



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
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka
ILUSTRACJE ANATOMICZNE NA STRONACH 330 I 372: Mary Ann Zaplac
FOTOGRAFIE: Yuzu Studios

Wydanie II – dodruk
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-563-8

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.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 szczególnie 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu 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 zrównowżenia 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 wspaniały 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.







Spis treści

Postawy uszeregowane według czakr 15

Podziękowania 23

Witaj na początku drogi 25

Jarżmo jogi 31

Otwarcie We wnętrznej Świątyni 53

Czakra pierwsza: Wstąp... 73

Czakra druga: Dopasuj... 137

Czakra trzecia: Aktywuj... 195

Czakra czwarta: Złagodź... 257

Czakra piąta: Dostrój... 323

Czakra szósta: Rozświetl... 369

Czakra siódma: Przebudź... 403

Zintegruj 435

Słowniczek pojęć w Sanskrycie 443





Postawy uszeregowane według czakr

Czakra Pierwsza

Tadasana: Pozycja góry	46
Dandasana: Pozycja kija	49
Bharmanasana: Pozycja stołu	50
Podstawowe bioenergetyczne uziemienie	83
Apanasana: Pozycja kolan przy piersi	86
Otwieranie przepływu w nogach	88
Supta Padangusthasana 1, 2: Pozycja leżącej ręki do dużego palca	91
Setu Bandha Sarvangasana: Pozycja budowania mostu	94
Salabhasana: Pozycja świerszcza	95
Bhujangasana: Pozycja kobry	97
Adho Mukha Svanasana: Pozycja psa z głową do dołu	99
Uttanasana: Skłon do przodu	102
Wykrok	106
Ardha Hanumanasana: Pozycja wykroku biegacza	107
Utkatasana: Pozycja krzesła	109
Utkata Konasana: Pozycja bogini	113
Vrksasana: Pozycja drzewa	115
Utthita Hasta Padangusthasana: Pozycja rozciągniętego trójkąta bocznego	119
Virasana: Pozycja bohatera	122
Supta Virasana: Pozycja leżącego bohatera	122
Siddhasana: Doskonała postawa	124
Janu Sirsasana: Skłon głowy do kolana	126
Paschimottanasana: Skłon w siadzie	128
Balasana: Pozycja dziecka	129
Savasana: Pozycja trupa	131

Czakra Druga

Pulsowanie Miednicy	146
Oddychająca Miednica	148
Wycieraczki – ćwiczenie nóg	150
Krążenie kolanami	152
Supta Baddha Konasana: Związany kąt w leżeniu lub Pozycja motyla	154
Ananda Balasana: Pozycja szczęśliwego dziecka	156
Sucirandhrasana: Pozycja ucha igielnego	158
Jathara Parivartanasana: Leżący skręt tułowia ze zgiętymi kolanami	160
Skręt z otwartymi nogami	162
Baddha Konasana: Pozycja spętanego kąta	167
Upavistha Konasana: Pozycja otwartego trójkąta	168
Agnistambhasana: Pozycja kominka lub Pozycja kostek do kolan	170
Uttanasana: Skłon do przodu	172
Adho Mukha Svanasana: Pozycja psa z głową do dołu	175
Anjaneyasana: Pozycja wschodzącego księżycy	177
Uttan Pristhasana: Pozycja jaszczurki, zwana też Pokornym wojownikiem	180
Przejście z pozycji dziecka z otwartymi nogami do wiszącej kobry	181
Eka Pada Kapotasana: Pozycja jednożoznego króla gołębi	184
Savasana z otwartymi nogami (Supta Baddha Konasana)	188



Czakra Trzecia

Uddiyana Bandha: Blokada dolnego brzucha	203
Rozciąganie boku w pozycji stojącej	206
Virabhadrasana: Wojownik 1	208
Virabhadrasana: Wojownik 2	211
Viparita Virabhadrasana: Odwrócony wojownik	213
Virabhadrasana: Wojownik 3	214
Trikonasana: Pozycja trójkąta	216
Adho Mukha Svanasana: Pozycja psa z głową do dołu	226
Ardha Chandrasana: Pozycja półksiężyca	219
Ardha Chandra Chapasana: Pozycja trzciny cukrowej	222
Utthita parsvakonasana: Pozycja rozpostartego kąta	224
Phalakasana: Pozycja deski	229
Paripurna Navasana: Pozycja pełnej łódki	232
Pozycja deski	228
Purvottanasana: Pozycja stołu zwana też intensywnym rozciąganiem na Wschód	237
Vasisthasana: Boczna deska	239
Parighasana 1: Pozycja bramy	242
Salabhasana: Pozycja świerszcza	244
Dhanurasana: Pozycja łuku	246
Ardha Matsyendrasana: Pozycja pół-skrętu kręgosłupa zwana też Pozycją Władcy Ryb	248
Savasana: Skupienie na trzeciej czakrze	251

Czakra Czwarta

Nadi Shodhana: Naprzemienne oddychanie nosem lub Technika słodkiego oddechu	266
Czakralne oddychanie energią kundalini	277
Oczyszczanie kanałów nadi	277
Joga mudra w pozycji stojącej	278
Rozciąganie przy pomocy paska do jogi	281
Gomukhasana: Pozycja krowiego pyska	284
Marjaryasana/Bitilasana: Kot/Krowa	286
Anahatasana: Pozycja rozciągającego się szczeniaka	288
Parsva Balasana: Skręt nawlekaney nici	290
Parighasana 2: Pozycja półkola	293
Matsyasana: Pozycja ryby	295
Ustrasana: Pozycja wielbłąda	297
Bhujangasana: Pozycja kobry	300
Adho Mukha Vrksasana: Stanie na rękach	302
Urdvha Dhanurasana: Pozycja wzniesionego łuku zwana też mostkiem	307
Makarasana: Pozycja krokodyla	310

Pozycje Partnerskie

Połączenie w pozycji stojącej	312
Masaż ramion i rąk	313
Podwójny łuk	315
Piramida	316
Savasana regenerująca czwartą czakrę	318

Czakra Piąta

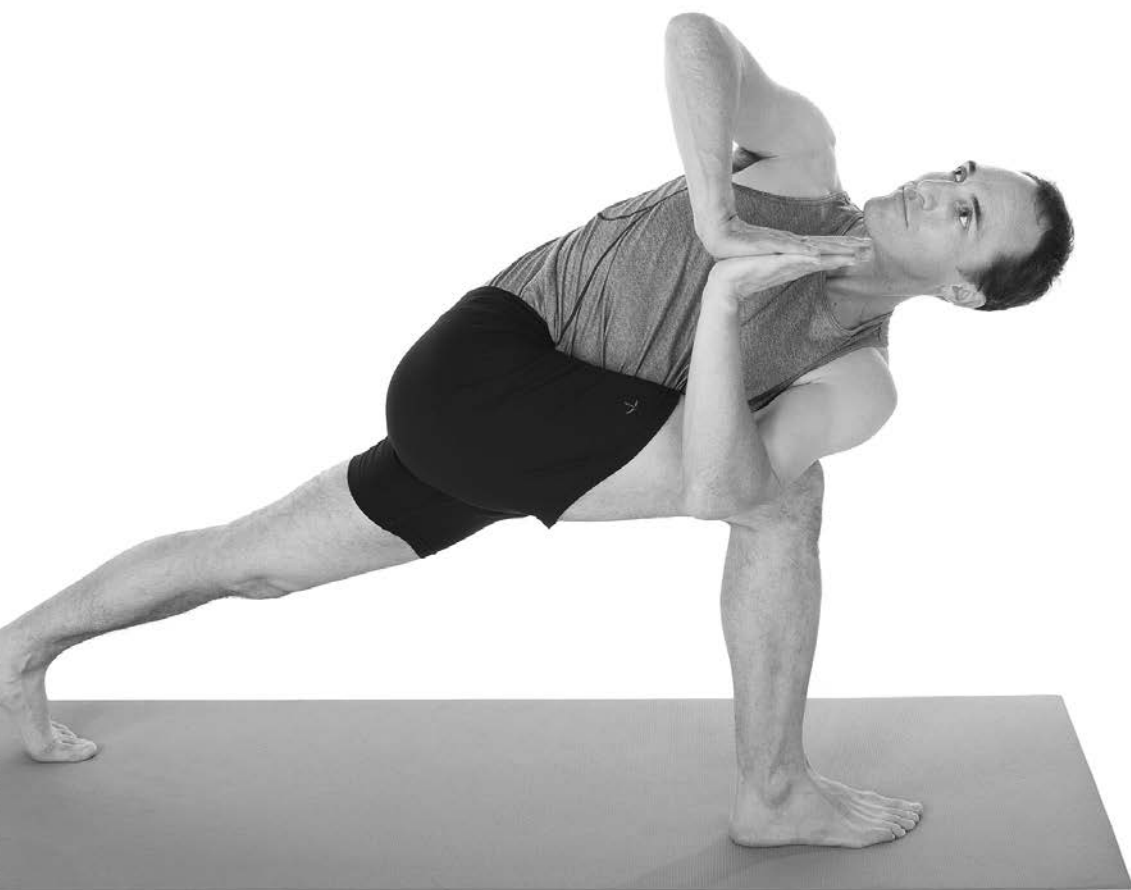
Jalandhara Bandha: Blokada gardła	333
Rozciąganie ramion	335
Wzruszanie ramionami	336
Rozciąganie szyi	337
Joga mudra w pozycji siedzącej	
Setu Bandha Sarvangasana: Pozycja budowania mostu	340
Matsyasana: Pozycja ryby	342
Parivrtta Parsvakonasana: Pozycja obróconego trójkąta boczego	344
Bakasana: Pozycja żurawia	350
Kakasana: Pozycja wrony	350
Sasangasana: Pozycja zająca	353
Halasana: Pozycja pługu	355
Karnapidasana: Pozycja ze ściśniętymi uszami	355
Salamba Sarvangasana: Świeca	357
Nakulasana: Pozycja mangusty	360
Savasana: Pozycja trupa	362

