ANODEA JUDITH

JÓGA PODLE ČAKER

Alferia

Alferia®

ANODEA JUDITH

JÓGA PODLE ČAKER

Alferia

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Anodea Judith

JÓGA PODLE ČAKER

Přeloženo z anglického originálu *Anodea Judith´s Chakra Yoga*,
vydaného nakladatelstvím Llewelyn Publications, 2015.

Přeložila Veronika Šilarová

Návrh obálky Nico Swanink
Sazba Magda Kadlecová
Fotografie Yuzu Studios
Jazyková redakce Ivana Šelešovská
Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 384
První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a. s.
pod značkou Alferia
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 7080. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2018
Copyright © Anodea Judith, 2015
Translation © Veronika Šilarová, 2018

ISBN 978-80-271-2395-7 (ePub)
ISBN 978-80-271-2394-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-0793-3 (print)

Upozornění

Tato kniha obsahuje návrhy určitých jógových praktik a nemá sloužit jako náhrada potřebné péče odborného lékaře. Než se pustíte do nového cvičebního programu, poraďte se se svým lékařem. Všechna cvičení nemusejí být vhodná pro všechny osoby či jejich zdravotní stav, a ke všemu neznámému je proto třeba přistupovat obezřetně.

Pokud je pro vás jóga nová, pozice na následujících stránkách se nejlépe naučíte v prostředí živé lekce pod vedením kvalifikovaného instruktora. Nedělejte nic, co by vám působilo bolest nebo zhoršovalo aktuální stav. Neposkytujeme žádné záruky na výsledky tohoto programu a nepřijímáme žádnou odpovědnost za přímo či nepřímo vzniklé škody. Informace obsažené v této knize využívejte s opatrností a na své vlastní riziko.

ANODEA JUDITH
JÓGA PODLE ČAKER

O autorce

Anodea Judith, PhD., je originální myslitelkou, spisovatelkou a duchovní učitelkou. Založila a řídí vzdělávací organizaci Sacred Centers, která podporuje šíření posvátných znalostí o transformaci lidí a kultury. Záleží jí na realizaci nevyužitého lidského potenciálu a obává se nadcházejících krizí lidstva, proto si z celého srdce přeje, abychom se „probudili včas". Získala magisterský a doktorský titul v oborech psychologie a lidského zdraví a celoživotně se zajímá o alternativní medicínu, jógu, mytologii, historii, sociologii, teorii systémů a mystické duchovní nauky.

Je přední americkou odbornicí na spojení čaker a terapie a na výklad čakrového systému v souvislosti s životním stylem na Západě. Většinu času tráví na přednáškových turné a nabízí semináře a vzdělávací kurzy po celých Spojených státech amerických, v Evropě a ve střední Americe.

OBSAH

Seznam pozic podle čaker 7
Poděkování 11
Vítejte na cestě 13
Jóga jako spojení 17
Otevíráme vnitřní chrám 35
První čakra – Vstup 50
Druhá čakra – Nastavení 104
Třetí čakra – Aktivace 152
Čtvrtá čakra – Měkkost 208
Pátá čakra – Naladění 268
Šestá čakra – Osvětlení 306
Sedmá čakra – Probuzení 336
Integrace 365
Slovníček pojmů v sanskrtu 372
Rejstřík 377

SEZNAM POZIC PODLE ČAKER

PRVNÍ ČAKRA

Tádásana – pozice hory	29
Dandásana – pozice hole	32
Bhármanásana – pozice na všech čtyřech	33
Základní bioenergetické uzemnění	58
Apánásana – pozice přitažení kolen k hrudníku	60
Otevírání drah v nohách	62
Suptapádángušthásana I, II – pozice protažení za palec v lehu	65
Setubandhasarvángásana – pozice mostu	68
Šalabhásana – pozice kobylky a poloviční kobylky	69
Bhudžangásana – pozice kobry	71
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	73
Uttánásana – pozice hlubokého předklonu	75
Pozice vysokého výpadu	79
Ardhahanumánásana – pozice polovičního výpadu	80
Utkatásana – pozice židle	82
Utkatakónásana – pozice bohyně	83
Vrkšásana – pozice stromu	85
Utthitahastapádángušthásana – pozice protažení za palec vzhůru	87
Virásana a suptavirásana – pozice hrdiny a hrdiny v lehu	90
Siddhásana – pozice dětské kolébky	91
Džánušírršásana – pozice předklonu s hlavou ke koleni	93
Paščimóttánásana – pozice předklonu v sedu	95
Bálásana – pozice dítěte	96
Šavásana – pozice mrtvoly	98

