



V souladu

V souladu s čakrami

ALICE MIČUNEK

VÍTEJ!

Ebook **V souladu s čakrami** je tady pro Tebe. Dostává se Ti do rukou příručka o józe, dechu a energiích. Věřím, že si v ní najdeš to svoje. Přeji si, aby následující řádky podpořili Tvé zážitky z našeho jógového kurzu a třeba i odpoví na některé Tvé otázky.

V ebooku jsem určitě nekladla za cíl podat nějaký komplexní a vyčerpávající výčet informací o čakrách. Spíš bych byla ráda, aby sis udělala jasno v základních pojmech a mohla se k nim kdykoliv vracet. Věřím, že oceníš také doporučenou literaturu, díky které se můžeš ponořit ještě hlouběji.

Přejeme krásné čtení a příjemné dny, Alice



Ráda bych upozornila, že informace v tomto ebooku jsou postavené na mých osobních poznatcích a praxi. Tato doporučení tedy nenahrazují lékařské vyšetření. Budte k sobě laskavé a naslouchejte svému tělu. Spolupracujte s odborným lékařem.

Do napsání tohoto ebooku jsem vložila kus své energie. Budu velmi ráda, pokud se bude šířit dál a budu vděčná, pokud se tak stane s mým vědomím. Šíření je totiž chráněno autorským zákonem.



**"Energie se nedá
zničit, pouze
transformovat."**

- Teorie Čarka
jógy, Barbora Hu

Čakry

Energie. Vír. Energetické místo.
Centrum. Kruh. Vibrace.

Podle jógové tradice v našem
těle proudí jemná vlákna energie
- tzv. nádí. Těchto drah v těle je
až 72000. Ta místa, kde se nádí
protínají, setkání a kumulují se
jejich energie, tam se nachází
čakry. Jejich počet se liší.



7. Sahasrára – korunní čakra



6. Ádžňá – čakra čela



5. Višuddhi – čakra hrdla



4. Anáhata – srdeční čakra



3. Manipúra – solární čakra



2. Svádhištána – sakrální čakra



1. Múládhára – kořenová čakra



Muladhāra

**Hledej pevnost a
stabilitu ve svých
kořenech.**

Múládhára

| | |
|-----------------------|---|
| Umístění: | na nejnižším konci páteře, pod kostrčí |
| Barva: | červená |
| Element: | země |
| Mantra: | LAM |
| Zvíře: | slon se sedmi choboty |
| Vlastnosti a aspekty: | hranice mezi zvířecím a lidským vědomím, nevědomí sídlo karem z minulých životů, osud, pozitivní: kreativita, probuzení skrytých sil, negativní: nevědomí, nevědomost |
| Prána apána: | vyměšování |
| Planeta: | Mars |
| Pocit: | lenost |
| Smyslový orgán: | nos, orgán čichu |
| Chuť: | trpká, hořká |
| Část těla: | kosti |
| Orgán: | konečník |
| Jiná označení: | kořená čakra, múla-kamala, múla-prakrti |

Múládhára v harmonii

Kořenová čakra souvisí s naší ukotveností, stabilitou a pocitem bezpečí. Pokud je tato čakra v harmonii, takový člověk dokáže stát pevně nohama na zemi, cítí propojenost s přírodou a dokáže snadno čelit nástrahám, které přináší život. Skrze svou stabilitu se dokáže snadno rozhodovat a probouzí v lidech důvěru.

Múládhára v disharmonii

Disharmonie 1. čakry se projevuje nestálostí a neukotveností. Takový člověk je často hlavou v oblacích a dělá mu problém postarat se o materiální zázemí (bydlení, práce, finance). Strnulost se může projevovat nepružností v myšlení a potřebou stahovat se dovnitř. Těžkopádnost se ukazuje na úrovni těla i pomalostí přemýšlení, která může vést k depresivním stavům.

Přebytek energie v této oblasti se projevuje potřebou hromadit majetek, má tendenci k závislostem, ve kterých hledá jistotu, která jinak v životě chybí.

Signály těla

1. čakra má vliv na všechno pevné v našem těle - kosti, klouby, pánevní dno zuby, nehty a vlasy.

Muladhára dále ovlivňuje i trávení, takže poruchy s vyprazdňováním, hemeroidy a také poruchy s příjmem potravy, souvisí s tímto tématem.



