



Chvilka na

léčení čaker

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

JENNIE HARDING

Chvilka na

léčení čaker

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

JENNIE HARDING



Text copyright © Jennie Harding 2006, 2018

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Pavlína Stelzerová, 2021

Cover © DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

www.nasnakladatelstvi.cz

www.facebook.com/KnihyDobrovsky.cz

ISBN 978-80-277-0767-6 (pdf)



Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Základy čaker 8

- Umístění čaker 11 • Inspirace 13 • Jak nám mohou čakry pomoci? 14
- Kruh života 16 • Jak s knihou pracovat 18 • Inspirace 21

KAPITOLA 2

Čakry a tělo 22

- Jak čakry udržují rovnováhu těla 24 • Inspirace 27 • Kořenová a sakrální čakra 28 • Solární a srdeční čakra 30 • Krční a čelní čakra (třetí oko) 32 • Temenní čakra 34

KAPITOLA 3

Charakteristika čaker 36

- Kořenová čakra 38 • Kořenová čakra a emoce 40 • Inspirace 43
- Kořenová čakra a jóga 44 • Kořenová čakra a vizualizace 47
- Sakrální čakra 48 • Sakrální čakra a emoce 50 • Inspirace 52
- Sakrální čakra a jóga 54 • Sakrální čakra a vizualizace 57 • Solární čakra 58 • Solární čakra a emoce 60 • Inspirace 63 • Solární čakra

a jóga 64 • Solární čakra a vizualizace 67 • Srdeční čakra 68 • Srdeční čakra a emoce 70 • Inspirace 73 • Srdeční čakra a jóga 74 • Srdeční čakra a vizualizace 76 • Krční čakra 78 • Krční čakra a emoce 81 • Inspirace 82 • Krční čakra a jóga 84 • Krční čakra a vizualizace 87 • Čelní čakra (třetí oko) 88 • Čelní čakra (třetí oko) a emoce 91 • Inspirace 92 • Čelní čakra (třetí oko) a jóga 94 • Čelní čakra (třetí oko) a vizualizace 97 • Temenní čakra 98 • Temenní čakra a emoce 100 • Inspirace 103 • Temenní čakra a jóga 104 • Temenní čakra a vizualizace 106

KAPITOLA 4

Celý systém 108

• Čakry a barevná meditace 110 • Inspirace 113 • Čakry a tónování 114 • Čakry a esenciální oleje 116 • Inspirace 121 • Čakry a krystaly 122

ÚVOD

Držíte v rukou průvodce systémem čaker, rádce pro relaxaci a zdravé tělo i duši. Čakry jako koncept jsou původem z Indie. Jedná se o filozofii, která nám ukazuje, jak žít s pocitem naplnění a harmonie díky tomu, že pochopíme energetický rámec svého těla.

Žijeme v uspěchané době, a snad proto máme tendenci zaměřovat svou pozornost především na materiální stránky života – věci viditelné a hmatatelné. Například víme, že existuje židle, protože ji vidíme, můžeme se jí dotknout nebo si na ni sednout. Tisíce fyzických vjemů zahlcují naši mysl každý den, a není proto divu, že občas přestaneme vidět jasně.

Dle starověkého indického učení bychom měli vnímat život odlišně. Kromě zkušenosti čistě materiální existuje dle této filozofie ještě neviditelná podstata, která tvoří základ všeho a vším také proniká. Skládá se z energie nazývané prána, což lze přeložit jako „životní síla“ nebo také „energie života“. Zmíněná energie vstupuje do těla v různých frekvencích prostřednictvím speciálních energetických míst ne-

ÚVOD

boli center, která nazýváme čakry; výraz „čakra“ pochází ze starověkého indického jazyka sanskrit a znamená „kruh“.

