



# Joga Czakramów

Krótką informacją dla wszystkich, którzy pragną pogłębić swoją wiedzę na temat Czakramów...

**Krótką informacją dla wszystkich, którzy pragną pogłębić swoją wiedzę na temat Czakramów...**

**Joga** to system indywidualnej praktyki, prowadzący do integracji osobowości na płaszczyźnie psychicznej, emocjonalnej i fizycznej. Dzięki systematycznej pracy można wpłynąć korzystnie na swój stan psychofizyczny, zdrowie czy relacje z otoczeniem.

**Joga Czakramów** ( Laja Joga) przedstawia się jako oczyszczenie Czakramów i Aury.

**Aura** to ciało barwne czyli promieniowanie, które dane ciało żyjące wypromieniowuje z siebie. Można rozumieć aurę jako energetyczną strukturę stanowiącą Twoje subtelne ciało życiowe, powłokę witalną.

**Aura - biopole w radiestezji i bioterapii otoczka energetyczna żywej istoty, aureola świętych.**

W ten sposób tworzy się obraz podwójnej natury człowieka, który zawiera znany dualizm materia-energia.

W jodze **lingaśarira** część aurycznej powłoki człowieka została wykryta i zbadana przez współczesnych uczonych. Można powiedzieć, że wyróżniamy dwie płaszczyzny skupienia pewnego tworzywa w tym samym miejscu.

W jodze **sthulla-śarira** to ciało fizyczne, gęste, natomiast w jodze **linga-śarira** - ciało energetyczne czyli eteryczne. Materia jest zagęszczona energią, a energia jest jakby rozrzedzoną materią - tak głosi nauka Laja Czakramów (Laja Joga).

Całość psychiki określane jest w jodze terminem **Prakriti** - niższe "ja", zwierzęca dusza, psyche. Współcześnie używane jest słowo "**podświadomość**". Umysł czyli cała nasza psychika zbudowana jest z trzech takich powłok łącznie.

**Ciało astralne** -czyli kama-śarira oraz ciało myśli, wyobrażeń, ciało pamięci i skojarzeń, a więc **ciało mentalne**.

Energetyczna powłoka ( linga-śarira ) ma głębokie znaczenie zdrowotne zarówno dla ciała fizycznego jak i umysłu pragnieniowego (kama-manasu), czyli reszty psychiki człowieka.

Ciało energii zbudowane jest z substancji, w której płynie siła życia. W jodza siła ta nazywana jest Prana - oddech albo odwieczne życie.

**Prana** – siła, energia witalna, moc życia i oddechu, energia słoneczna.

Dla porównania; w gęstej części ciała znajduje się tlen, a w subtelniejszej prana. Pamiętać należy o tym, że przedmiotem Laja Jogi nie jest tylko aura, ale także Czakra - ośrodek energii.

**Ćakra, Ćakram** - dysk, krąg, okrąg, wirujący dysk, ośrodek energii duchowej, organ duszy.

W spolszczeniu **czakra** lub **czakram** - według wierzeń większości religii indyjskich oraz zachodnich ezoteryków, ośrodek energetyczny w ciele, czyli miejsce, gdzie ma spotykać się wiele "kanałów energetycznych" . Ośrodek taki ma odbierać, magazynować i promieniować energie o wibracji właściwej dla swojej funkcji, która konieczna jest do życia istot, a w szczególności ludzi i wyższych bytów, aniołów, bogów. Rozwijanie ćakramów może według owych wierzeń prowadzić do rozwoju wewnętrznego i duchowego oświecenia. Czakra to sanskrycki termin wywodzący się z jogi i hinduizmu. Wiedza o czakrach została stworzona tysiące lat temu w Indiach hinduistycznych. Jest to przepustnik energii, który występuje w ciele człowieka.

Istnienie czakr i kanałów energetycznych - **nadis** stanowi składnik wierzeń głównie hinduizmu i buddyizmu tantrycznego. Czakramy nie podlegają metodom badawczym nauk materialistycznych. Hinduscy materialści nie zajmują się taką wyrafinowaną metafizyką, nawet czasem odrzucają istnienie ćakramów.

Wśród czakr wyróżniamy **czakry niższe i czakry wyższe**.

## **Siedem głównych Czakr (Czakramów)**

Do czakr niższych należą: Muladhara, Swadhisztana, Manipura.

Do czakr wyższych zaliczamy: Anahata, Wiśuddha, Adźna, Sahasrara. Czakry wyższe związane są z duchowością.

Poniżej przedstawiam krótki opis poszczególnych czakr.

### **Muladhara**

To czakra korzenia. Znajduje się w okolicy kości ogonowej, poniżej narządów płciowych, powiązana jest gruczołowo z nadnerczami. Czakra ta jest odpowiedzialna za podstawowe

warunki bytowania czyli podstawowe potrzeby takie jak: jedzenie, picie i spanie. Jeżeli czakra ta działa prawidłowo osoby takie czują się zawsze bezpiecznie i żyją w harmonii z Matką Ziemią. Jest lotosem o czterech płatkach.