Harmonizace 1. čakry

Techniky pro ukotvení:

- ✓ Dlouhý spánek
- ✓ Chůze na boso, poloviční chůze
- ✓ Masáž chodidel
- ✓ Fyzická práce (na zahradě, s půdou)
- ✓ Kontakt těla se zemí
- ✓ Očista střev
- ✓ Poslech zemité hudby (bubny)
- ✓ Pobyť ve tmě

Na vědomé úrovni si zapracovat na tématech:

- ✓ Vztah ke svému tělu
- ✓ Jistoty v mém životě
- ✓ Schopnost nelpět na věcech, lidech, situacích
- ✓ Strachy
- ✓ Důvěra v sebe a svět
- ✓ Materiální zázemí a opora
- ✓ Vztah s předky (především s matkou)

Jógové techniky pro 1. čakru

Pokud tělo potřebuje ukotvení, dopřejte mu ho pomocí kontaktu se zemí a v pozicích hledejte oporu a stabilitu - pozice stromu. Pánevní dno můžete skvěle podpořit pozicemi polovičního mostu a žáby.

Velmi dobře ukotvuje také dlouhá relaxace nebo jóga nidra - jógový spánek.



Jednou jistotou je změna.

**Jednou
jistotou
je změna.**

Svádhišťhána

| | |
|-----------------------|---|
| Umístění: | podbříšek, spodní část páteře |
| Barva: | oranžová |
| Element: | voda |
| Mantra: | VAM |
| Zvíře: | krokodýl |
| Vlastnosti a aspekty: | vůle, tvůrčí síla a také sobectví, vášeň, pýcha, závist, pochybnosti, lenost atd. |
| Prána apána: | vyměšování |
| Planeta: | Merkur |
| Pocit: | únava |
| Smyslový orgán: | nos, orgán čichu |
| Chuť: | trpká, hořká |
| Část těla: | svaly |
| Orgán: | pohlavní ústrojí |
| Jiná označení: | pánevní centrum |

Svádhišťhána v harmonii

Druhá čakra souvisí se sebedpřijetím. Pokud je čakra v harmonii, člověk je srovnaný sám se sebou, přijímá své pozitivní i negativní stránky tak, jak jsou. Má inspirující chuť do života, je velmi kreativní a dokáže se snadno adaptovat na změny, které přichází. Potřebují být hodně v pohybu, nejen na úrovni těla, ale i mysli. Jsou také citově a emocionálně založení. A život si dokáží užívat skrze smysly.

Svádhišťhána v disharmonii

Disharmonie 2. čakry vede k tendenci s ostatními manipulovat nebo také nechat sebou manipulovat. Často se stahují do sebe, protože mají obavy řešit skrze zrcadlení ostatních vztah k sobě. Jejich city jsou rozkolísané a dělá jim samotným problémem se v nich vyznat.

Signály těla

2. čakra má vliv na malou pánev, kyčle, bedro-kyčlo-stehenní sval. A z fyziologického hlediska ovlivňuje také pohlavní žlázy, ledviny, močové cesty, krevní plazmu a tvorbu pohlavních hormonů (estrogen, progesteron, testosteron).

Potíže se objevují skrze časté vyměšování, záněty močového ústrojí, ledvinové kaménky a hormonální nerovnováhou.

Neuspokojenou sexuální oblast si lidé s disharmonií této čakry kompenzují přejídáním, nebo naopak odpíráním potravy.



Harmonizace 2. čakry

Techniky:

- ✓ Automatické psaní a kreslení
- ✓ Plavání
- ✓ Partnerské masáže, vědomý dotek
- ✓ Prožitek skrze smysly
- ✓ Kontakt těla se zemí
- ✓ Dostatek spánku a kvalitní stravy
- ✓ Spontánní tanec
- ✓ Flow jóga

Na vědomé úrovni si zapracovat na tématech:

- ✓ Vztah ke své sexualitě
- ✓ Nalézání harmonie mezi kontrolou a plynutím
- ✓ Schopnost rozložit čas pro sebe a ostatní
- ✓ Téma viny
- ✓ Podporovat radost ze života
- ✓ Pozvat hojnost do svého života
- ✓ Pracovat s vděčností

Jógové techniky pro 2. čakru

Pokud tělo potřebuje uvolnění, dopřejte mu ho pomocí plynutí v pozicích - rozhýbejte své tělo v souladu s dechem. Skvělé budou twisty, které rozproudí energii v podbříšku a také hluboký brániční dech.