DRUHÁ ČAKRA

Kolébání pánví	112
Pánevní dech	114
Nohy jako stěrače	115
Kroužky koleny	116

Suptabaddhakónásana – pozice uzavřeného roznožení v lehu či motýlka v lehu	118
Ánandabálásana – pozice šťastného dítěte	119
Súčirandhrásana – pozice jehly	121
Džatharaparivartanásana – pozice výkrutu břicha	122
Otočky v roznožení	124
Baddhakónásana – pozice motýlka či ševce	127
Upavištakónásana – pozice roznožení v sedu	129
Agnistambhásana – pozice polínek či dvojitého holuba	131
Uttánásana – pozice hlubokého předklonu	132
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	134
Andžanéjásana – pozice hlubokého výpadu	137
Uttánapristhásana – pozice ještěrky či pokorného bojovníka	139
Z pozice dítěte s koleny od sebe do královské kobry	140
Ékapádakapótásana – pozice holuba	143
Suptabaddhakónásana – pozice šavásany s uzavřeným roznožením v lehu	147

TŘETÍ ČAKRA

Uddijánabandha – brániční zámek	159
Protažení boční strany trupu ve stoji	162
Virabhadrásana – pozice bojovníka I	165
Virabhadrásana – pozice bojovníka II	167
Viparitavirabhadrásana – pozice obráceného bojovníka	168
Virabhadrásana – pozice bojovníka III	170
Trikónásana – pozice trojúhelníku	171
Ardhačandrásana – pozice půlměsíce	174
Ardhačandračápásana – pozice cukrové třtiny	177
Utthitapáršvakónásana – pozice protažení do strany	178
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	180
Phalakásana – pozice prkna	182
Paripúrnávásana – pozice loďky	186
Pozice stolu	188
Púrvótánásana – pozice můstku	190
Vašisthásana – pozice vzporu na boku	191

Parighásana I – pozice brány I 195
Šalabhásana – pozice kobylky 197
Dhanurásana – pozice luku 198
Ardhamatsjéndrásana – pozice mudrce Matsjéndry 200
Šavásana pro třetí čakru 203

ČTVRTÁ ČAKRA

Nádíšódhana – střídavé dýchaní oběma nosními dírkami 217
Kundaliní dech do čaker 219
Pročišťování nádí 227
Jógamudrá ve stoji 228
Protažení s popruhem 231
Gómukhásana – pozice krávy 233
Márdžárjásana – pozice krávy – a bidálásana – pozice kočky 234
Anáhatásana – pozice štěněte 236
Pozice uchem jehly 238
Parighásana II – pozice brány II 241
Matsjásana – pozice ryby 243
Uštrásana – pozice velblouda 244
Bhudžangásana – pozice kobry 247
Adhómukhavrkšásana – pozice stoje na rukách 249
Úrdhvadhanurásana – pozice luku tváří vzhůru či pozice kola 253
Makarásana – pozice krokodýla 256

PARTNERSKÉ POZICE

Propojení ve stoji 258
Masáž ramen a paží 259
Dvojitý oblouk 261
Pyramida 262
Regenerační šavásana – leh na bolsteru 263

PÁTÁ ČAKRA

Džálandharabandha – krční zámek 278
Protažení ramene stranou 279
Přitahování ramen 280
Protahování krku 281