Czakra Szósta

Jogiczne ćwiczenia oczu	379
Rysowanie linii w Tadasanie	382
Virabhadrasana 3: Wojownik 3	384
Parsvottanasana: Pozycja intensywnego rozciągania boczego	386
Garudasana: Pozycja orła	388
Makarasana 2: Pozycja delfina	391
Adho Mukha Vrksasana: Stanie na rękach	392
Pincha Mayurasana: Pozycja pióra pawia	394
Savasana: Pozycja trupa	398

Czakra Siódma

Natarajasana: Pozycja tańczącego Śiwy	415
Sirsasana: Stanie na głowie	418
Urdvha Dhanurasana: Pozycja wzniesionego łuku zwana też mostkiem	423
Savasana: Pozycja trupa	429





Podziękowania

Wrażenie, jakoby joga była czymś, co wykonuje się samotnie na macie, jest wyjątkowo błędne. Tak naprawdę wszystko, czego się uczymy, jest wynikiem sięgających daleko w przeszłość przekazów kierowanych od nauczycieli do uczniów – od mających miejsce ponad dwa tysiące lat temu pierwszych nauk Patańdzalego, po kreatywne współczesne szkoły, które ponownie definiują pozycje i tworzą nowe tradycje. Nigdy nie związałam się z żadną konkretną szkołą jogi ani żadnym nauczycielem, nastawiając się na to, że mogę się czegoś nauczyć od każdego, nawet świeżo upieczonego nauczyciela, który właśnie ukończył swoje szkolenie na instruktora. Istnieje jednak kilku mistrzów, którzy wyróżniają się, i których chciałabym tu wymienić.

Pragnę podziękować Swami Satchidanadzie, którego książka, *Integral Yoga Hatha*, wprowadziła mnie w świat jogi w 1975 roku. Joseph Le Page pokazał mi jogę jako formę terapii i to od niego uzyskałam pierwszy certyfikat w tej dziedzinie. Kiedy zaś problemy zdrowotne sprawiły, że przez dłuższy czas musiałam trzymać się z daleka od maty, John Friend podtrzymywał moją inspirację, praktykę i nauki, podobnie jak wielu wspaniałych nauczycieli z linii Anusara, jak Sianna Sherman, Jonas Westring, Todd Norian, Martin Kirk i BJ Galvan. Seane Corn i Shiva Rea nadal podnoszą poprzeczkę znaczenia jogi na świecie, co stanowi dla mnie źródło nieustającej inspiracji. Jestem im za to bardzo wdzięczna. Rodney Yee pokazał mi, jak wygląda nauczanie w najlepszym wydaniu. Matthew Stanford zawstydza wszystkich, którzy pozwalają się ograniczać swoim ułomnościami i sprawia, że nieźmiennie pokonują swoje własne. Even Bikram i Sumits Yoga pozwolili mi wypociec zgromadzone przez lata antybiotyki i toksyny, co przyspieszyło moje leczenie. Kripalu Yoga Center został za to stałym miejscem moich nauk na ponad dwadzieścia lat, gdzie uczyłam się u boku wielu wspaniałych nauczycieli, zbyt licznych by ich tu wszystkich wymienić.

W kwestii powstawania tej książki chcę na pierwszym miejscu podziękować Bobbi Lance z Yuzu Studios i jej asystentowi Larremu Martinezowi, za niezwykle profesjonalne fotografie i za cierpliwość, jaką wykazała się Bobbi, przebierając tysiące zdjęć. Najwyższe poważanie kieruję ku modelom, Sarze Jennes i Markowi Silvie, którzy godzinami utrzymywali trudne pozycje pod rażąco jasnymi, gorącymi lampami,

powtarzając je i poprawiając w nieskończoność, i pojawiając się na sesjach mimo innych wyzwań (jak sam środek przeprowadzki!), a także wywołując w nas śmiech i nieustanną radość płynącą z zajmowania się jogą.

Nie zdołałabym niczego osiągnąć bez pomocy moich zaufanych asystentek: Shannon Dean, która zajęła się wszystkim w biurze Sacred Centers, tak bym miała czas na pisanie i nauczanie, a także Gianni Perada, która pomogła mi ze skrupulatną pracą dotyczącą formatowania tekstu i innych biurowych zajęć. Mój partner Ramone Yaciuk musiał jakoś ze mną wytrzymać, kiedy zamieniłam duży pokój w studio fotograficzne i zakopałam się w pisaniu. Dziękuję też Ninie Gridley, która zajmuje się programem certyfikatów w Sacred Centers, i wraz z którą tańczę na Tęczowym Moście.

Z całego serca dziękuję Carlowi Weschcke za publikację mojej pierwszej książki pod tytułem *Koła Życia* w 1987 roku. Carl, ta książka jest moim podziękowaniem za to, że uwierzyłeś we mnie kiedy jeszcze byłam nikim, oraz za pomoc w umieszczeniu nauki o czakrach na światowej mapie świadomego przebudzenia. Chciałabym też skierować wyrazy wdzięczności ku pracownikom wydawnictwa Llewellyn – Angeli Wix i Becky Zins za edycję i skład, oraz Billowi Krause za nagabywanie mnie o kolejną książkę tak długo, aż postanowiłam napisać tę.

Dziękuję wszystkim w ośrodkach wyjazdowych i studiach jogi, którzy zostali sponsorami moich nauk, jako że prowadzone warsztaty nieustannie pozwalają mi ulepszać moją pracę. Pragnę też podziękować moim uczniom, którzy mi zaufali i zainwestowali czas, pieniądze i energię w naukę o czakrach, w zamian ucząc mnie bardzo wiele.

Potrzeba całej społeczności, aby ukończyć projekt, a ja jestem głęboko wdzięczna wszystkim, którzy w trakcie mojej wędrówki weszli na tę czakralną ścieżkę.

**Witaj
na początku drogi**



*Praktykowanie jogi pozwala nam
stanąć twarzą w twarz z niesamowitą
złożonością naszego jestestwa.*

– SRI AUROBINDO



Po raz pierwszy zetknęłam się z jogą na początku 1975 roku. W tamtych czasach nie było dużych szkół jogi, ani zbyt wielu nauczycieli, a już na pewno nie organizowano żadnych warsztatów ani szkoleń. Nie wydawano żadnych magazynów, a wiedzę można było czerpać z nielicznych książek ezoterycznych. Dla większości ludzi joga tożsama była ze sfermentowanym napojem w plastikowych kubeczkach – jogurtem. Czakry stanowiły kompletne dziwactwo.

Zajęcia w grupach sześć- lub ośmioosobowych organizowano w dużych pokojach prywatnych domów. Nosiliśmy workowate białe spodnie i T-shirty. Częściej niż na matach rozciągaliśmy się na ręcznikach. Pozycje były proste i utrzymywane długo przy głębokich, wolnych oddechach. Pamiętam, jak nauczyciel zapalał kadzidło i inkantował coś w niezrozumiałym dla mnie języku, ale wszystko to brzmiało wspaniale i pozostawiało we mnie wrażenie podobne do przebywania w kościele. Wkręciłam się.

Kupiłam wszystkie książki, jakie udało mi się znaleźć i rozkładałam je na podłodze mojego mieszkania na poddaszu, starając się naśladować pozycje najlepiej jak mogłam, więc dobrze wiem, jak to jest uczyć się jogi z książki. Miałam dużo szczęścia jeśli w ogóle udawało mi się zwinąć w precel stanowiący jakąś pozę, nie zwracając uwagi na to, czy zrobiłam to właściwie i nie koncentrując się na wszystkich drobiazgach i subtelnościach, jakim obecnie przywiązuje się dużą uwagę. Mimo wszystko ćwiczyłam, oddychałam, inkantowałam i medytowałam każdego dnia, aż zaczęła dokonywać się we mnie transformacja.

Wszystko to sprawiało, że czułam się tak dobrze, że nie byłam w stanie pojąć, dlaczego wszyscy ludzie nie praktykują jogi. Szybko stałam się jedną z tych nieznośnych konwertytek, które nie mówiły o niczym

innym. Bardzo szybko ludzie zaczęli prosić mnie, żebym pokazała im co właściwie robię, demonstrując kilka pozycji. Zaintrygowani znajomi poprosili, żebym zorganizowała dla nich zajęcia. W tamtym czasie nie miałam zielonego pojęcia o szkoleniach instruktorskich ani technikach instruktorskich, ale w mojej naiwności zaczęłam uczyć tego, czego nauczyłam się sama.

Czytałam ile tylko mogłam o świadomości, psychologii, metafizyce, mistycyzmie i duchowości. Na słowo „czakra” po raz pierwszy natknęłam się w książce Ram Dassa, *The Only Dance There Is*. Poczułam, jakby prąd energii przebiegł przez całe moje ciało. W jakiś sposób w tamtym momencie zrozumiałam, że odkryłam bardzo istotny klucz, który nagle otworzył wszystkie zamki, łącząc wszystko ze sobą. Nie mogłam przestać o tym myśleć.

W tamtym czasie dużo medytowałam. W roku 1972 zaangażowałam się w Transcendentalną Medytację (TM) i sypiałam tylko po cztery godziny w ciągu nocy, ze względu na to, że tak dużo czasu poświęcałam medytacji. Pewnego dnia w trakcie sesji medytacyjnej przeżyłam moje pierwsze i jedyne doświadczenie wyjścia z ciała: zobaczyłam siebie siedzącą w pozycji lotosu z książką na kolanach. Traktowała o systemach czakralnych i widniało na niej moje nazwisko. Wtedy zrozumiałam, że czakry mają stać się tematem moich życiowych praktyk.

Zarabiałam wtedy na życie jako artystka (jeśli w ogóle można mówić tu o wystarczających na życie pieniądzach), wykonując we wnętrzach duże ściennie malowidła ezoterycznych krajobrazów. Odkryłam, że mój stan świadomości wpływał na jasność moich malowideł, zaczęłam więc systematycznie oczyszczać dietę, eliminując z niej kawę, mięso i – chociaż z trudem przychodzi mi przyznanie się do tego okropnego nałogu – papierosy. Miałam już wypełnione dokumenty rekrutacyjne na uczelnię plastyczną w Nowym Jorku, ale po mojej wizji z książką o czakrach wyrzuciłam je do kosza, a moje życie nagle kompletnie zmieniło swój bieg.