Práce se systémem čaker je součástí tradiční jógy, jež se zrodila v Indii už před mnoha tisíci lety. Tehdejší Indové považovali čakry za prostředek k tomu, aby univerzální energie, síla, která je strůjcem všeho, ztratila na frekvenci a mohla tak vstoupit do lidského těla. Dle jednoho ze základních starověkých obecně platných zákonů energie předchází formu – v současné době výsledky studií kvantové fyziky vyjadřují tutéž myšlenku. Lze se tedy domnívat, že stejně jako fyzické tělo, viditelné a hmatatelné, máme i „energetické tělo“, které prostupuje naší pevnou strukturou. A právě čakry, jež tvoří energetický plán těla v neviditelné sféře, jsou nezbytné k vytváření, léčbě a zachování rovnováhy lidského organismu v oblasti materiální.

V našem těle se nachází sedm hlavních čaker. Při čtení následujících kapitol se dozvíme, kde a k čemu jednotlivé čakry jsou a jak pomocí práce s nimi, jejich vyvažováním a posilováním zlepšit svůj život. Vydáme-li se touto cestou, objevíme, jaké pozitivní účinky může energie čaker mít na naše tělo. A jakmile se vnímání čaker otevřeme, změní se celý náš pohled na život.

KAPITOLA

Základy čaker

Čakra je místo v těle, kde rotující energie vytváří vír. Někdy se také vyobrazuje jako lístky lotosového květu; je-li čakra otevřená a její energie proudí volně, okvětní lístky jsou rozvinuté, a když je čakra zavřená, vyčerpaná nebo zablokovaná, je květ pevně uzavřen.

Uvedené zobrazení se často používá při vizualizacích, které mají pomoci čakry otevřít a udržovat volné proudění životní energie každou z nich. I my se budeme v dalších kapitolách této knihy věnovat technikám na podporu toku energie.

Čakra je vždy umístěna v přední i zadní části těla a prochází tak jeho trojrozměrnou fyzickou

PRVNÍ



strukturou. Například ve středu hrudníku je místo zvané srdeční čakra, tudy rotuje energie do těla, přes páteř a poté z těla ven v oblasti mezi lopatkami. Přestože má každá ze sedmi významných čaker přední i zadní aspekt, jak později uvidíme v diagramu na straně 10, vyobrazena je většinou pouze jedna strana.

Slovo „čakra“ je jazykově blízké sanskrtskému výrazu pro vesmír nebo kosmos a systém čaker je jednou z ukázek toho, že my všichni jsme součástí vesmíru, a vesmír je součástí nás všech. Pocházíme z energie, nabíráme materiální formu, cestujeme životem a poté se opět k energii navracíme; takový je koloběh života.

LEVÁ STRANA – Idá

PRAVÁ STRANA – pingalá

Temenní čakra
sahasrára

Čelní čakra (třetí oko)
ádžňá

Krční čakra
višuddhi

Srdeční čakra
anáhata

Solární čakra
manipúra

Sakrální čakra
svádhisthána

Kořenová čakra
múládhára

Střed – sušumná

UMÍSTĚNÍ ČAKER

Sedm hlavních čaker je postupně umístěno směrem od temene hlavy, dolů přes čelo, krk, hrud' a břicho, až po oblast beder. Dle indické tradice existují i menší čakry, například v dlaních, ale těchto sedm hlavních čaker je nejdůležitějších. Mají podobnou funkci jako transformátory v elektrické rozvodné síti – při dané frekvenci mění velikost napětí.

Každá ze sedmi hlavních čaker je spojována s jinou barvou – společně tak tvoří celé duhové spektrum. Kořenová čakra je červená a sakrální oranžová – teplé barvy značí spojení čaker s fyzickou energií. Solární čakra je zlatě žlutá, plná pohybu. Srdeční čakra má barvu zelenou, je plná života a je rozpínavá, jako rostoucí rostliny. Krční, čelní a temenní centra jsou v odstínech modré a fialové, barev spojených s chladnými, ale rychlými vibracemi energií komunikace, myšlení a tvořivosti. Ovšem kromě barev spojujeme také každou čakru s jiným typem běžné denní činnosti. Jejich energii potřebujeme neustále; naučíme-li se o čakrách více, budeme schopni jejich sílu lépe využít.