Manipura

**Sílu hledej
ve svém
středu.**

Manipúra

| | |
|-----------------------|--|
| Umístění: | okolo pupíku |
| Barva: | žlutá, oranžová |
| Element: | oheň |
| Mantra: | RAM |
| Zvíře: | beran |
| Vlastnosti a aspekty: | jas, pohoda, sebevědomí a také blokování energie |
| Prána apána: | distribuce živin v těle |
| Planeta: | Slunce |
| Pocit: | hlad |
| Smyslový orgán: | oči, zrak |
| Chuť: | ostrá |
| Část těla: | nohy, chůze |
| Orgán: | nervy |
| Jiná označení: | pupeční centrum, centrum ohně |

Manipúura v harmonii

Třetí čakra souvisí s transformací a posunem vpřed. Lidé s harmonickou oblastí středu jsou velmi energičtí, mají radost ze života a dokážou ji šířit dál. Bývají spokojení a optimističtí, jen tak je něco nerozhází. Respektují sebe i ostatní. A přestože mají schopnost ostatní motivovat, nepřechází tato dovednost k manipulaci. Jejich tělo je plné vitality a dokáží dobře regenerovat.

Manipúura v disharmonii

Disharmonie 3. čakry se projevuje nutností mít všechno podle sebe. Takoví lidé často drží oprotě pevně ve svých rukou a chtějí, aby se jim ostatní přizpůsobovali (nebo naopak oni se až velmi přizpůsobují a podřizují - při nedostatku energie. Chybí jim sebeúcta a mají často na sebe i na ostatní vysoké nároky. Pomohlo by jim, kdyby své "já musím" vyměnili za "já mohu".

Signály těla

3. čakra ovlivňuje střed našeho těla - žaludek, žlučník, slinivku a tenké střevo. V oblasti páteře má vliv na její střední část včetně svalů v této oblasti a na druhé straně jsou to také svaly břicha a pupík.

Nedostatek harmonie se projevuje hypoglykemií nebo diabetes. Přetlak pak způsobuje trávicí problémy, žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, hyperaktivitu.



Harmonizace 3. čakry

Techniky:

- ✓ Sauna, teplo (pokud oheň chybí)
- ✓ Plavání, otužování (pokud je nadbytek)
- ✓ Běhání
- ✓ Bojová umění
- ✓ Pohled do svíčky - tráta
- ✓ Ohňový rituál
- ✓ Rytmická tanec
- ✓ Dynamická jóga

Na vědomé úrovni si zapracovat na tématech:

- ✓ Vztah ke svému egu
- ✓ Zpracování si hněvu, agrese
- ✓ Práce se svou energií (přetlak vs. vyčerpání)
- ✓ Schopnost zastavit se-zamyslet-jednat
- ✓ Umění dávat najevo dospěle své emoce
- ✓ Pozvat radost do svého života

Jógové techniky pro 3. čakru

Pokud tělo potřebuje uvolnění, dopřejte mu ho pomocí plynutí v pozicích - rozhýbejte své tělo v souladu s dechem. Skvělé budou twisty, které rozproudí energii v podbříšku a také hluboký brániční dech.



Anáhata

**Co by teď
udělala
láska?**

Anáhata

| | |
|-----------------------|--|
| Umístění: | oblast hrudníku, srdce |
| Barva: | zelenkavá, růžová |
| Element: | vzduch |
| Mantra: | JAM |
| Zvíře: | antilopa |
| Vlastnosti a aspekty: | láska, oddanost, porozumění, soucit, schopnost odpouštět, schopnost naplňovat svá přání, sídlo citu a emocí, básnické nadání, umělecký talent. |
| Prána apána: | dech |
| Planeta: | Venuše |
| Pocit: | žízeň |
| Smyslový orgán: | kůže, hmat |
| Chuť: | trpká |
| Část těla: | ruce |
| Orgán: | srdce |
| Jiná označení: | srdeční čakra, hrdaja |

Anáhata v harmonii

Lidé s harmonickou 4. čakrou jsou otevření. Čiší z nich láska k životu a radost. Jsou velmi empatičtí a velkorysí. Budí důvěru. Mají rádi svobodu pro sebe a jsou schopní ji dát i svým blízkým. Dokážou nelpět na vztazích. Nesnáší útlak a bezpráví. Potřebují se ukotvovat, jinak jim hrozí vyčerpání. Musí také najít rovnováhu mezi potřebami pro sebe a pro ostatní.