Jógamudrá v sedu	282
Setubandhasarvángásana – pozice mostu	283
Matsjásana – pozice ryby	285
Parivrttapáršvakónásana – pozice obráceného protažení stranou	287
Bakásana – pozice jeřába / kákásana – pozice vrány	291
Šašángásana – pozice králíka	294
Halásana – pozice pluhu – a karnapídásana – pozice tlaku na uši	295
Sálambasarvángásana – pozice svíčky s oporou	298
Nakulásana – pozice mangusty	300
Šavásana – pozice mrtvoly	302

ŠESTÁ ČAKRA

Jógová oční rozcvička	315
Laserový paprsek v tádásaně	317
Virabhadrásana III – pozice bojovníka III	319
Paršvóttánásana – pozice předklonu stranou	321
Garudásana – pozice orla	323
Makarásana II – pozice delfína	325
Adhómukhavrkšásana – pozice stoje na rukách	326
Píňčamajúrásana – pozice stoje na předloktí	329
Šavásana – pozice mrtvoly	332

SEDMÁ ČAKRA

Natarádžásana – pozice tanečníka	347
Šíršásana – pozice stoje na hlavě	349
Úrdhvadhanurásana – pozice luku tváří vzhůru či kola	353
Šavásana – pozice mrtvoly	358

Poděkování

Je mylnou představou, že jógu praktikujeme o samotě na podložce. Vše, co se učíme, bylo ve skutečnosti předáváno dlouhou linií učitelů a studentů od Pataňdžaliho prvních lekcí před více než dvěma tisíci lety po kreativní přístupy dnešních učitelů, kteří tříbí pozice a vytvářejí nové tradice. Nikdy jsem neprosazovala jednu výhradní formu jógy ani jediného učitele; vždy jsem věděla, že něco dobrého se mohu naučit od kohokoliv, ať už třeba od učitelky, která zrovna dokončila výcvik. Je však pár výjimečných učitelů, jež musím zmínit.

Chci poděkovat Svámímu Satchidanandovi a jeho knize *Integral Yoga Hatha* za úplně první setkání s jógou v roce 1975. Joseph LePage mě seznámil s jógovou terapií a udělil mi vůbec první osvědčení v tomto oboru. Když jsem se dostala do obtížného období a můj zdravotní stav mi téměř zamezil přístup na jógovou podložku, u praxe a učení mě udrželi a inspiraci mi dodávali John Friend a řada báječných učitelů tradice anusara, mezi něž patří Sianna Shermanová, Jonas Westring, Todd Norian, Martin Kirk a BJ Galvan. Seane Corn a Shiva Rea vytrvale zvedají laťku toho, co jóga může být a co může přinášet světu, za což jsem jim vděčná, a jsou mi trvalou inspirací. Rodney Yee mi ukázal, jak vypadá vytříbená výuka. Matthew Sanford dokáže umlčet kohokoliv, kdo by se nechal omezit svými hendikepy, a pomáhá mi překonat má vlastní omezení. Dokonce i systémy jógy Bikram a Sumits mi umožnily vypotit léta braní antibiotik a toxinů, a pomohly mi na cestě k uzdravení. Centrum jógy kripalu bylo téměř dvacet let stálým domovem mých lekcí a studovala jsem zde s mnoha výbornými učiteli, jejichž počet je příliš vysoký na to, abych je zde mohla vyjmenovat.

V souvislosti se vznikem této knihy bych chtěla poděkovat Bobbi Lanceové z Yuzu Studios a její asistentce Larry Martinezové za profesionálně odvedenou fotografickou práci a Bobbi pak za trpělivost při prohlížení tisíců obrázků. O modelech Sarah Jennessové a Marku Silvovi mohu říct pouze to nejlepší – po mnoho hodin dokázali držet obtížné pozice pod oslňujícím, horkým světlem, neustále je vylepšovali a opakovali a vraceli se na scénu navzdory jiným problémům, které museli řešit (třeba stěhování!), všechny udržovali v dobré náladě a bavili se jógou.

Nic z toho bych nedokázala bez svých spolehlivých asistentek Shanon Deanové, která dohlíží na veškerý chod kanceláře Sacred Centers, abych já mohla psát a učit, a Gianně Peradaové, která pomáhala s úkoly náročnými na pečlivost, jako je formátování a další kancelářské práce. Můj partner Ramone Yaciuk se mnou měl trpělivost, i když jsem obývací pokoj přeměnila na fotografické studio a ponořila jsem se hluboko do psaní. Děkuji Nini Gridleyové, která zajišťuje certifikační program Sacred Centers a pomáhá mi tančit přes duhový most.