Zacząłam prowadzić zajęcia jogi oparte na systemie czakr i stworzyłam 7-tygodniowy kurs koncentrujący się po kolei na każdej z czakr. Uczestnicy przechodzili wewnętrzną transformację na moich oczach! Czterdzieści lat później uczyłam się i wykładałam o czakrach na całym świecie i napisałam wiele świetnie sprzedających się książek, rozpoczynając od *Kół Życia* opublikowanych w 1987 roku, a kończąc na książce, którą teraz trzymasz w rękach. System czakralny stał się moim osobistym archetypicznym Świętym Graalem.

Obecnie szkoły jogi wyrastają na każdym rogu niczym grzyby po deszczu, podobnie jak pojawiały się kościoły w pierwszych wiekach rozkwitu chrześcijaństwa. Maty ułożone są w ścisłych szeregach od ściany do ściany, z minimalną przestrzenią pozostawioną pomiędzy nimi, aby pomieścić grupy liczące setki osób. Przeprowadzone w 2012 roku przez magazyn *Yoga Journal* badanie* wykazało, że aż 20,4 miliona Amerykanów praktykuje jogę, wydając na zajęcia, warsztaty produkty i media z nią związane zawrotne 10 miliardów dolarów rocznie. Dla niektórych jest to po prostu metoda na osiągnięcie zdrowszego i sprawniejszego ciała, inni używają jej jako sposobu na rozładowanie stresu, a inni – jestem tego pewna – uważają, że obecnie modnie jest się w to angażować. Jednak bez względu na to, co sprowadza ludzi na maty, głębokie dary płynące z jogi otwierają się przed nimi tak czy inaczej. Zdrowsze ciało prowadzi do lepszego stanu świadomości i zwiększonej wrażliwości. Elastyczność daje nowy wymiar wolności, nie tylko w ciele, ale i w życiu. Siła pomaga pokonać trudności. Subtelne energie stają się coraz mniej subtelne, zwiększając ciekawość dotyczącą naszej natury. Świadomość zdobywa nowe przyczółki. Filozofia płynąca z jogi zaczyna wpływać na światopogląd. Joga staje się czymś więcej niż tylko fizycznym treningiem i zaczyna wydeptywać ścieżkę, którą idzie się przez życie, stając się dającym wgląd w inny wymiar systemem filozofii, praktyk, czy wytycznych dotyczących zachowania.

Moja osobista jogiczna ścieżka nie była łatwa ani prosta. Jakies dziesięć lat po tym, jak zaczęłam swoją praktykę, ciężko zachorowałam z powodu niezdiagnozowanej od pięciu lat boreliozy i znajdowałam się na prostej drodze do wózka inwalidzkiego – na szczęście nigdy nie skończyło się aż tak poważnie. Moja skóra stała się tak wrażliwa, że nie byłam w stanie położyć przedramion na stole ani złożyć dłoni ze sobą, nie mówiąc już o wykonaniu pozycji psa z głową do dołu, ze względu na ból w dłoniach i łokciach. Stawy bolały przy najdrobniejszym ruchu, a choroba wpłynęła na wszystko, co związane z jogą: elastyczność, równowagę, siłę, psychiczną jasność i wytrzymałość na ciśnienie w którejkolwiek z części ciała. Nawet klęczenie na macie okazywało się bolesne. Odbudowanie ciała i jego wytrzymałości zajęło mi piętnaście lat, a jeszcze więcej – zaakceptowanie, że nigdy już nie dotknę stopami tyłu głowy, nie przejdę na rękach przez pokój ani nie pojawię się na okładce *Yoga Journal* w skomplikowanej, wystudiowanej pozie.

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

Mimo to wierzę, że joga jest jednym z powodów, dla których nie stałam się niepełnosprawna w takim stopniu jak wielu chorych na boreliozę. Jestem za to niezmiernie wdzięczna.

Teraz, po sześćdziesiątce, widzę jakim błogosławieństwem dla mnie się to stało, jako że zmusiło mnie do odkrycia głębszych poziomów jogi, zajmujących się ciałem subtelnym i do odkrywania wewnętrznego, przebudzonego świata, zamiast tego powierzchownego, opartego na fizycznych osiągnięciach. Praca z nadwyrężonym ciałem sprawiła, że byłam zmuszona głęboko wsłuchiwać się w nauki płynące z każdej z pozycji. Uczyłam się używać ich do poruszania i wzmacniania duchowego ciała w większym stopniu niż do udoskonalania fizycznej formy danych postaw.

Często wstydziłam się uczestnictwa w zajęciach, na których oczekiwano ode mnie osiągnięć wykraczających poza moje możliwości, więc zagłębiałam się w domowe praktyki, odnajdując motywację w swoim wnętrzu. To nie tak, że nie ćwiczyłam pod okiem nauczycieli – im bardziej zdrowiałam, tym więcej zagłębiałam się w różne techniki, od Anusary po Zen. Jednak moje ciało stało się moim prywatnym laboratorium. Mój wewnętrzny guru stał się moim najlepszym nauczycielem, pozwalającym eksperymentować na macie i dochodzić do własnych odkryć.

Co więcej, szkoliłam się na terapeutkę zajmującą się psychologią somatyczną (szczególnie koncentrując się na pracy z traumami i bioenergetyce) i niejako poślubiłam moją miłość do psychologii z pracą nad ciałem, w efekcie czego otrzymałam tytuł doktora ze specjalizacją w powiązaniach między ciałem i umysłem. Bioenergetyka to wywodzące się od Wilhelma Reicha i jego uczniów – Johna Pierrakosa i Alexandra Lowena – terapeutyczne podejście do ludzkiej psychiki, które koncentruje się na energetycznych procesach zachodzących w ciele. Ma ona na celu zlikwidowanie psychicznych i fizycznych barier poprzez uwolnienie życiowej energii skumulowanej w ciele, która w jodze nosi nazwę *prana*. Poprzez moje badania i prywatną praktykę psychologa somatycznego zrozumiałam, w jaki sposób ta subtelna energia porusza się w moich klientach i uczniach, a następnie przekulałam tę wiedzę na techniki, którymi dzielę się z innymi na swoich szkoleniach.

W taki sposób narodził się mój własny, specyficzny styl jogi opartej na systemie czakr, połączony z technikami bioenergetycznymi – nauczam go już od ponad dwudziestu lat, podróżując po świecie ze swoimi warsztatami i prezentacjami. Ten rodzaj jogi bardziej skupia się

na wewnętrznym, niż zewnętrznym świecie. Koncentruje się raczej na subtelnej energii niż na mechanicznym przybieraniu pozycji. Uwzględnia czakry jako głęboką i ważną drogę prowadzącą do duchowego przebudzenia w twojej własnej Wewnętrznej Świątyni, a na tym właśnie od zawsze tak naprawdę polegała joga.

Ta książka jest moim hołdem dla królewskiej drogi jogi i wszystkiego, czego mnie nauczyła. Moja skromna ofiara jest mapą pomagającą poruszać się po czakralnych ścieżkach. Używając jej możesz wznieść się na wyżyny lub zejść do cudownych głębin, wybiec z impetem w przód lub otworzyć serce na delikatną intymność. Kiedy zrozumiesz, jak nią nawigować, możesz używać jej do końca życia, by kierować się tam, gdzie zapragniesz. Możesz zrozumieć i odnieść się do sfer, w których brakuje ci równowagi za pomocą technik i pozycji, które wywołają w tobie transformację – nie od razu, ale systematycznie, na przestrzeni czasu.

Jestem zaszczycona, że mogę oddać w twoje ręce ten przewodnik, będący wewnętrzną ścieżką prowadzącą przez mistyczny Tęczowy Most, reprezentujący siedem czakr i łączący Niebo i Ziemię poprzez każdego człowieka. Wierzę, że naszym zadaniem jako ludzi jest stworzyć Niebo na Ziemi. Kamienie milowe, jakimi są czakry, tworzą schemat dla całej transformacji, zarówno osobistej jak i kulturowej dla społeczeństwa, w którym żyjemy. Ta mapa powie ci, jak to osiągnąć. Niech twoje przygody ułożą się we wspaniałą wędrówkę.

Namaste.

Jarzmo jogi



*Joga to duchowy język, dzięki któremu,
poetycko ujmując, możemy zatańczyć
z Boskością.*

- ANODEA JUDITH



Słowo joga oznacza jarzmo, ale też połączenie. Joga stanowi zestaw zasad, wierzeń i praktyk, mających nałożyć jarzmo na ducha, ciało i umysł, łącząc je ze sobą i spajając w jedność to, co osobiste z tym, co uniwersalne; śmiertelne z nieśmiertelnym. To ścieżka pozwalająca otworzyć się i zjednoczyć z Boskością, nie tylko w celu uzyskania wolności i transcendencji, ale także manifestacji i immanencji. Joga zawsze prowadziła do wyższych stanów świadomości, jednocześnie stanowiąc drogę w głąb jestestwa emanującego ku światu z naszego wnętrza. Najwyższym jej celem jest rozkład podziału między ego i Boskością do tego stopnia, aż zrozumiemy, że nie ma między nimi żadnej różnicy. Świat wewnętrzny i zewnętrzny stanowią niepodzielną, ekstatyczną emanację Boskości. Tym właśnie jesteśmy.

Jeśli joga oznacza jarzmo – czyli coś, co sprzega jedną rzecz z drugą – to system czakr stanowi rusztowanie tego jarzma, dostarczając pełnej instrukcji dotyczącej sposobu, w jaki to, co śmiertelne i boskie są ze sobą powiązane. W sposób podobny, w jaki anatomia opisuje budowę ciała składającego się z połączonych kości, mięśni i narządów, system czakralny przedstawia budowę duszy poprzez siedem mistycznych centrów energii promieniujących z naszego rdzenia. Wspaniały układ i znaczenie tych ośrodków tworzy mapę zarówno dla wędrowki do osobistego oświecenia jak i kolejnego przebudzenia naszej cywilizacji. Kiedy otworzysz w sobie te uświęcone ośrodki, przebudzisz Boskość w swojej „Wewnętrznej Świątyni”.

