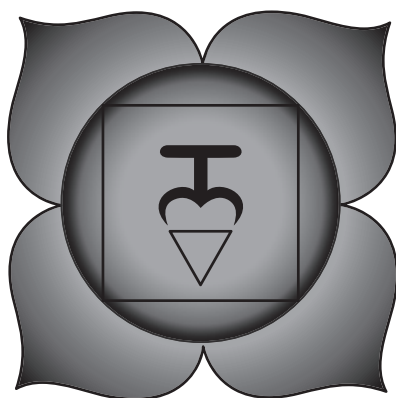
W ten właśnie sposób czakry stanowią bramy między wewnętrznym i zewnętrznym światem, portale, poprzez które uzyskujemy dostęp do tych żywiołów i utrzymujemy je w równowadze. W zewnętrznym świecie wiele spośród nich staje się poważnie zagrożone. Ziemia boryka się z ekstremalnymi problemami ekologicznymi; brak równowagi w żywiole wody objawia się suszami i powodzią; energia jest nieefektywnie użytkowana, co okazuje się kluczowe dla naszego środowiska; w powietrzu znajduje się pełno zanieczyszczeń. Poza tym żyjemy w kakofonii wibracji wchodzących ze sobą w konflikt, a naprawdę i na światło rzucony został cień.

Nic dziwnego, że nasze wnętrza również mają problem ze znalezieniem równowagi między tymi żywiołami. Jednak nawiązując do duchowej maksymy, „co w środku, to na zewnątrz”, równoważąc je w naszych wnętrzach wnosimy też balans do zewnętrznego świata – i na odwrót. Oczyszczając środowisko dookoła nas, dokonując zdrowych wyborów żywieniowych lub sprawiając, że nasz głos jest słyszany, oddziałujemy na otoczenie i czynimy je bardziej sprzyjającym dla naszego duchowego rozwoju.

---

\* Klasycznie wymienia się tylko pięć żywiołów związanych z czakrami; od dołu w górę są to: ziemia, woda, ogień, powietrze i eter, a dwóm najwyższym nie przypisuje się żadnego żywiołu. System siedmiu żywiołów jest opracowany przeze mnie i został już ogólnie przyjęty.





## Muladhara

### PODSTAWA KORZENIA

<b>Żywiół:</b>	Ziemia
<b>Zasada:</b>	Grawitacja i Solidność
<b>Cel:</b>	Fundament, wsparcie, stabilność
<b>Właściwości:</b>	Uziemienie, solidność, niezłomność
<b>Części ciała:</b>	nogi, stopy, kości, jelito grube
<b>Ćwiczenia:</b>	Uziemienie, poszerzenie bazy, otwieranie kanałów w nogach, wzmocnienie nóg, kultywowanie ciszy, solidność i stabilność
<b>Działanie:</b>	Wciskanie w dół, rozrastanie korzeni, poddanie się grawitacji
<b>Postawy:</b>	Baza każdej postawy, ze szczególnym podkreśleniem póz stojących
<b>Pierwiastek męski:</b>	Korzenie penetrujące ziemię, wtłaczanie energii w materię
<b>Pierwiastek kobiecy:</b>	Pobieranie składników odżywczych z korzeni, pobieranie energii z materii
<b>Niedobór:</b>	Rozproszenie, brak uziemienia, efemeryczność, niedowaga
<b>Nadmiar:</b>	Ociężałość, ospałość, nadwaga
<b>Równowaga:</b>	Stabilność, piękna forma

# czakra pierwsza



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Dr Anodea Judith** to przełomowa myślicielka, pisarka i duchowa nauczycielka, która założyła i prowadzi organizację szkoleniową Sacred Centers. Posiada tytuł magistra i doktora nauk z zakresu psychologii i zdrowia. Uważana jest za największą amerykańską ekspertkę w dziedzinie wiedzy o czakrach i wydała kilka bestsellerów poruszających tę tematykę. Większość swojego czasu spędza prowadząc szkolenia i warsztaty w Stanach Zjednoczonych, Europie i Ameryce Środkowej.



Teraz i Ty nauczysz się używać zasad i praktyk jogicznych w celu obudzenia swoich centrów energetycznych. Zostaniesz poprowadzony przez ćwiczenia otwierające i aktywujące każdą z czakr za pomocą poszczególnych pozycji, ćwiczeń bioenergetycznych, mantr, medytacji i filozofii jogi.

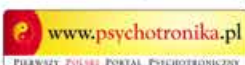
Dzięki pięknym zdjęciom i dokładnym instrukcjom, pozwalającym na pogłębienie dostrojenia i aktywowanie ciała energetycznego, książka stanowi cenne źródło wiedzy zarówno dla nauczycieli jak i uczniów jogi. Rozdziały rozpoczynają się listą podstawowych celów, cech i funkcji każdej czakry. Po tym następuje część medytacyjna pomagająca poczuć mistyczną energię centrów energetycznych i wprowadzająca do fizycznych ćwiczeń.

### **Poznaj to, co najważniejsze w jodze.**

*Ta książka dostarcza narzędzi do osobistych poszukiwań poprzez jogę, pozwalając na znalezienie wolności, transformacji i równowagi zarówno w ciele energetycznym jak i w życiu.*

- **Shiva Rea**, nauczyciel i twórca Prana Vinyasy

Patroni:



Cena: 59,90 zł

ISBN: 978-83-7377-789-7



9 788373 777897