### **Niedoczynności czakry powodują:**

- stałe poczucie zagrożenia
- postrzeganie świata jako zło lub coś strasznego
- kłopoty finansowe

### **Przeładowanie czakry:**

- nadmierne przywiązanie do spraw materialnych, kłopoty,
- stawanie się materialistami, przywiązywanie się do niskich przyjemności ziemskich wskutek czego nie są zdolne do rozwoju umysłu, czyli postępu myślowego

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacja na kolorze czerwonym
- medytacja z kamieniami: agat, jaspis, rubin, koral
- recytacja mantry "Lam"
- technika medytacji na czakrze - wizualizacja czerwonej kuli
- siadanie na Ziemi i jednoczenie się z Jej energią
- zapach cedru i goździku
- ćwiczenia hata-jogi to: jogamudra, padmasana, mahamudra, supta-wadźrasana, matsjasana.

## **Swadhisztana**

To czakra genitalna. Położona jest w okolicy genitalnej. Powiązana jest przede wszystkim z seksem. Jeśli czakra ta funkcjonuje prawidłowo to osoba jest pełna energii, witalności i

kreatywności. Odpowiadające jej gruczoły to nadnercza lub jajniki.  
Jest lotosem o sześciu płatkach.

### **Niedoczynności czakry powodują:**

- oziębłość, brak siły życiowej, chęci do życia
- w skrajnych przypadkach depresja
- wyalienowanie
- niezdolność do odczuwania głębszych emocji.

### **Przeładowanie czakry:**

- nadmiernie silna zmysłowość,
- niekontrolowany pociąg seksualny
- zatrzymanie się na poziomie tej czakry to problemy z kontrolowaniem swych żądz zmysłowych
- skłonność do popadania w gniew
- agresja
- inne silne negatywne emocje

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacje na kolorze pomarańczowym
- otaczanie się obiektami w kolorze pomarańczowym
- zapach sandału
- medytacja z kamieniem: z kamieniem księżycowym, z kameolem
- technika medytacji na czakrze - wizualizacja pomarańczowej kuli w okolicy genitalnej
- medytacja na świetle księżyca
- kontakt z nieskazitelnie czystą wodą

- zapach sandału

## Manipura

Splot słoneczny. Manipura położona jest w okolicy splotu słonecznego, powyżej pępka. Powiązany gruczoł to trzustka. Czakra ta odpowiada za wszelkie zdolności intelektualne. Prawidłowe funkcjonowanie tej czakry powoduje wysoką inteligencję i zdolności intelektualne. Osoba u której występuje nadczynność tej czakry, podąża nieustannie za sukcesem intelektualnym. Brak tego sukcesu często może powodować u niej frustrację. Czakra posiada dziesięć płatków. Manipura jest ostatnią z czakr niższych.

### **Niedoczynności czakry powodują:**

- zaburzenia umysłu mogące prowadzić do chorób psychicznych
- brak jasnego umysłu
- głupota

### **Przeładowanie czakry:**

- zarozumiałość i pycha z powodu swych zdolności umysłowych
- blokada wyższych pozytywnych emocji tj. miłość i współczucie
- egoizm
- wyniosłość

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacje na kolorze żółtym,
- otaczanie się przedmiotami w kolorze żółtym,
- recytacja mantry "Ram",
- medytacja na Słońcu,
- medytacja z kamieniami: bursztyn, topaz, cytryn

- zapach: lawendy, rozmarynu, bergamotki
- pomocne asany: śasankasana, śalabhasana, dhanurasana

## Anahata

To czakra serca. Znajduje się w okolicach mostka, między żebrami. Odpowiedzialna jest za czyste duchowe uczucie bezinteresownej miłości. Osoba z rozwiniętą czakrą Anahata kocha wszystkie żywe istoty na wysokim subtelny poziomie duchowym, pozbawiona jest negatywnych emocji. Jej barwą jest intensywna zieleń, która może się też przeobrażać w głęboki róż, jeżeli czakra jest wykorzystywana w dużym stopniu. Powiązana jest z gruczołem grasicy. Wszelkie blokady czakry powiązane są negatywnymi doświadczeniami takimi jak: nieszczęśliwa i zraniona miłość. Lotos tej czakry posiada dwanaście płatków.