Anáhata v disharmonii

Disharmonie této čakry se projevuje stažením do sebe. Takový člověk nerad dává najevo své city a je pro něj náročné projevit emoce a lásku. V opačném poli je pak takový člověk až příliš zahrnující a svou láskou a pozorností dokáže dusit. Dokáže se také rozdat pro ostatní a zapomíná na sebe.

Signály těla

4. čakra má vliv na oblast hrudníku - srdce, plíce, dech, tlak, hrudní páteř.

Disharmonie se projevuje jako astma, alergie, atopický ekzém (souvislost s hmatem), kožní potíže, rakovina prsu, imunitní onemocnění.

Přebytek energie v této oblasti se vyznačuje hypertenzí, skoliózou nebo přetížením trapéz.



Harmonizace 4. čakry

Techniky pro 4. čakru:

- ✓ Masáž zad, oblast srdce
- ✓ Jógové pozice pro otevírání hrudníku
- ✓ Vědomý dech
- ✓ Pobyt na čerstvém vzduchu, v zelení
- ✓ Uvolnění emocí (smích, pláč...)
- ✓ Očista dutin (džala néti)
- ✓ Sdílení
- ✓ Péče o druhé

Na vědomé úrovni si zapracovat na tématech:

- ✓ Dostatečně vyjadřovat své emoce
- ✓ Schopnost otevřít se novým věcem
- ✓ Bezpodmínečná láska
- ✓ Radost ze života
- ✓ Uvolnění a odpočinek
- ✓ Schopnost přijímat a dávat
- ✓ Umění odpouštět (si)

Jógové techniky pro 4. čakru

Oblast srdce dokáží krásně uvolnit předklony, záklony a úklony. Je to možnost, jak protáhnout ztuhlý hrudník a pozvat do něj více prostoru, dechu i lásky.

V jógové praxi si dopřejte také vědomou práci s dechem - pranajámu.



Višuddhi

**Nehřeš
slovem.**

Viśudhhi

| | |
|-----------------------|---|
| Umístění: | hrdlo, krk |
| Barva: | světle modrá, tyrkysová |
| Element: | prostor |
| Mantra: | HAM |
| Zvíře: | bílý slon |
| Vlastnosti a aspekty: | čistota, jas, překonání problémů a zábran, slovní a hudební umělecká schopnost, kreativita, ale i komplexy, strach, nervozita |
| Prána apána: | udána – pomáhá přijímat pevnou i tekutou stravu |
| Planeta: | Jupiter |
| Pocit: | spánek, sen |
| Smyslový orgán: | uši, sluch |
| Chuť: | kyselá |
| Část těla: | vlasy, chlupy |
| Orgán: | ústa |
| Jiná označení: | hrdelní centrum |

Višudhhi v harmonii

Pátá čakra je spojená se silou slova. Lidé s harmonickou Višudhhi jsou schopni vyjádřit srozumitelně své potřeby a zároveň dokážou zpracovat sílu svého ega. Jejich slova nezraňují, ale dokáží nabídnou konstruktivní kritiku. Takové lidé jsou skvělí řečníci. Nemají rádi lež a mají potřebu proti ní bojovat. Zároveň dokáží respektovat ticho a vážit si jej. Dokážou pozorně naslouchat.

Višudhhi v disharmonii

Nedostatek energie v této oblasti se projevuje stydlivostí a vnitřní introverzí. Takoví lidé mají často také řečové vady jako koktavost, nebo vůbec problém se vyjádřit, potíže s tím, vyslovit své potřeby a pocity.

Když je energie v nadbytku takový člověk má tendenci mnohdy mluvit až moc. Je to často jen proto, aby vyplnil ticho, ze kterého má strach a jeho informace tak ztrácejí hodnotu. Takový člověk může mít problém s 1. dohodou - "Nehřešit slovem." - a pomlouvá či uráží druhé.

Signály těla

Na fyzické úrovni se nedostatek elementu prostoru projevuje například výhřezem krčních plotének nebo "knedlíkem v krku".