Chtěla bych vyjádřit neskonalou vděčnost Carlu Weschckeovi za vydání mé první knihy *Wheels of Life* v roce 1987 (česky *Velká kniha o čakrách*, 2012). Carle, touto knihou Ti chci poděkovat, že jsi mi věřil v době, kdy jsem za sebou neměla nic, a že jsi pomohl uvést čakry na celosvětovou mapu vědomého probouzení. A ve vydavatelství Llewellyn bych chtěla poděkovat Angele Wixové a Becky Zinsové za redakční práci a grafickou úpravu a Billu Krausovi za to, že na mě naléhal dostatečně dlouho na to, abych napsala tuto novou knihu.

Chtěla bych poděkovat všem studiím a pobytovým centrům, která podporují mé učení, protože právě semináře mi umožňují neustále vylepšovat mou práci. A nakonec, děkuji tisícům studentů, kteří ke mně přišli, investovali svůj čas, peníze a energii, aby se naučili něco o čakrách, a kteří mi výměnou toho tolik sami ukázali.

Je třeba více lidí než celá vesnice, aby vznikla komplexní práce, a já jsem hluboce vděčná všem, kdo mě na cestě po čakrách uctili svou přítomností.

VÍTEJTE NA CESTĚ

Praxe jógy nás staví tváří tvář
výjimečné spletitosti vlastního bytí.
ŠRÍ AUROBINDO

Poprvé jsem na jógu narazila v roce 1975. V té době se nepořádaly žádné velké lekce, zcela určitě žádné semináře, existovalo pár učitelů, výcviků bylo jako šafránu a k dispozici bylo několik ezoterických knih a žádné významné časopisy o tomto tématu nepsaly. Většina lidí si slovo „jóga" spojovala s nějakým kvašeným mléčným výrobkem v plastových kelímcích. Čakry byly tématem ještě mlhavějším.

V soukromých obývacích pokojích se pořádaly lekce pro šest či osm lidí. Měli jsme na sobě volné bílé tepláky a trička. Namísto jógových podložek jsme si rozložili ručník. Pozice byly jednoduché a držely se po dlouhou dobu, spolu s pomalým, hlubokým dechem. Vzpomínám si, že učitel pálil vonné tyčinky a něco recitoval v jazyce, kterému jsem nerozuměla. Všechno dohromady to však bylo moc příjemné a odcházela jsem s podobným pocitem jako z kostela. Prostě mě to chytlo.

Pořídila jsem si všechny dostupné knihy, rozložila jsem je po podlaze svého půdního bytu a snažila se je co nejvěrněji napodobit, takže dobře vím, jaké to je, studovat jógu podle knížky. Někdy jsem se dokonce dokázala dostat do pozice podobné preclíku, nemluvě o tom, zda to vzhledem ke všem dnešním jemným

pokynům bylo správně. Ale pokračovala jsem v praxi a dýchala, recitovala a meditovala každý den, dokud mě to nezačalo proměňovat.

Cítila jsem se výborně a nechápala jsem, proč jógu necvičí všichni. Rychle jsem se stala jedním z oněch nesnesitelných přeběhlíků, kteří nedokážou mluvit o ničem jiném. Záhy mě lidé začali žádat, abych jim něco z toho, co dělám, ukázala – abych jim předvedla nějaké pozice. Přátele to zaujalo a poprosili mě o lekci. V té době jsem neměla žádné znalosti z učitelského výcviku ani jsem nevěděla nic o správném nastavení, ale s velkou mírou naivity jsem začala učit, co jsem znala z vlastní zkušenosti.

Četla jsem všechny dostupné knihy o vědomí, psychologii, metafyzice, mystice a duchovnu. Se slovem „čakra" jsem se poprvé setkala v klasickém díle od Rama Dasse *The Only Dance There Is* (Jediný tanec, který existuje). Jako by mi celým tělem projel záblesk energie. Tušila jsem, že jsem našla klíč, který téměř vše odemyká i spojuje dohromady. Nemohla jsem na to přestat myslet.