System czakralny spełnia rolę jarzma tworząc most między przeciwnymi biegunami – niebem i ziemią, światem wewnętrznym i zewnętrznym, tym co na górze i tym co na dole, materią i świadomością, ciałem i duszą. Ten most jest stworzony z kamieni milowych ustano-

wionych przez ośrodki energetyczne ustawione w pionowej linii i tworzące kanał biegnący przez rdzeń każdego z nas. Joga nazywa ten kanał *szuszumna*, a stanowi on jedną z wielu energetycznych ścieżek noszących nazwę *nadi*. Umożliwiają one przepływ niosący naszą życiową siłę witalną.

Kamienie milowe, jakimi są czakry, formują drabinę, po której możemy chodzić w górę i dół naszej centralnej osi, wspinając się do nieba, osiągając wolność i transcendencję, lub schodząc na ziemię ku manifestacji i immanencji. Celem systemu czakr nie jest pozawymiarowe i pozacielesne oświecenie, ale raczej integracja w całość, obejmująca pełne spektrum ludzkich możliwości. W ten właśnie sposób czakry stanowią zarówno drabinę do wolności jak i mapę do manifestacji*, będą jednocześnie schematem transformacji i głęboką formułą pozwalającą osiągnąć jedność.

Celem jogi opartej na systemie czakralnym jest doprowadzenie do doskonałego stanu zdrowia i duchowego przebudzenia poprzez kontakt z boską energią Śakti poruszającą się swobodnie przez nasz rdzeń i aktywującą wszystkie czakry. Śakti to imię hinduskiej bogini pierwotnej energii. To ona tworzy wszystko, co cię otacza i stanowi podstawową energię w tobie i dookoła ciebie. Mówi się, że Śakti nieustannie poszukuje Śiwy, swojego boskiego partnera reprezentującego czystą świadomość. Poprzez swoje poszukiwania Śakti wspina się w górę kręgosłupa, przebijając i budząc w ten sposób każdą z czakr. W ten sposób staje się Kundalini-Śakti – życiową energią wywołującą przebudzenie czakr. Oparta na czakrach joga pozwala na przygotowanie ciała na pojawienie się duchowego ognia

Pozwól, by ta książka stała się w twojej wędrówce przewodnikiem po uświęconych miejscach. Zdecyduj jaką część swojej świątyni chcesz zwiedzić i użyj zaoferowanych na tych stronach kluczy, by otwierać mistyczne komnaty twojego wewnętrznego pałacu. Zadbaj o siebie podczas swoich podróży, głęboko wsłuchując się w swoje ciało i cichy, pozostający w bezruchu wewnętrzny głos. Zanurz się w związane z każdą z czakr procesy Wstąpienia, Dopasowania, Aktywacji, Łagodzenia, Dostrojenia, Rozświetlenia i, nareszcie, Przebudzenia w sobie boskiej obecności. Po osiągnięciu przebudzenia oświetlaj innych tą jasnością. Rozświetl przed nimi tęczową drogę. Pomóż światu znowu stać się jednością.

*Aby uzyskać więcej informacji o kierunku zstępującym, zapoznaj się z książką Anodei Judith i Liona Goodmana pod tytułem *Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras*.

Jak używać tej książki

Książka, którą właśnie czytasz mówi o tym, jak koncentrować praktyki jogiczne na czakrach i jak używać jogi w celu uzyskania dostępu do mistycznej energii, korzystając z postaw pranajamy, mantr, wizualizacji i medytacji. Napisana jest dla każdego – dla początkujących i średniozaawansowanych w jodze osób, które chciałyby zagłębić się w czakry poprzez specyficzne praktyki, a w szczególności dla instruktorów jogi, chcących zaprezentować swoim uczniom ten nowy materiał. Nawet zaawansowani jogini, chociaż nie znajdą tu żadnych nowych dla siebie pozycji, mogą odnaleźć nowe sposoby ich pojmowania z perspektywy czakralnej.

Większość książek segreguje pozycje według postaw: siedzących, stojących, wygięć do tyłu lub pozycji odwróconych. Ja jednak uporządkowałam je według czakr. Na końcu każdego rozdziału wymieniłam w postaci listy sugerowaną kolejność dla każdego, kto zamierza skupiać się po kolei na każdej z czakr. Trzeba przyznać, że niewiele pozycji poświęconych jest konkretnie górnym trzem czakrom, jako że praca nad nimi koncentruje się bardziej na inkantacjach, wizualizacjach i medytowaniu. W związku z tym, sekwencje dla górnych czakr uwzględniają powtarzanie pozycji podanych dla poprzednich czakr, ale w inny sposób koncentrują się na ich łączeniu w układzie biegnącym od czakry podstawy wzwyż. Książka ta nie zawiera wielu skomplikowanych i zaawansowanych pozycji, ponieważ uważam, że lepiej jest się ich uczyć na żywo, od doświadczzonego nauczyciela.

Podział klasycznych pozycji ze względu na czakry nie jest jednak suchy i kategoryczny. Wiele, jeśli nie większość z nich, wpływa jednocześnie na kilka czakr. Inne wpływają na konkretne czakry w zależności od miejsca twojej koncentracji lub wariacji danej pozycji. Postawy związane z którąś czakrą mogą pomóc otworzyć inną. Zbudowanie mocnych fundamentów w pierwszej czakrze będzie stanowiło wsparcie dla otwierania serca lub aktywacji centrum mocy. Pozycja, której głównym celem skupienia jest serce, na przykład, może być bardzo pomocna przy otwieraniu gardła lub trzeciego oka. Z kolei użycie trzeciego oka do wizualizacji niższej czakry może okazać się przydatne w wysyłaniu energii do tej części ciała. Z tego powodu niektóre z podstawowych pozycji pojawią się przy więcej niż jednej czakrze.

Każdy z rozdziałów koncentrujących się na kolejnych czakrach rozpoczyna się listą podstawowych celów, cech i funkcji każdej czakry i wymienia słowo-klucz, które – jak wskazuje nazwa – stanowi swego

rodzaju duchowy klucz otwierający daną czakrę po wcieleniu w życie związanych z nią praktyk. Następnie bardziej szczegółowo opisane zostają podstawowe założenia każdej czakry, tak by można było potem przejść do części praktycznej, pozwalającej wcielić je w życie. Po nich następuje część medytacyjna pomagająca poczuć mistyczną energię w każdej z czakr i stanowiąca wprowadzenie do fizycznych ćwiczeń. Medytacja jest dobrym sposobem na skoncentrowanie się na ćwiczeniach. Jeśli zaś prowadzisz serię zajęć opartych na czakrach, te medytacje mogą stanowić dobry sposób na rozpoczęcie zajęć. Każdy z rozdziałów kończy się innym podejściem do *Savasany*, zwanej też pozycją trupa, którą zwykle wykonuje się na końcu każdego zajęcia jogi. Na samym końcu wymieniam pozy w określonej sekwencji pozycji dla danej czakry, a liście tej towarzyszą miniatury tych pozycji ułożone w odpowiedniej kolejności.

Postępowanie według instrukcji

Nie istnieje żaden substytut dla doświadczonego nauczyciela. Czytanie instrukcji w książce w pozycji do góry nogami lub wpatrywanie się w rysunek w celu odróżnienia lewej nogi od prawej może okazać się bardzo kłopotliwe. Wiem, bo pracując nad tym manuskrypcem zagłębiłam się w bardzo wiele książek!

Z tego powodu starałam się, by instrukcje były możliwie proste: najpierw zrób to, potem tamto. Są one ponumerowane kolejnymi cyframi: 1, 2, 3 itd. Wykonuj je w podanej kolejności i nie pomijaj żadnego z kroków. Jeśli zorientujesz się, że któryś z kroków jest dla ciebie zbyt trudny do wykonania, pozostań w tym miejscu i nie przechodź do kolejnego kroku, zanim nie będziesz gotowy.

Zauważyłam, że nowi uczniowie, którzy dopiero starają się umieścić dłonie i stopy we właściwych miejscach, zwykle czują się przytłoczeni zbyt dużą ilością detali w instrukcjach, a z kolei ci, którzy już poznali podstawowe ułożenie pozy są zainteresowani tylko drobiazgowymi szczegółami. W związku z tym, po podstawowych krokach wymieniam jeszcze w punktach wskazówki. W ich przypadku kolejność nie jest już taka ważna. Odnoszą się one do subtelnych ruchów związanych z każdą pozą, jak zagłębianie się w kierunku swojego rdzenia, ugruntowanie nóg, przekręcanie ud, wyciąganie ku koronie itd. Mogą też uwzględniać różne wariacje dla początkujących pozwalające na ułatwienie wykonywania pozy, korzystanie z akcesoriów lub dolegliwości, przy których wykonywanie danej pozycji nie jest zalecane. Ponieważ natura różnych schorzeń i urazów może

się bardzo różnić, wymieniłam najczęstsze przeciwwskazania w postaci list o nagłówkach „Unikaj lub używaj ostrożnie” – w niektórych przypadkach dolegliwość może być na tyle łagodna, że można nadal stosować daną pozycję, ale z odpowiednią ostrożnością. Często przeciwwskazaniem dla wielu pozycji jest ciąża, w zależności od jej zaawansowania. Jeśli jesteś w ciąży, najlepiej dla bezpieczeństwa skorzystaj z pomocy doświadczonego nauczyciela specjalizującego się w jodze dla ciężarnych, który dostosuje pozycje do zaawansowania ciąży i twoich możliwości.