Při nadbytku elementu se v oblasti krku projevují záněty, ztrátou hlasu, hyperfunkcí štítné žlázy nebo návaly horka.



Harmonizace 5. čakry

Techniky:

- ✓ Dostatek vody
- ✓ Dechové techniky, např. uddžají
- ✓ Uvolnění krční páteře
- ✓ Mantry
- ✓ Tyrkys pro podporu komunikace
- ✓ Zpěv
- ✓ Obličejová jóga

Na vědomé úrovni si zapracovat na tématech:

- ✓ Komunikace
- ✓ Satja - pravdomluvnost
- ✓ Nehřešit slovem, 1. dohoda
- ✓ Práce s hlasem a zvukem
- ✓ Dělat si prostor - okolo sebe i v hlavě
- ✓ Komunikovat srozumitelně
- ✓ Oceňovat se

Jógové techniky pro 5. čakru

Pro podporu 5. čakry jsou výborné pozice, které pracují s předklony a základy hlavy. Skvělou technikou jsou také léčivé pohyby ve tvaru ležaté osmičky.



Adžna

**Kam tě dnes
vede tvůj
vnitřní hlas?**

Ádžna

| | |
|-----------------------|--|
| Umístění: | oblast mezi obočím |
| Barva: | světle fialová |
| Element: | - |
| Mantra: | ÓM |
| Zvíře: | žádný symbol zvířete |
| Vlastnosti a aspekty: | hranice mezi lidským a božským vědomím |
| Prána apána: | - |
| Planeta: | Saturn |
| Pocit: | čistá blaženost |
| Smyslový orgán: | třetí oko, intuice |
| Chuť: | sladká |
| Část těla: | hypofýza |
| Orgán: | intelekt |
| Jiná označení: | třetí oko |

Ádžna v harmonii

Člověk, který má aktivní 6. čakru se vyznačuje jemným smyslovým vnímáním. Je schopen naslouchat své intuici a nahlédnout do podstaty věcí. Je to jakási vnitřní moudrost, která ho provází. Díky tomu je schopný používat svou mysl kreativně.

Ádžna v disharmonii

Pokud je v oblasti 6. čakry disharmonie, projevuje se sebeklamem a takový člověk není schopen zvládnout impulzy, které přichází z ostatních čaker. To se pak může projevovat například arogancí.

Signály těla

Psychosomatické potíže na úrovni této čakry se projevují skrze bolest hlavy, migrény, bipolární poruchy, schizofrenie, halucinace a poruchy paměti. Patří sem také problémy se sítnicí, rohovkou, omezené vidění a oční infekce.



Harmonizace 6. čakry

Techniky:

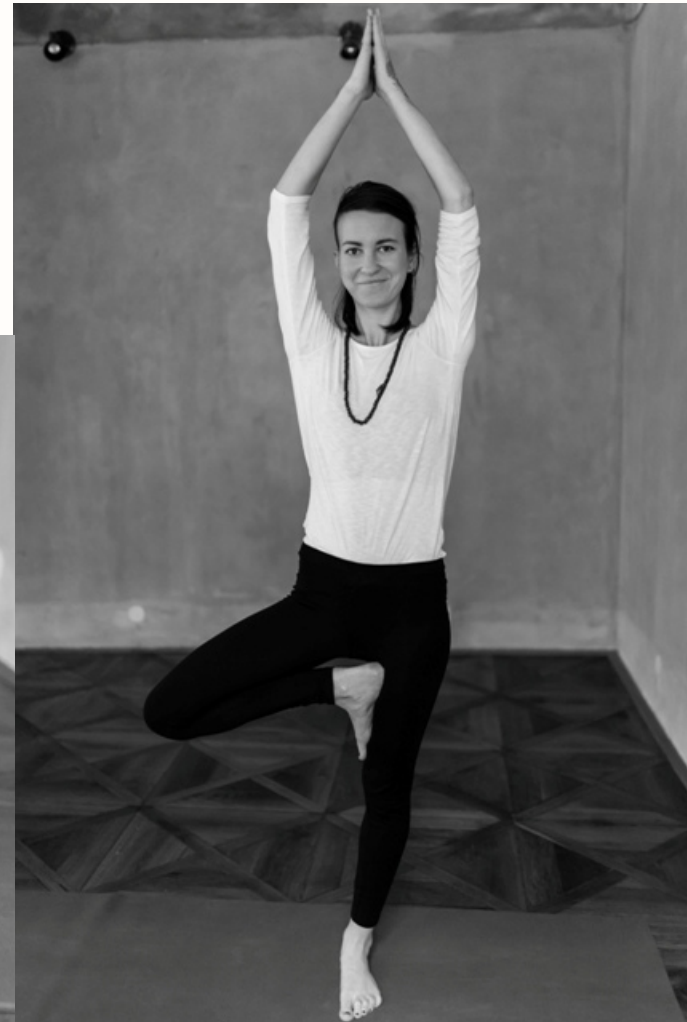
- ✓ Meditace
- ✓ Praxe jóga nidry - jógový spánek
- ✓ Posilování intuice
- ✓ Soustředění se na oblast třetího oka
- ✓ Trátaka - pohled do plamene svíčky
- ✓ Pratjahára - stažení smyslů dovnitř
- ✓ Tvorba mandaly
- ✓ Práce s jantrou