Tehdy jsem také hodně meditovala, v roce 1972 jsem totiž byla zasvěcena do transcendentální meditace (TM) a meditovala jsem tolik, že na spánek mi zbývalo jen pár hodin. Jednou při meditaci jsem měla svůj první a jediný mimotělní zážitek. Viděla jsem se v pozici plného lotosu s knihou v klíně. Kniha se zabývala čakrami a na obálce bylo mé jméno. V tu chvíli jsem věděla, že čakrový systém se stane mou celoživotní prací.

V té době jsem se živila jako umělkyně (pokud o nějaké obživě může být vůbec řeč) – vytvářela jsem velké interiérové nástěnné malby snových krajin. Zjistila jsem, že stav mého vědomí má vliv na jasnost maleb, takže jsem začala systematicky očišťovat svůj jídelníček, vyřadila jsem kávu, maso a cigarety, i když je pro mě těžké připustit, že jsem vůbec kdy kouřila. Už jsem měla vyplněné přihlášky na uměleckou školu v New Yorku, ale po vizi knihy o čakrách jsem přihlášku hodila do koše a nenadále změnila své životní směřování.

Začala jsem učit jógu v souvislosti s čakrovým systémem a vytvořila sedmitýdenní řadu, kdy se každý týden zabýval vždy jednou čakrou. Lidé se mi měnili před očima! O čtyřicet let později mě systém čaker přivedl ke studiu a výuce po celém světě, napsala jsem spoustu velmi úspěšných knih, jako první *Wheels of Life* v roce 1987 (v češtině *Velká kniha o čakrách,* 2012), a má práce vrcholí knihou, kterou právě držíte. Čakrový systém pro mě představuje archetyp celistvosti a svatý grál.

Dnes se jógová centra objevují jako houby po dešti, podobně jako kostely v prvních stoletích křesťanství. Podložky jsou nataženy ode zdi ke zdi a na lek-

cích pro stovky lidí zbývá pouze málo místa. Podle studie z roku 2012, kterou provedl časopis *Yoga Journal*,[1] praktikuje jógu asi 20,4 milionů Američanů a ročně utratí za lekce, semináře, produkty a média přes 10 miliard dolarů. Někdo považuje jógu za prostou cestu ke zdravějšímu, pěknějšímu tělu. Pro jiné je to způsob, jak snížit míru stresu. Věřím, že jsou i tací, pro koho je to módní záležitost. Ať už přivede člověka na jógovou podložku cokoliv, hlubší dary jógy se nakonec stejně dostaví. Zdravější tělo znamená vytříbený stav uvědomování a větší citlivost. Pružnost přináší nový druh svobody, nejenom tělu, ale do celého života. Síla pomáhá překonat náročné situace. Jemnohmotné energie již nejsou tak neuchopitelné a vzbuzují v nás zvědavost na hlubší lidskou podstatu. Vědomí se stává novou „hranicí vesmíru". Na běžný život začnete nahlížet z pohledu jógové filozofie. Jóga přestane být pouhým fyzickým cvičením a promění se v životní cestu – pestrou mozaiku filozofie, praxe, pravidel chování, vhledů a bránu do jiného světa.

Má osobní cesta k józe nebyla snadná ani přímočará. Asi deset let po započetí praxe jsem vážně onemocněla lymeskou boreliózou, která však pět let nebyla diagnostikována a já jsem pomalu směřovala na kolečkové křeslo, i když k tomu naštěstí nikdy nedošlo. Tkáně jsem měla tak citlivé, že jsem nemohla předloktí opřít o hranu stolu ani tlesknout, natož se udržet v pozici psa tváří dolů, protože mě trápily velké bolesti rukou a loktů. Bolel mě i sebemenší pohyb kloubů a zhoršilo se i vše, co souviselo s jógou: pružnost, rovnováha, síla, duševní jasnost a schopnost těla unést tlak. Dokonce i klečet na podložce mi působilo obtíže. Trvalo patnáct let, než jsem obnovila své fyzické síly, a ještě déle, než jsem přijala, že se už nikdy chodidly nedotknu temene hlavy, nepřejdu po místnosti na rukách ani se neobjevím na obalu časopisu *Yoga Journal* v nějaké výborně provedené pozici. Přesto věřím, že díky józe byly následky této nemoci menší než u většiny lidí trpících lymeskou boreliózou, a za to cítím velkou vděčnost.