Wymieniając pozycje, tam gdzie to możliwe podaję zarówno nazwę w Sanskrycie (starożytnym języku Indii) jak i jej przetłumaczoną nazwę, chociaż Amerykanie stworzyli też nowe pozycje nieznane wcześniej w Sanskrycie. Odnosząc się do pozycji w tekście, używam za to terminologii, z którą zwykle można spotkać się na zajęciach jogi. *Tadasana* (pozycja góry) i *Uttanasana* (skłon do przodu) będą na przykład wymienione w Sanskrycie. Pozycja psa z głową do dołu (*Adho Mukha Svanasana*) lub pozycja stołu (*Bharmanasana*) będą zaś występować w przetłumaczonej formie, jako że niewiele osób jest zaznajomionych z ich nazwami w Sanskrycie.

*Ludzkość jest obecnie zachęcana
do wspólnej gry tworzącej symfonię
stworzenia. Każdy muzyk może jednak
potwierdzić, że aby zagrać symfonię,
wymagane są ćwiczenia, ćwiczenia,
ćwiczenia.*

– ANODEA JUDITH

Ćwiczenia praktyczne

Jeśli miałbyś wejść do świątyni, kościoła, synagogi czy jakiegokolwiek innego świętego miejsca, zatrzymałbyś się – mam nadzieję – na moment w progu, aby przenieść swoje skupienie ze sfery *profanum* na *sacrum*. Miałbyś świadomość wstępowania do specjalnego miejsca, wymagającego duchowej uwagi i nastawienia lub choćby szacunku. Przygotowałbyś się na spotkanie z Boskością.

Wejście na matę niczym się od tego nie różni. Wprawdzie joga stanowi kultywację podejścia, jakie ma towarzyszyć ci w ciągu całego dnia,

ale twoja mata staje się uświęconym miejscem ćwiczeń, które zajmujesz za każdym razem, kiedy praktykujesz jogę. W związku z tym staje się w pewnym sensie zewnętrzną świątynią, miejscem do którego wstępujesz z duchową intencją, i które ma zapewnić ci stan łaski, gdy otwierasz swoją Wewnętrzną Świątynię.

W związku z tym, każdego dnia, kiedy wchodzisz na matę, myśl o swojej intencji. Dlaczego ćwiczysz? Co masz zamiar dziś osiągnąć? Może chcesz zadedykować swoją praktykę konkretnemu celowi – uzdrowieniu bliskiej osoby, wniesieniu wkładu w pokój na świecie lub rozwiązaniu jakiegoś dręczącego cię problemu. Może chcesz wyciszyć umysł, uleczyć ciało, oczyścić się lub rozwinąć w sobie siłę. Najpierw ustal swoją intencję, a potem świadomie wkrocz na matę.

Kiedy prowadzę swoje zajęcia, proszę uczniów o przyklejenie sznurka przez środek maty na całej długości. Mogą też przymocować taśmę klejącą na dole i górze; niektórzy za to chwytają markery i po prostu rysują linię na swoich matach. Stanowi to podkreślenie głównej linii odzwierciedlającej główną oś naszego ciała. Kiedy wznosimy się i opadamy na matach w różnych pozycjach, niezmiennie dopasowujemy nasz główny kanał, szusumnę, do linii nakreślonej na macie. Ułatwia to też ustawienie czterech rogów naszego ciała z rogami maty (dokładniej skupimy się na ugruntowaniu czterech rogów ciała, a także kończyn w ćwiczeniach nad pierwszą czakrą).

Lubię też bardzo dokładnie układać matę na podłodze, bez względu na to, czy ćwiczę w domu czy w klasie. Mam tu na myśli umieszczenie jej w odniesieniu do kątów pomieszczenia lub innych mat dookoła mnie. Rzucenie maty na podłogę byle jak nie wzmocni twojego dostrojenia, a z kolei odpowiednia orientacja uwzględniająca otoczenie, innych uczniów, deski podłogowe, okna lub scenerię może wspomóc twoją relację z fizyczną przestrzenią.

*Joga nie polega na dosięganiu do
palców u stóp, staniu na głowie ani
zwijaniu się w lotosowy precel. Polega
na tym, jak robisz to, co robisz, a także
jak przeżywasz swoją codzienność
z chwili na chwilę.*

– ERICH SCHIFFMANN

Tworzenie własnego systemu ćwiczeń

Joga z założenia polega na praktycznych ćwiczeniach. Wprawdzie istnieje wiele tekstów, które mogą nauczyć cię tej filozofii, wytycznych i najważniejszych założeń, ale tak naprawdę uczysz się jej poprzez pracę z własnym ciałem. Samoświadomość jest najważniejszym, wewnętrznym guru, który uczy cię wszystkiego. Praktyka staje się twoim tygłem, pozwalającym rozgrzać do czerwoności swoje ciało i za pomocą alchemii przetopić ołów w złoto. Metodą prób i błędów, wysiłku i rezygnacji, uczenia się i nauczania, krok po kroku będziesz odkrywać jogę i jej efekty. Możesz osiągnąć to tylko poprzez regularne ćwiczenia.

Jeśli zapisałeś się na masaż lub czyszczenie zębów, najprawdopodobniej pojawisz się w wyznaczonym miejscu o czasie i nie zaplanujesz nic innego na tę godzinę. Jeśli zaś z podobną regularnością zaplanujesz swoje ćwiczenia – jakbyś zapisywał się na zajęcia – istnieje większa szansa, że będziesz się ich trzymał.

Znajdź i określ czas, który ci będzie odpowiadał. Poranne ćwiczenia dodadzą cię energii, otworzą cię i zapewnią równowagę na cały dzień. Popołudniowe też są świetne, ponieważ ciało nie jest już tak sztywne jak o poranku. Wieczorne, za to, stanowią dobry sposób na uwolnienie zgromadzonego w ciągu dnia stresu, należy jednak pamiętać, że to nie jest najlepszy moment na żywiołowe lub energetyzujące pozycje.

Aby w krótkim czasie podnieść swój poziom zaawansowania, najlepiej jest zapisać się na wyjazdowe szkolenie z wykwalifikowanym nauczycielem – są one organizowane na całym świecie. Praktykowanie jogi przez kilka godzin dziennie i przez kilka dni pod rząd da ci coś więcej niż jesteś w stanie wynieść z okazjonalnych, lub nawet codziennych krótkich ćwiczeń. Nie masz czasu, by powrócić do starych nawyków. Mięśnie rozwijają się, wzrasta elastyczność, a ty zyskujesz nowe umiejętności (a także przyjaciół), wskazujące kierunek na twojej drodze. Gwarantuję, że skończysz w innym miejscu niż zacząłeś.

Koniec końców, twoja praktyka jest niczym związek. Wymaga czasu i uwagi. Potrzebuje owocnej komunikacji, intymności i szacunku. Co więcej, raz na jakiś czas, niczym każdy związek, może wymagać terapii! Umówienie się z doświadczonym nauczycielem na prywatną lekcję może okazać się bardzo pomocne, szczególnie jeśli masz jakieś urazy lub bóle i wymagasz ustalenia indywidualnych wariacji dla różnych pozycji. Dzięki indywidualnemu podejściu, terapia jogiczna może pomóc ci zaobserwować drobne szczegóły odnoszące się do twojego

ciała. Jeśli ktoś pomoże ci dopasować postawy do twoich potrzeb, lepiej zrozumiesz problemy, z którymi się borykasz.

W tej książce znajduje się o wiele więcej materiału, niż mogłaby pokryć jedna sesja. W związku z tym ważne, żebyś opracował własny system ćwiczeń, który pomoże ci utrzymać stan równowagi. Możesz chcieć skupić się konkretnie na jednej z czakr, a może wolisz wykonać kilka pozycji dla każdej czakry, aby doświadczyć pełnego spektrum. Zawsze pozwalaj swojemu ciału i swoim potrzebom stać się przewodnikiem, ale pamiętaj, że większość z nas preferuje to, co łatwe, a unika wyzwań. Pamiętaj więc o tym, aby zrównoważyć wymagające pozycje z relaksacyjnymi i odwrotnie. Po jakimś czasie zrównoważysz koncentrację na wyższych czakrach z uziemiającą pracą nad niższymi, skłony z wygięciami, a pozycje siły z pozycjami poddania. Odkryj postawy, które przynoszą ci najwięcej korzyści – takie, które pracują nad najbardziej zeszytniałymi miejscami i najsłabszymi czakrami.

*Musisz delektować się delikatnością
każdej postawy.
Dopóki się nie zrelaksujesz, nie będziesz
w stanie tego osiągnąć.*

– IYENGAR

Jak długo należy utrzymywać pozycję?

Generalnie rzecz biorąc, w książkach staram się unikać udzielania instrukcji dotyczących czasu utrzymywania pozycji. Oto dlaczego.

W mojej opinii na większości zajęć jogi instruktorzy przechodzą z pozycji na pozycję zdecydowanie za szybko, nie pozwalając uczniom tak naprawdę odnaleźć się w każdej z nich. Na dłuższą metę spowalnia to postępy, jako że pośpiech może wywołać złe nawyki i sprawić, że nie doznasz momentu objawienia, który pojawia się, kiedy w danej pozycji nagle wszystko się do siebie dopasowuje. Mięśnie i tkanki potrzebują czasu, aby się wyzwolić. Ćwicząc w domu poświęć tyle czasu, ile tylko potrzebujesz, by znaleźć własny środek i wypracować łatwość w przyjmowaniu pozycji. Często zajmuje to więcej czasu, niż możesz się spodziewać, więc raczej utrzymuj pozycję dłużej niż krócej. Jeśli to możliwe, zaczekaj do chwili, kiedy poczujesz, że pozycja przybiera

się samoistnie – to wewnętrzne uczucie wyzwolenia, które pozwala ci osiągnąć głębszy poziom. Jeśli odczuwasz spory dyskomfort związany z utrzymywaniem pozycji dłużej, niż przez parę chwil, zrób krok do tyłu i wróć na łatwiejszy poziom. Głębokie, nie wymagające wysiłku oddechy są dobrym znakiem, że robisz wszystko jak trzeba. Jak kiedyś powiedział do mnie nauczyciel gry na pianinie: „Wyćwicz powolne granie zanim zagrasz w szybszym tempie”.