Na vědomé úrovni si zapracovat na tématech:

- ✓ Schopnost vyprázdnit mysl
- ✓ Umění naslouchat své intuici
- ✓ Mé hodnoty
- ✓ Co je pravda a co je iluze?

Jógové techniky pro 6. čakru

Pro podporu 6. čakry jsou vhodné pozice s koncentrací na oblast 3. oka. Dále také střídání dechu - nádí shodana.



Sahasrāra

**Jaký je
smysl tvého
života?**

Sahasrāra

| | |
|-----------------------|--|
| Umístění: | vrcholek lebky |
| Barva: | tmavě fialová |
| Element: | - |
| Mantra: | ÓM |
| Zvíře: | žádný symbol zvířete |
| Vlastnosti a aspekty: | hranice mezi lidským a božským vědomím |
| Prána apána: | - |
| Planeta: | Slunce |
| Pocit: | nejvyšší blaženost |
| Smyslový orgán: | - |
| Chuť: | - |
| Část těla: | - |
| Orgán: | mozek |
| Jiná označení: | koruna, temenní čakra |

7. čakra

Sahasrára je branou. Branou ke spojení duše a Ducha. Vede nás ke zdroji veškeré existence. Bývá spojována se silou prozření a ponoření, která je základním zdrojem moudrosti. Na této úrovni mluvíme také o samádhi neboli osvětlení jako posledním stupněm Patandžaliho královské jógy.

Hudba / mantry

Hudbu na podporu praxe najdete na mém profilu Spotify: Alice Mičunek



Doporučená literatura & zdroje

Anoda, J. *Velká kniha o čakrách*. Grada, Praha, 2012.

Bednářová, J. *Herbář aneb od andělky k žindavě*, Fortuna Libri , 2015.

Dahlke, R. *Nemoc jako cesta*. Triton, Praha, 2011.

Frawley, D. *The Yoga of Herbs*, Lotus Light Publications, 2010.

Harris, T. *Já jsem ok, ty jsi ok*. Pragma, 2002.

Hay, L. L. *Miluj svůj život*. Pragma, 2008.

Hrabica, M. *Co nám tělo říká*. Zlín, 2007.

Hu, B. *Teorie čakra jógy*. Fontána, Olomouc, 2016.

Chapman, G. *Pět jazyků lásky, Návrat domů*, Praha, 2016.

Klímová, J. Fialová, M. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?* Progressive consulting, Praha, 2015.

Morschitzky, H. *Když duše mluví řečí těla*. Portál, Praha, 2012.

Treben, M. *Zdraví z boží lékárny*. Dona, České Budějovice, 1991.

Wauters. A. *The Book of Chakras*. Barron's, USA, 2002.

Oceňuji vás!

Jste skvělé, že jste došly až sem. Pojdte se dál pustit do práce, dostali jste nemálo užitečných doporučení, které vám mohou pomoci na vaší cestě k hlubší spokojenosti.

Co teď? Pusťte se do praxe:

- ✓ je potřeba ještě nějaké téma doladit
- ✓ vyzkoušejte techniky, které vás oslovily
- ✓ zatančete si
- ✓ zpracujte si otázky
- ✓ zacvičte si jógu

Namasté, Alice

