

ČAKRY

Základní prvky čaker

Čakry odpovídají nějaké fyziologické nebo psychologické části našeho těla. Když fungují na nízké úrovni nebo když jsou zablokované, tak energie neproudí správně a mohou se objevit nemoci těla. Některé techniky v józe jsou velmi účinné při pročišťování a snižování jakéhokoli zablokování v čakrách, například vizualizace, pránájama, zpívání manter a meditace.

NÁZEV ČAKRY:

MŮLÁDHÁRA

Význam:

kořen, podpora, základ

**ZÁKLADNÍ PRVKY**

- Počet okvětních lístků: 4
- Tattva (prvek): země
- Barva tattvy: červená
- Tvar tattvy: čtverec. Uvnitř má na špičku postavený trojúhelník, který je sídlem životní síly kundalíní.
- Bídža mantra: LAM
- Dévata (božstvo): Bala Brahma (Brahma dítě)
- Šakti: Dákiní
- Dominantní planeta: Mars

FYZIOLOGICKÉ SPOJENÍ

- Umístění: dolní konec páteře, první tři obratle
- Žláza: nadledviny
- Nervová pleteň: stýdká a kostrční
- Smyslový orgán (gjánendrija): čich
- Věk vývoje/vliv: od narození do sedmi let.
- Zdravotní problémy způsobené špatnou funkcí: problémy v dolní oblasti těla, chodidlech, nohách, hemeroidy a problémy s varlaty.

PSYCHOLOGICKÉ A ENERGETICKÉ SPOJENÍ

- Vyrovnaná energie: síla, vitalita, emoční vyrovnanost, výdrž.
- Nadbytek energie: nejistota, strach, násilné chování, sobectví.
- Nedostatek energie: nedůvěra, slabá vůle, nedůslednost, nerozhodnost, nízká sebeúcta, smutek, deprese.

HARMONIZACE A STIMULACE ČAKRY: Kontakt se Zemí. Jógové pozice: tadásana, navásana a balásana.

NÁZEV ČAKRY:

SVADHIŠTHÁNA

Význam: místo, kde dlí bytí

**ZÁKLADNÍ PRVKY:**

- Počet okvětních lístků: 6
- Tattva (prvek): voda
- Barva tattvy: oranžová
- Tvar tattvy: kruh, srpek měsíce
- Bídža mantra: VAM
- Dévata (božstvo): Višnu (konzervativní)
- Šakti: Rakiní
- Dominantní planeta: Merkur

FYZIOLOGICKÉ SPOJENÍ

- Umístění: pánev
- Žláza: pohlavní
- Nervová pleteň: hypogastrická
- Smyslový orgán (gjánendrija): chuť
- Věk vývoje/vliv: od osmi do čtrnácti let.
- Zdravotní problémy způsobené špatnou funkcí: močové cesty, poruchy funkce ledvin, problémy s pohlavními orgány, špatný oběh.

PSYCHOLOGICKÉ A ENERGETICKÉ SPOJENÍ

- Vyrovnaná energie: uvědomování si vlastních tužeb a emocí, kreativita.
- Nadbytek energie: nekontrolované emoce, závislost na požitcích, ctižádost.
- Nedostatek energie: chlad, necitlivost, závist, žárlivost, nedostatek emocí, nedostatek kreativity.

HARMONIZACE A STIMULACE ČAKRY: Vizualizace východu slunce u oceánu nebo řeky. Jógové pozice: paščimottanásana.

NÁZEV ČAKRY:

MANIPŮRA

Význam: město drahokamu

**ZÁKLADNÍ PRVKY:**

- Počet okvětních lístků: 10
- Tattva (prvek): oheň
- Barva tattvy: žlutá
- Tvar tattvy: trojúhelník
- Bídža mantra: RAN
- Dévata (božstvo): Rudra (ničitel)
- Šakti: Lakíní (bohyň hojnosti)
- Dominantní planeta: Slunce

FYZIOLOGICKÉ SPOJENÍ

- Umístění: pupek
- Žláza: slinivka
- Nervová pleteň: sluneční
- Smyslový orgán (gjánendrija): zrak
- Věk vývoje/vliv: od patnácti do dvaceti jedna let.
- Zdravotní problémy způsobené špatnou funkcí: zažívací problémy, diabetes, hypoglykémie, problémy s játry, nervové napětí, chronická malátnost.

PSYCHOLOGICKÉ A ENERGETICKÉ SPOJENÍ

- Vyrovnaná energie: vitalita, motivace, úcta k sobě i k druhým, vůle.
- Nadbytek energie: sebestřednost, pýcha, zlost, perfekcionismus, podrážděnost, hněv, netrpělivost, nervozita, neklid, ctižádost.
- Nedostatek energie: nejistota, nedostatek sebedůvěry, pochyby, netečnost.

HARMONIZACE A STIMULACE ČAKRY: Pobyt na slunci. Procházka slunečnicovým polem. Jógové pozice: setu bandhásana a purvottanásana.