Każdy ma inne ciało i inne możliwości. Zupełnie jak w przypadku zajęć jogi, to co dla jednej osoby może być krótkim utrzymywaniem pozycji, dla innej jest zdecydowanie za długie. Cała idea polega na odnalezieniu swojego środka, stabilności i wdzięku. Zmuszanie się do utrzymania pozycji, kiedy cię to boli, albo przyspieszanie tempa po to, żeby szybciej wczuć się w pozycję neguje najgłębsze przesłane jogi. Nie są nim osiągnięcia, ale zwiększona świadomość ciała.

Współczesny świat jest pełny ludzi, którzy mówią ci jak wyglądać, jak się poruszać, jak uprawiać seks i jakim być. To oznacza, że kreujesz siebie na podstawie jakiejś zewnętrznej instrukcji zamiast własnego, wewnętrznego przewodnictwa. W związku z tym – mimo że posiadanie doświadczonego nauczyciela jogi jest cenne – najbardziej umocni cię odnalezienie tego, co potrzebuje ciało we własnym wnętrzu. Zbyt wiele zaleceń płynących z zewnątrz raczej wyciąga cię z Wewnętrznej Świątyni, zamiast pozwalać ci wejść w nią głębiej. Ostateczny cel polega na wczuciu się w ciało i oddech w każdej pozycji. Zapytaj swoje ciało, jak długo ją utrzymywać. Podążaj za wewnętrznym głosem.

Mało prawdopodobne, żebyś pozostawał w pozie zbyt długo, jeśli tylko nie odczuwasz bólu, nie naciągasz mięśni, nie zmuszasz się do niczego ani nie odpływasz gdzieś daleko w myślach. Przy domowych ćwiczeniach istnieje większe prawdopodobieństwo, że raczej pospieszysz się i nie utrzymasz jej wystarczająco długo. Im dłużej będziesz trenować i nabywać doświadczenia, tym dłużej możesz starać się utrzymywać każdą pozycję. W przypadku pozycji opartych na sile i równowadze zwiększy to twoją wytrzymałość. W przypadku pozycji poddania zorientujesz się, że bardziej skutecznie relaksujesz ciało.

*Joga nie polega na samodoskonaleniu,
ale na samoakceptacji.*

– GURMUKH KAUR KHALSA

Znalezienie granicy swoich możliwości

Joga ma miejsce zawsze wtedy, gdy świadomie przywiązujesz uwagę do tego, co robisz, bez względu na to, czy sięgasz po słoik z masłem orzechowym stojący na półce, czy utrzymujesz pozycję. Joga ma miejsce, kiedy zwracasz uwagę na oddech* i uczucia, a także gdy zagłębiasz się w przestrzeń pomiędzy myślami i świadomie przeżywasz trwającą chwilę. Joga ma miejsce, kiedy twoje działania są celowe i przemyślane i dopasowują się do twoich wartości. Ma miejsce zawsze, kiedy ucieleśniasz swój wewnętrzny wdzięk.

Jednak w przypadku ćwiczeń na macie, joga odbywa się na granicy twoich możliwości. Wiele póz ma swoje wersje dla osób początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych. Istnieje też duży margines dotyczący tego, jak głęboko jesteś w stanie przyjąć daną pozycję. Na przykład, skłon do przodu w pozycji stojącej, *Uttanasana*, stanowi tę samą pozycję bez względu na to, czy twoje dłonie dotykają podłogi, czy w skłonie jesteś w stanie sięgnąć jedynie do kolan. Na dodatek dużo więcej dzieje się w przypadku osoby sięgającej jedynie do kolan niż tej, która już wyćwiczyła sięgnąć do pełnej elastyczności. Najważniejsze „wydarzenie” zachodzi dokładnie na granicy twoich limitów.

Jak znaleźć granicę swoich możliwości?

W przypadku przyjmowania każdej pozycji ma miejsce subtelny moment między twoją strefą komfortu (w ramach której poruszasz się z łatwością, bez żadnego wysiłku, napięcia, bólu ani oporu) i obszarem, w którym pojawia się spory wysiłek, albo wyraźny ból i opór. Zwykle jeśli zmuszasz się do wejścia w ten obszar, doprowadzasz do niekorzystnych skurczy mięśni, co tak naprawdę tylko przedłuża proces otwierania ciała.

Jednak aby czynić postępy w jodze, musisz delikatnie przesuwac granicę swoich możliwości. Nie uda ci się to, jeśli pozostaniesz w swojej strefie komfortu. Cała koncepcja nie tkwi jednak w gwałtownym wyskakiwaniu z niej, ale systematycznym jej poszerzaniu. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym bardziej będzie się powiększać – nie tylko w twoim ciele, ale też i w życiu. Staniesz się mniej gwałtowny, bardziej ugruntowany i będziesz sobie łatwiej radzić ze stresującymi sytuacjami. Poszerzenie strefy komfortu oznacza, że będziesz w stanie pogłębić wejście w pozycję, cieszyć się nią i swobodnie oddychać w niej bez odczuwania bólu.

* Wiele ciekawych informacji dotyczących treningu oddechu podaje również Doron Hanoch w książce „Joga, ajurweda, techniki oddechowe”. Publikacja dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Granica twoich możliwości nie istnieje bez powodu. Została umieszczona w określonym miejscu w celu zachowania twojego bezpieczeństwa. Może składać się z niechcianych emocji, odsuwanych wspomnień lub fizycznych urazów, które musisz jeszcze wyleczyć. Jeśli będziesz w stanie świadomie dosięgać dokładnie do swojej granicy i czuć wszystko, co się w takim momencie dzieje, twoje ciało i umysł zaczną przetwarzać i usuwać twoje ograniczenia. Pielęgnuj w sobie ciekawość związaną z tym, co dzieje się na tej granicy. Staraj się dokładnie analizować swoje limity. Wczuj się w nie. Oddychaj głęboko i pozwól, żeby oddech otwierał twoje ciało, nie popychając niczego na siłę.

Pielęgnowanie ciekawości nie oznacza, że musisz identyfikować się ze źródłem dyskomfortu, niczym zdarzenie z dzieciństwa, które nauczyło cię spinać się w sobie. To może być pomocne, ale nie zawsze otwiera ciało. Czyni to świadome rozpoznanie tego, co pozostaje w tobie zamknięte. Powiedz sobie: „Wszystko w porządku, możesz się zrelaksować. Nie musisz się tego trzymać tak kurczowo, jak do tej pory”.

Na przykład, jeśli robię skłon do przodu w siadzie przy rozwartych nogach, w pewnym momencie poczuję opór w udach. Jeśli pielęgnuję ciekawość dotyczącą oporu moich mięśni, sfery w której ma on miejsce lub tego, co w związku z nim odczuwa, mogę zacząć się delikatnie relaksować i pozbywać się go po troszeczkę, bez przymusu. Twój postęp może wynosić za każdym razem pół centymetra, ale po jakimś czasie zsumuje się to na spory rozwój, który nastąpi bezboleśnie. Znalezienie granicy swoich możliwości daje głębszą świadomość ciała i jego ograniczeń, jednocześnie dając korzyści w wielu innych sytuacjach.

*Pozwól, by oddech stał się nicią, która
splecie ze sobą twoje ciało i umysł.*

– RODNEY YEE

Korzystanie z oddechu

Starając się znaleźć swoją granicę możesz dodatkowo korzystać z pomocy świadomego oddechu. Kiedy trafisz na takie miejsce, wyobraź sobie, że kierujesz oddech dokładnie tam, wypełniasz je powietrzem, a potem pozwalasz mu odpłynąć wraz z wydechem. Powtarzaj to wielokrotnie tam, gdzie czujesz opór.

Oddech tworzy połączenie między świadomym i nieświadomym, oraz między ciałem i umysłem. Wprawdzie zwykle oddychamy nieświadomie, ale kiedy zechcemy, możemy kontrolować ten proces z pełną premedytacją. Jesteśmy w stanie skupić oddech na konkretnej czakrze, części ciała, myśli, emocji albo kształcie. Możemy wstrzymać go na wdechu i na wydechu, ale przede wszystkim możemy z niego skorzystać w celu wypełniania i rozszerzania ciała. W zależności od sposobu oddychania, tworzymy energię relaksacji. W tej książce znajdziesz wiele ćwiczeń oddechowych dla czakr, od praktyk bandha, które utrzymują i blokują oddech w konkretnych partiach ciała, po szybkie i płytkie oddechy kundalini, zaprojektowane tak, aby pobudzać energię w czakrach. Dokładniejsze omówienie ćwiczeń oddechowych znajduje się w czwartym rozdziale, poświęconym żywiołowi powietrza.

Dokładnie tak dzieje się w jodze. Miejsca, w których utrzymuje się największy opór tak naprawdę stanowią obszary, w których dokona się największe wyzwolenie.

– RODNEY YEE

Paradoksalne rozciąganie

Wzory, które się w nas utrzymują, wynikają z przeszłych doświadczeń, przez które zamknęliśmy się, skurczyliśmy lub zakuliśmy w kajdany. Często tkwią w ciele, ponieważ nie zakończyły swojej roli i od tamtej pory trwają unieruchomione w tym niedokończonym stadium. Ma to miejsce szczególnie w przypadku osób, które przeżyły jakąś traumę lub cierpią z powodu zespołu stresu pourazowego.

Zamykanie się w sobie zwykle jest długotrwałym procesem i może być skutkiem lat albo wręcz dziesięcioleci tłumienia w sobie czegoś w określony sposób. Oznacza to, że rozwiązywać taki problem również należy powoli. Aby połączenie ciała i umysłu było faktycznie w stanie przerobić terapię, musi następować ona krok po kroku i uwzględniać obserwowanie ciała za pomocą świadomości.

Jeden ze sposobów polega na umożliwieniu, by skurcz lub opór się zwiększył, a następnie puszczaniu go – należy kilkakrotnie i powoli powtarzać ten proces.

Oto przykładowy sposób na skorzystanie z tej metody tu i teraz, używając ramion, jako że większość ludzi nosi w tym miejscu jakieś napięcie*.