### **Niedoczynność czakry powoduje:**

- uleganie negatywnym emocjom
- brak możliwości uzyskania czystej wibracji duchowej

### **Przeładowanie czakry:**

- przynosi bardzo drobną i subtelną szkodę (rozwijanie nadmiernej chęci pomocy, nawet, gdy przekracza to nasze możliwości)

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacja na kolorze zielonym, w przypadku intensywniejszej praktyki, bardziej pogłębionej przechodzenie do koloru różowego
- kontakt z zielonymi i różowymi przedmiotami
- medytacje z kamieniami: kunzyn, turmalin, różowy kwarc, jodeit, szmaragd
- recytacja mantry "Jam"
- rozwijanie miłości do wszelkich istot
- medytacja nad jednością z przyrodą

- pomocne asany: ardha-matsjendrasana, ustrasana. matsjasana

## Wiśuddha

Czakra ta znajduje się w szyi, gardle. Z czakrą tą wiąże się gruczoł tarczycy. Jest odpowiedzialna za umiejętność porozumiewania się czyli komunikacji, a co wiąże się z tym również to umiejętność zrozumienia. Osoba z dobrze funkcjonującą czakrą jest subtelnie kreatywna, odznacza się wielką subtelną kreatywnością, potrafi miłować jeszcze bardziej na wyższym poziomie, niż na poziomie czakry Anahata, Rozwinięcie czakry Wiśudha powoduje jeszcze bardziej subtelne wibracje miłości duchowej. Jest szesnastopłatkowym lotosem.

### **Niedoczynność czakry powoduje:**

- trudności z porozumiewaniem się
- problemy z rozwijaniem altruizmu
- mniejszą twórczość

**Przeładowanie czakry**, podobnie jak w Anahata może być niekorzystne w drobnym i subtelnym stopniu.

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacje na kolorze niebieskim,
- podczas medytacji wizualizacja błękitnej kuli w okolicy gardła
- otaczanie się przedmiotami w kolorze niebieskim
- recytacja mantry "Ham"
- medytacja z kamieniami: chalcedon, akwamaryn, turkus
- pomocne asany: bhudżangasana, halasana, śarwagasana
- zapachy: eukaliptus, szalwia

## Adźna

To Trzecie Oko. Znajduje się na czole u nasady nosa. Związana jest z przysadką mózgową. Osoby z rozwiniętą czakrą Adźna posiadają zdolności paranormalne czyli czytanie w myślach, jasnowidzenie, telepatia, telekineza, wyczuwanie pól energetycznych.

Jest lotosem o dwóch płatkach. Osoba, która posiada otwartą czakre może wykorzystywać swoją moc do pomagania i leczenia. Nie jest wskazane otwieranie jej na siłę, gdy inne czakry nie są odblokowane i dostatecznie otwarte.

### **Niedoczynność czakry powoduje:**

- rozwój negatywnych emocji takich jak: zazdrość i agresja

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacje na silnym kolorze indygo
- recytacja mantry "Kszam",
- podczas medytacji skupianie się w jednym punkcie, na miejscu pomiędzy brwiami w tzw. Trzecim Oku

## **Sahasrara**

To czakra korony, najbardziej tajemnicza i najwyższa czakra. Nie ma pewności czy znajduje się na czubku głowy czy też ponad nią. Wiąże się z szczytnką.

Jest lotosem o tysiącu płatków.

Osoba, która posiada otwartą tą czakre, a jej energia przepływa od najniższej czakry do najwyższej swobodnie osiąga stan Oświecenia. Utożsamia się ze wszystkim co istnieje. Jedni uważają, że to jest jedna czakra, inni, że to składowa kilku czakr. Czakra ta otwiera się prawdopodobnie wtedy, gdy jogin jest już gotowy duchowo. Nie ma zgodności w tej kwestii.

### **Pobudzanie czakry:**

- medytacja na kolorze fioletowym,
- pomocna asana to śirśasana,
- otaczanie się kolorem fioletowym,
- recytacja mantry "Om"



- medytacja z kamieniami: kryształ górski, ametyst,
- zapachy: lotosu, drzewa kadzidłowego

## Ogólna wiedza na temat czakr

Czakry mogą być otwarte bądź zamknięte. Czakry nie stoją w jednym miejscu, mogą się przemieszczać, wirować, kręcić. Każde otwarcie poszczególnych czakr, to wzniesienie się na coraz to wyższy poziom duchowy. Gdy czakra znajduje się w stanie idealnym energia może przez nią swobodnie przepływać. Niebezpieczeństwo występuje wówczas, gdy wyższe czakry są przeładowane energią, a niższe do końca nie otwarte bądź zablokowane. Należy więc unikać przeładowań, blokad i niedoładowań czakr. Wszystkie czakry odpowiadają za dobre cechy. Siła życia i nasza wola to nic innego jak eteryczny ślad czakr.

Bardzo ważne jest, by rozpocząć praktyki pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela. Jogę Czakr może ćwiczyć każdy, ćwiczenia są bardzo zróżnicowane. Od prostych ćwiczeń otwierających ciało, do tych bardziej skomplikowanych otwierających umysł. Intensywne i systematyczne praktyki uczą nas samodyscypliny. Możemy stać się ludźmi wolnymi, pełnymi energii i chęci do życia.