Dnes, po šedesátce, teprve vidím, jaké to bylo požehnání, protože mě to přinutilo objevit hlubší vrstvy jógy – jógu jemnohmotného těla – a vnitřní svět probuzení, namísto vnějšího světa výkonu. Nedokonalé tělo mě přinutilo, abych pozorně naslouchala vnitřnímu učení každé pozice. Naučila jsem se pozice využívat k rozpohybování a rozšíření jemnohmotného těla, nikoliv ke zdokonalování vnější formy.

Protože jsem se často styděla jít na lekci, kde by se ode mě očekávalo více, než jsem zvládala, ponořila jsem se hlouběji do své vlastní praxe doma a hledala nová vnitřní vodítka. Neznamená to, že bych nestudovala u různých učitelů – jak se

1 http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america

mi zlepšovalo zdraví, seznamovala jsem se se vším od anusary po zen. Základní laboratoří mi však bylo mé vlastní tělo. Vnitřní guru se stal mým nejlepším učitelem. Experimentovala jsem na podložce a přicházela s vlastními objevy.

Vedle toho jsem studovala somatickou psychoterapii se zaměřením na bioenergetiku a práci s traumatem. Mohla jsem zde spojit lásku k psychologii s prací s tělem, a nakonec jsem získala doktorát v oblasti medicíny mysli a těla. Bioenergetika, jejímiž zakladateli jsou Wilhelm Reich a jeho studenti John Perrakos a Alexander Lowen, je terapeutický přístup k lidské psychice využívající energetické procesy těla. Cílem bioenergetiky je rozpustit psychické obranné systémy a tělesné krunýře postupným uvolňováním životní síly v těle, kterou jóga nazývá *pránou*. Na základě svých studií a soukromé praxe somatické terapeutky jsem objevila způsoby, jak tuto jemnohmotnou energii rozpohybovat u svých klientů a studentů, a následně jsem tyto techniky začala sdílet formou seminářů.

Vznikl tak můj jedinečný styl jógy založený na čakrách ve spojení s technikami bioenergetiky, který již více než dvacet let vyučuji na seminářích po celém světě. Tento styl jógy se zabývá spíše vnitřním než vnějším světem. Zaměřuje se na jemnohmotnou energii, nikoliv tolik na mechanické aspekty pozice. Využívá čaker jako základního prostředku k probuzení božské podstaty ve vašem vlastním vnitřním chrámu – a přesně o to v józe vždycky šlo.

Tato kniha je vyjádřením úcty ke královské cestě jógy a všemu, co mě naučila. S pokorou zde nabízím mapu, která mě vede po čakrové cestě. Díky této mapě můžete vzlétnout k výšinám či se ponořit do hlubin, zažehnout svou sílu či otevřít nejjemnější části srdce. Jakmile této mapě porozumíte, bude vám sloužit do konce života a dovede vás, kam budete chtít. Pomůže vám rozpoznat a řešit vlastní nerovnováhu pomocí technik a pozic, jež vás promění – snad ne okamžitě, ale systematicky a postupem času.

Je mi ctí nabídnout vám tuto knihu jako vedení na vnitřní cestě přes bájný duhový most, který představuje sedm čaker spojujících nebe a zemi prostřednictvím lidské bytosti. Věřím, že úkolem člověka je stvořit nebe na zemi. Seznámit se s nášlapnými kameny čaker slouží jako vodítko přeměny jednotlivce i kultury, ve které žijeme. A tato mapa vám radí, jak na to. Přeji vám, abyste na své cestě dosáhli nádherných končin.

Namasté