1. Skieruj świadomość na ramiona i zaobserwuj napięcie lub dyskomfort, jakie w tym miejscu odczuwasz. Po prostu czuj i sobie je uświadom.
2. Zauważ, co dzieje się na poziomie mięśniowym i energetycznym, co wywołuje to napięcie. Czy podciągasz ramiona lekko w górę w kierunku uszu czy szyi? Czy niedostrzegalnie wstrzymujesz oddech, pochylając głowę do przodu lub napinając ręce?
3. Kiedy zorientujesz się, co robisz w nieświadomy sposób – powtórz to wszystko świadomie, podkreślając to i robiąc jeszcze wyraźniej. Jeśli odrobinę unosisz ramiona w kierunku uszu w nieświadomy sposób, podnieś je teraz mocno i wyżej. Jeśli niedostrzegalnie wstrzymujesz oddech, wstrzymaj go ostentacyjnie. Podkreśl każdą z czynności tak, abyś ją bardzo wyraźnie poczuł.
4. Kiedy nie jesteś w stanie już mocniej podkreślić danych zachowań, powoli zacznij je redukować, niejako odwracając ten proces. Podążaj za ciałem, które stopniowo pozbywa się nawykowego odruchu. Kontynuuj do momentu, kiedy poczujesz, że kompletnie pozbyłeś się danego zachowania i pozostań przez chwilę w bezruchu, by się w to wczuć.
5. Kiedy odwracanie procesu w naturalny sposób się zakończy, po prostu pozwól sobie być. Zaobserwuj, czy pojawiło się coś nowego. Doświadcz uczucia nowości i poświęć chwilę, by zakotwiczyć je w swojej świadomości.

Granthi

Słowo *granthi* oznacza w sanskrycie „węzeł” i odnosi się do miejsc w czakrach, w których wytworzył się opór – miejsc, gdzie zablokowała się Szuszumna, czyli główna oś ciała, a prana nie przepływa swobodnie. Uważam, że takie węzły mogą pojawiać się w każdej z czakr, chociaż informacje wynikające z oryginalnych źródeł są różne. Niektóre twierdzą, że pojawiają się w pierwszej, czwartej i szóstej czakrze, inne – w czwartej, piątej i szóstej. Mówi się, że ognista energia Kundalini przeszywa te węzły niczym rozżarzony pręt przeziera się przez węzły w bambusowym kijku. Aby uwolnić energię, która płynie w górę i dół kręgosłupa, musimy rozplątać węzły powstałe w czakrach.

* Metoda opracowana na podstawie „Harmonijkowego ćwiczenia” Stanleya Kelemana.

Wyobrażam sobie, że te „węzły” to miejsca, gdzie nas „nie ma”, czyli takie obszary naszego wnętrza, w które nie chcemy, nie możemy lub nie zamierzamy się kierować. Rozplątywanie węzłów polega na przekształceniu upartego „nie” w swobodne „tak”, lub chociażby w możliwość wyboru. Czasem może to wywołać intensywny przepływ energetyczny, jak gwałtowne uderzenie Kundalini, trzeba więc robić to powoli i ostrożnie, otwierając wszystkie czakry i zachowując poczucie stabilności.

Bandha

Słowo *bandha* oznacza „blokada” – nie w sensie zablokowanych drzwi, ale raczej blokady przepływu wody w tamie, która w tym wypadku ma na celu utrzymywanie w miejscu zgromadzonej energii. W taki sam sposób, w jaki przedstawione wcześniej „paradoksalne rozciąganie” odtwarza wzorzec długotrwanie budowanego oporu w celu pozbycia się go, praktyka bandhy polega niejako na celowym zaciskaniu węzłów, by umożliwić przepływ prany do nowych miejsc. Kiedy zaciska się węzeł, prana się gromadzi, a kiedy puszcza się go – przepływa.

Wyobraź sobie wielką rurę pełną wody i elastyczną na tyle, by można było ścisnąć jej boki. Jeśli ściśniesz ją na samym dole, woda wzniesie się ku górze. Kiedy tylko puścisz, woda wróci na swoje miejsce. Gdybyś jednak znalazł sposób na permanentne zaciśnięcie tuby na jakiejś wysokości, woda zatrzymałaby się na górze. Taką właśnie funkcję pełni bandha, świadomie tworząc zacisk na głównym kanale w celu skierowania energii do konkretnych czakr. Ponieważ pomaga kierować duchową energię, stanowi kluczowe narzędzie w pracy nad pozycjami i ćwiczeniami oddechowymi.

Jej trzy najbardziej klasyczne rodzaje, do jakich będę odnosić się w tej książce to:

- ***Mula bandha***, blokada korzenia, związana jest z pierwszą czakrą.
- ***Uddiyana bandha***, blokada dolnego brzucha, związana jest z trzecią czakrą.
- ***Jalandhara bandha***, blokada gardła, związana jest z piątą czakrą.

Należy jednak pamiętać, że używanie blokady danej czakry może stymulować także czakry pod i nad nią, w zależności od intencji, przybranej pozycji, a także w odniesieniu do tego, czy wstrzymujesz oddech

na wdechu lub wydechu. Instrukcje ćwiczeń z blokadami bandha opiszę w rozdziałach o czakrach, do których przynależą.

Główne informacje o podstawowych pozycjach

Istnieją trzy postawy, do których odnoszę się w kółko, jako że stanowią bazę dla innych pozycji. Są to *Tadasana*, czyli pozycja góry; *Dandasana*, czyli pozycja kija; a także pozycja stołu (teoretycznie nazywana *Bharmanasana*, ale rzadko używa się tej nazwy).



tadasana ▲
pozycja góry
pozycja a



tadasana ▲
pozycja góry
pozycja b

Tadasana: Pozycja góry

Ta pozycja stanowi główny filar dla ćwiczeń jogicznych, jako że jest najprostsza pozycja, jaka istnieje. Całe ciało jest niczym kolumna sięgająca od ziemi do niebios. Twój rdzeń jest ustawiony pionowo, a wszystkie czakry znajdują się dokładnie jedna nad drugą. (Dokładnie tak dzieje się też przy staniu na rękach i na głowie, ale są to zaawansowane pozycje, a *Tadasanę* może wykonać każdy, kto jest w stanie prosto stać). Słyszałam nawet opinię, że jeśli odpowiednio ustawisz się w pozycji *Tadasany* i możesz utrzymać ją przez godzinę, nie musisz tego dnia wykonywać żadnych innych pozycji. Pomimo swojej prostoty, w tej pozycji dzieje się bardzo wiele. Wprawdzie wielu nauczycieli daje sporo anatomicznych instrukcji dotyczących wykonania *Tadasany*, ja wolę pozwalać uczniom odnaleźć się w swoich czakrach i duchowej energii. Zbuduj swoją *Tadasanę* od dołu po czubek głowy, czakra po czakrze.

1. **Ugruntuj czakrę pierwszą.** Stań układając stopy równolegle, w rozkroku na szerokość bioder. Poczuj grunt pod stopami i zakorzeń się w nim, unosząc palce i rozkładając je szeroko, a następnie świadomie kładąc je z powrotem na podłozie. Równomiernie rozłóż ciężar na obu nogach – możesz kołysać się lekko w przód i w tył, oraz z jednej nogi na drugą, aby znaleźć środek ciężkości. Gdy znajdziesz swoje centrum, zablokuj się w tej pozycji przez jednoczesne wciśnięcie stóp w dół i na zewnątrz, jakbyś starał w ten sposób poszerzyć swoją matę do jogi. Wtul mięśnie nóg w kości, lekko unosząc rzepki. Skieruj kość ogonową w dół, ku środkowi kwadratu utworzonego przez stopy. (*Tadasana* może być również wykonana ze złączonymi stopami – taka postawa sprawia, że zmniejsza się baza, co utrudnia uziemienie, ale kładzie większy nacisk na rdzeń).
2. **Ugruntuj czakrę drugą.** Pozwól miednicy i biodrom delikatnie kołysać się do przodu i do tyłu, coraz bardziej redukując ten ruch, wczuwając się w swoje centrum i ustawiając drugą czakrę dokładnie nad czakrą korzenia. Powinieneś poczuć, jak wskakuje na miejsce. Delikatnie obróć wewnętrzne uda do tyłu, układając okolicę pachwin w niekę z przodu bioder. Nieznacznie zaokrąglaj swoją kość krzyżową i wyciągnij końcówkę kości ogonowej w dół, ku ziemi. Napnij mięśnie brzucha, zbliżając pępek do kręgosłupa.

3. **Ugruntuj czakrę trzecią.** Wyciągnij żebra w górę, oddalając je od bioder (ale nie wysuwając ich do przodu) i nieznacznie otwierając nerki w kierunku pleców. Wydłuż boki ciała pomiędzy biodrami i pachami, uważając, aby nie podnosić ramion ku uszom. Napnij swój brzuch i rozpal trzecią czakrę poprzez wtulenie się w środkową część głównego kanału.
4. **Ugruntuj czakrę czwartą.** Podnieś mostek, rotując ramiona ku tyłowi i kierując łopatki w dół pleców. Wyobraź sobie, że trzecia i czwarta czakra mogą poruszać się niezależnie od siebie. Otwórz swoje serce i rozluźnij klatkę piersiową.
5. **Ugruntuj czakrę piątą.** Wyciągnij w górę partię ciała od obojczyków do podstawy czaszki, unosząc szczyt szyi do góry i do tyłu. Opuść ramiona, oddalając je od uszu. Rozluźnij szczękę, usta i język.
6. **Ugruntuj czakrę szóstą.** Skoncentruj się na jakimś punkcie znajdującym się parę metrów przed tobą. Skieruj uwagę w tył, do środka głowy na poziomie brwi. Rozprosz wzrok lub wręcz zamknij oczy.
7. **Unieś czakrę korony.** Rozciągnij się w kierunku czakry korony znajdującej się w środkowym punkcie czubka głowy, po czym ustaw swoje górne czakry w jednej linii z sercem. Wyobraź sobie, że z twojej korony rozkwita kwiat lotosu o tysiącu płatków, a twoja uwaga spokojnie usadawia się w samym środku lotosu.
8. **Dostrój się od wewnątrz.** Zamknij oczy i wyobraź sobie, że pion opuszczony w dół od centrum siódmej czakry przechodzi przez wszystkie pozostałe czakry. Zwróć uwagę na uczucie wywołane równym ustawieniem wszystkich czakr w pionowej linii twojego rdzenia.
9. Złącz dłonie jak do modlitwy ponad obszarem serca, kierując palce w górę i dopasowując dłonie do linii duchowego rdzenia.
10. Weź głęboki oddech, a przy wydechu podnieś kąciki ust ku uszom!

Wskazówki

- Równo rozmieść nacisk na wszystkich czterech rogach stóp i wyobraź sobie wyrysowany na podłodze symbol pierwszej czakry, który buduje twoją bazę (więcej o tym w rozdziale 1). Poczuj stabilny grunt, który cię podtrzymuje.
- Killkrotnie zegnij i wyprostuj kolana by rozgrzać nogi.
- Buduj postawę od ziemi w górę. Weiskaj stopy mocno w dół i lekko na zewnątrz, by ustabilizować nogi aż do bioder.

- Nie blokuj kolan ani nie napinaj ich. Odnajdź rdzeń w każdej z nóg. Wtul mięśnie nóg w kości i lekko unieś rzepki ku górze.
- Wyobraź sobie, jak po kolei czakry wskakują na miejsce, jedna ponad drugą, ułożone w pionowej linii od podstawy do korony.
- Znajdź swobodę w pozycji i pozwól, by całe ciało rozszerzyło się wraz z oddechem.

Dandasana: Pozycja kija

Pozycja ta jest punktem odniesienia dla pozycji siedzących, skłonów do przodu i niektórych wygięć do tyłu. Wymaga zarówno wyciągania się w górę jak i ugruntowania, a także świadomości nóg i rdzenia.

1. Usiądź prosto na podłodze z nogami wyciągniętymi przed siebie.
2. Ułóż ciało na kształt litery L, unosząc w górę swoją koronę.
3. Napnij stopy, kierując palce ku górze i wciskając pięty w dół, a następnie wciśnij tylną część kolan w podłogę, jednocześnie zsuwając nogi ze sobą.
4. Wypchnij kość ogonową do tyłu, napnij brzuch, podnieś żebra, ściągnij ramiona z tyłu i wyciągnij się ku koronie.
5. Wciśnij dłonie w podłogę, kładąc je na linii bioder tak, by palce były skierowane do przodu.

dandasana ▼ pozycja kija



Wskazówki

- Jeśli twoje nogi lub plecy są zbyt zeszywniałe, by utworzyć kształt litery L, unieś biodra wyżej, siadając na złożonym kocu lub boczku. Unikaj zaokrąglania pleców.
- Możesz dopasować swoje ułożenie, ćwicząc z plecami przy ścianie. Przyciśnij do ściany ramiona i pośladki, ale zwróć uwagę na to, by tył szyi i dolna część pleców nie dotykały ściany.
- Usiądź, kierując kości miednicy do przodu i wyciągając kość ogonową do tyłu. Skieruj wewnętrzne uda ku podłodze. Sprawdź, czy jesteś w stanie skierować wystarczająco dużo energii do nóg, by unieść pięty lekko nad podłogę.
- Utrzymuj podbródek i wzrok na wysokości horyzontu.
- Jeśli chcesz, połóż worki z piaskiem na udach, by skuteczniej je uziemić.

Bharmanasana: Pozycja stołu

Najprawdopodobniej jest to pierwsza jogiczna pozycja, jaką kiedykolwiek przybrałeś, kiedy jeszcze byłeś niemowlakiem i uczyłeś się raczkować. W związku z tym przywołuje połączenie z twoim wewnętrznym dzieckiem, a także z pierwotnymi obszarami ssaczego mózgu. Jeśli masz wrażliwe kolana lub znajdujesz się na twardej powierzchni, podłóż sobie pod nie złożony koc.



1. Stań na czworaka i ułóż kolana dokładnie pod biodrami, na ich szerokości, a dłonie pod ramionami i na ich szerokości.
2. Pozostaw kręgosłup w neutralnej pozycji, nie wyginając go w dół ani nie zaokrąglając, ale pozostawiając go relatywnie prostym, by przypominał blat stołu.
3. Wyciągnij się od końca kości ogonowej po środek korony, pozostawiając głowę na tym samym poziomie.

Wskazówki

- Rozszerz palce u rąk tak, aby środkowe palce były ułożone równolegle do siebie, a nadgarstki – równolegle do brzegów maty.
- Napnij brzuch, przyciągając go do rdzenia.
- Otwórz serce przez rozluźnienie obszaru między łopatkami, ale nie pozwól, by klatka piersiowa się zapadła. Wciśnij ciało w dłonie, by odciągnąć uszy z daleka od ramion.

Otwarcie wewnętrznej świątyni



*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 miejscem 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 bezpośrednie 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, jako 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.

* Inne, najnowsze publikacje Autorki są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

*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



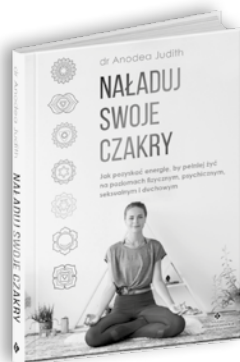
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

dr Anodea Judith

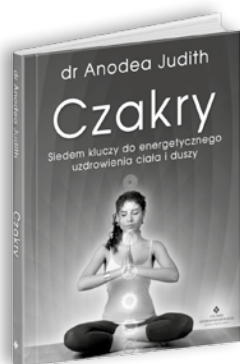


Energia nieustannie przepływa przez centra energetyczne, czyli czakry każdego z nas. Jest ona kluczowa, gdy musimy stawić czoła trudnym sytuacjom, leczyć wcześniejsze rany i traumy oraz radzić sobie z codziennym stresem. Nic więc dziwnego, że kluczowe jest opanowanie własnej siły życiowej by stać się najlepszą wersją siebie. Autorka wyjaśnia, w jaki sposób ładunek wpływa na Twoje relacje z bliskimi, dziećmi czy współpracownikami. Analizuje, w jaki sposób możesz się „przeładować” lub „nie doładować” i osiągnąć stan równowagi dzięki tym praktykom. Każdy rozdział zawiera proste ćwiczenia pozwalające wprowadzić te zasady

w życiu. Zapewnisz sobie również holistyczne zdrowie i na dobre pozbędziesz się lęku i depresji. Naładuj się zdrowo!

CZAKRY

dr Anodea Judith



Czakry są centrami energetycznymi organizmu a nasz fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan zależy od ich kondycji. Autorka wprowadzi Cię w ich świat, oferując praktyczne narzędzia do wykorzystania możliwości tego systemu energii, by Cię zrównoważyć, uzdrowić i naładować siłą witalną. Odkryjesz znaczenie, funkcje i cel każdego z tych punktów oraz rolę, jaką odgrywają w dziedzinach takich jak zdrowie, związki międzyludzkie czy podejmowanie decyzji. Poznasz fizyczne, emocjonalne i umysłowe oznaki zaburzenia harmonii czakr oraz proste, acz skuteczne ćwiczenia do przywrócenia równowagi każdej z nich. Będziesz stosować energię jako

narzędzie do wyzwolenia, manifestacji, otrzymywania i dawania w życiu codziennym. Czakry – Twoja droga do równowagi.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



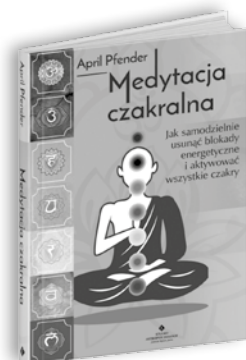
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MEDYTACJA CZAKRALNA

April Pfender

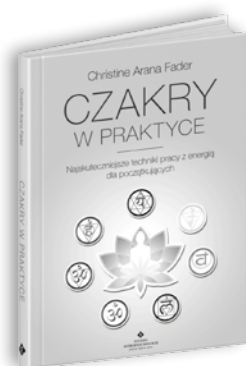


Czy wiesz, że blokada energii w czakrze korony może wywoływać bóle głowy i depresję! Energia zablokowana w czakrze gardła oznacza problemy z komunikacją, choroby tarczycy i układu oddechowego! Poznaj serię autorskich medytacji, które pomogą Ci otworzyć każdą czakrę, odblokować energię, która w nich zalega i pokonać choroby! Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach, a także poznasz mantry i mudry dedykowane każdej z nich. Odkryjesz afirmacje, wizualizacje, olejki eteryczne i zioła, które pomogą Ci utrzymać harmonię energetyczną w czakrach. Ta książka oferuje wszystko,

czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i zacząć uzdrawiać swoje ciało już dziś! Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!

CZAKRY W PRAKTYCE

Christine Arana Fader



Ta książka zaprasza Cię w podróż w kierunku lepszego świata. Tchnie w Ciebie nowe myśli, pomysły i odwagę. Dzięki niej otworzysz serce i odegnasz strach przed zmianami. Staniesz się również dowodem skuteczności, mającej właśnie miejsce, rewolucji na poziomie czakr. Zaczyniesz samodzielnie modyfikować ich kolory i energie. W ten sposób zwiększysz swoje wibracje, przeniesiesz się na następny poziom świadomości oraz odnajdziesz uwolnienie. Pomogą Ci w tym liczne, wypróbowane przez Autorkę, ćwiczenia oparte na wizualizacjach i współpracy z duchowymi przewodnikami. Dostrzeżesz nowe możliwości i odrzucisz wątpliwości.

Nauczysz się relaksować i odnajdziesz swoje magiczne miejsce. Poznasz serce swojej duszy i zaklęcia, które zmienią świat. Zaczynaj kreować swoją przyszłość!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✨ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniątych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

•
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

•
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

•
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

•
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

•
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

•
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



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:

