



STRAVA A VÝŽIVA

ZMENY V SPRÁVANÍ

Margarita  
Alcantara

ÉTERICKÉ OLEJE

# ČAKROVÁ LIEČBA

Sprievodca technikami  
samoliečby a harmonizácie  
čakier pre začiatočníkov

MEDITÁCIA

KRYŠTÁLY

JOGA



# ČAKROVÁ LIEČBA





# ČAKROVÁ LIEČBA

Sprievodca technikami  
samoliečby a harmonizácie  
čakier pre začiatočníkov

Margarita Alcantara

TATRAN

*Túto knihu venujem svojej starej mame  
Lole Anunciacion Pineda Perlasovej,  
ktorá mi vždy verila.*

Z anglického originálu Margarita Alcantara: CHAKRA HEALING,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc., Berkeley 2017,  
preložila Zora Ličková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5457. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zuzana Šulajová

Odborná spolupráca Klaudia Kristlová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba Peter Zentko

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2017 by Althea Press, Berkeley, California

Crystal photography © Shutterstock, iStock, Media Bakery, Courtesy Wikipedia

Illustration © Tom Bingham

Translation © Zora Ličková 2024

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1558-9

# ČO NÁJDETE V TEJTO KNIHE



Čakrová liečba je mimoriadne účinné umenie, ktorým si dokážete v každom ohľade skvalitniť život. Nesmierne rada sa s vami podelím o svoju vášeň pre čakry a naučím vás liečiť sa zvnútra.

V prvej časti vám predstavím koncepciu čakier, aby ste si osvojili základné vedomosti o svojich energetických centrách. Ak sú pre vás čakry úplne novým pojmom a potrebujete o nich získať elementárny prehľad, je to výborný začiatok.

Pokiaľ ste už pripravení zahĺbiť sa do štúdia podrobnejších metód práce s jednotlivými čakrami, prejdite rovno na stranu 22, ktorou sa začína prehľadne usporiadaný opis jednotlivých čakier. Pokiaľ sa chcete oboznámiť s rôznymi spôsobmi práce s čakrami – od meditácie cez jogu až po kryštaloterapiu –, pozrite si časť „Využitie sily čakier“, ktorá sa začína na strane 37.

Či už to viete, alebo nie, čakry sú významným hnacím činiteľom ovplyvňujúcim všetky stránky vášho každodenného života. V druhej časti sa preto zaoberáme bežnými druhmi nerovnováhy, ktoré sa prejavujú na telesnej, duševnej, citovej a duchovnej úrovni, a ponúkame užitočné techniky, ktorými môžete začať postupne liečiť nevyvážený stav jednotlivých čakier.

Od strany 54 si môžete vyhľadať symptómy a ochorenia a zistiť, ktorú čakru treba vyvážiť.

Potom si na strane 89 nájdite techniky liečby tých čakier, ktoré potrebujete zharmonizovať či preliečiť.

Dúfam, že na vlastnej koži zažijete, ako vám znalosti načerpané z tejto knihy dopomôžu k životu, aký chcete viesť. Veľa šťastia pri čítaní – a najmä pri liečbe a uzdravovaní!



# OBSAH



Úvod 8

## **I** VÝKONNÝ SYSTÉM ČAKIER 10

- 1 Prehľad čakier 12
- 2 Práca s čakrami 36

## **II** VYLIEČTE SI ČAKRY 54

- 3 Bežné symptómy a ochorenia 56
- 4 Liečebné prostriedky a postupy 89

*Príloha A: Jogové pozície 150*

*Príloha B: Kryštály 162*

*Odporúčaná literatúra 179*

*Použitá literatúra 180*

*Register 181*

*Poďakovanie 188*

*O autorke 189*



# ÚVOD



Len čo do mojej ordinácie prvýkrát vošla nová pacientka, istá pani B., okamžite som vycítila jej sklamanie z toho, ako sa vyvíja jej život. Vždy keď nový pacient prejde dverami mojej ordinácie, zbystrím pozornosť a „počúvam“, čo mi o sebe povie.

Pôvodne sa táto pani u mňa objednala na akupunktúrne ošetrovanie s cieľom odbúrať stres a zbaviť sa bolesti členka. Ako akupunkturistka s licenciou čerpám z poznatkov tradičnej čínskej medicíny. Urobila som jej teda pulznú diagnostiku a pozorne prezrela jazyk, aby som stanovila zdravotný stav jej orgánov. Ako to však býva u väčšiny pacientov, pani B. priviedlo k mojim dverám niečo hlbšie, než sú čisto telesné problémy. Vytušila som, že pani B. chce riešiť aj niečo iné, ako sú bolesti členka a pracovné preťaženie, i keď si to zatiaľ ani ona sama nevededovala.

Už ako dieťa som bola značne empatická. Možno sa s týmto výrazom, odvodeným od slovného koreňa empatia, stretávate prvý raz. Používa sa na označenie niekoho, kto intuitívne cíti, čo cítia druhí ľudia – skoro tak intenzívne, ako keby išlo o jeho vlastné pocity a vnemy. Rovnako ako mnohí iní, ani ja som hneď nechápala, v čom spočíva empatia, a nevedela som naplno prijať a doceniť svoje intuitívne schopnosti. Druhí ľudia ma nezriedka odbavili mávnutím ruky s tým, že som precitlivená čudáčka. A tak v snahe zapadnúť som radšej v sebe túto stránku potlačila. Moja senzitivnosť mi totiž nesporne spôsobovala problémy. Keď však zabúdame na svoju pravú podstatu, telo sa nezriedka „ohlási“ prostredníctvom telesných, emočných, duševných a prípadne aj duchovných príznakov – a dovoľáva sa našej pozornosti, až kým sa mu nezačneme venovať a neurobíme niečo na zlepšenie situácie.

Kým sme s pani B. diskutovali o jej zdravotnom stave a príznakoch, pre ktoré vyhľadala terapiu, vybadala som na nej známky strachu. A nie náhodou – o chvíľu sa mi totiž zverila s tým, ako hrozne sa cíti v práci, lebo tam nemá možnosť uplatniť svoju tvorivosť. V skutočnosti túžila stať sa inštruktorkou jogy a písať o liečení a holistickom wellness, ale bála sa založiť si samostatnú živnosť. Nedôverovala vlastnej vnútornej múdrosti a v živote sa primárne identifikovala s bolesťou z minulosti – bolesťou, ktorá jej bránila nasledovať vlastné ciele.

Vďaka akupunktúre, reiki, práci s kryštálmi a veľkej dávke súcitu pani B. čo nevidieť rozkvitla, prejavovala emócie, ktoré si predtým nedovoľovala precitovať (čo jej bránilo prežívať radosť), a začala rešpektovať spôsoby, akými sa chcela kreatívne prejavovať. Odišla z nenávideného zamestnania, absolvovala výcvik jogových inštruktorov a zverejňovala príspevky na webovej stránke zameranej na wellness. A kým sa skončili naše terapie, vyriešili sa aj jej bolesti členka. Po čase už ku mne chodila len kvôli stabilizácii dosiahnutého zdravotného stavu.

Rovnako ako pani B., aj my ostatní si v hlave spriadame príbehy, ktoré potom spätne vplývajú na náš život. I keď niektoré z nich môžu byť pravdivé, väčšina našich utkvelých predstáv už dávno neplatí. Nosíme ich vo svojich energetických centrách, takzvaných čakrách. Keď zistíme, čo všetko sa nám naukladalo v jednotlivých energetických systémoch, môžeme na hlbokej úrovni načerpať silu a pretransformovať sa na žiarivé bytosti, akými sme sa mali stať. A to je práve účelom tejto knihy – oboznámiť vás s tým, čo uviazlo vo vašich čakrách, aby ste sa mohli uzdraviť zvnútra.

Či už ste nováčikom vo svete čakier a energetického liečenia a treba vás na začiatku uviesť do problematiky, alebo už do hĺbky poznáte tento systém a chcete si oprášiť a rozšíriť základné vedomosti, táto kniha vám pomôže pri samoliečbe tým, že vám umožní dokonalejšie spoznať vlastné čakry a náležite sa o ne postarať.

I



# VÝKONNÝ SYSTEM ČAKIER

V prvej časti knihy získate základné vedomosti o systéme čakier. Prvá kapitola je úvodom do jedinečných kvalít a pôsobenia siedmich hlavných energetických centier v tele. Objasníme si v nej, prečo je také dôležité udržať čakry v rovnovážnom stave a zbaviť ich stagnácie. V druhej kapitole sa oboznámite s rôznymi liečebnými technikami, ktoré boli vypracované za účelom ozdravenia a zachovania zdravia čakrového systému. Prehľadné informácie o rôznych technikách vám pomôžu vytypovať si najvhodnejšiu liečebnú metódu.

# 1

## PREHĽAD ČAKIER



V tejto kapitole vám predstavím čakrový systém – vysvetlím, čo sú to čakry, ako ich pociťujeme, ako fungujú, spomeniem niektoré mylné predstavy o nich, upozorním vás na úskalia čakrovej terapie a poradím vám, ako bezpečne aktivovať svoje energetické centrá. Dozviete sa o individuálnych charakteristikách jednotlivých čakier, o možných príčinách energetických blokov a aj o tom, ako sa harmonické či disharmonické fungovanie čakier odrazí na vašom telesnom, citovom, duševnom a duchovnom zdraví.

# Čo sú čakry?

Svoje fyzické telo už ako-tak poznáte. Viete, aké pocity máte pri ohýbaní a natahovaní určitej časti tela, že svaly sa upínajú na kosti, nervy vysielajú signály do končatín, trupu a hlavy a to, čo jete a pijete, ovplyvňuje vaše zdravie. Takto vidíte prepojenie jednotlivých stránok svojej telesnej existencie a aj to, ako sa navzájom informujú vnemy získané dotykom, čuchom, chuťou, zrakom a sluchom a vytvárajú tak vaše životné skúsenosti.

Nemáte však len fyzické telo. Na základe štúdia čakier alebo kvantovej fyziky už vieme, že všetko je energia a tá sa vyznačuje jedinečnou vibračnou frekvenciou. Od elementárnych atómov tvoriacich naše bunky, orgány, kosti, svaly a telesné sústavy až po najrozľahlejšie planetárne systémy v slnečnej sústave, všetko pozostáva z energie. Táto energia má množstvo rôznych pomenovaní, okrem iného aj čchi, ki, prána, mana, ódická sila, bioplazma a energia životnej sily.

Energetické telo človeka je tvorené jemnohmotným poľom, ktoré siaha za hranice fyzického tela. Rovnako ako sa vaše fyzické telo skladá z viacerých vrstiev – nervovej sústavy, svalstva a kostrovej sústavy so zložitými, navzájom sa prelínajúcimi funkciami –, aj vaše energetické telo pozostáva z navzájom na seba pôsobiacich vrstiev. Tak ako je to v prípade fyzického tela, aj každá vrstva energetického tela slúži na konkrétny účel a jednotlivé vrstvy tvoria funkčný jednoliaty celok. Jednotlivé vrstvy energetického tela sa spoločne označujú ako „aura“. Aura na seba vzájomne pôsobí s fyzickým telom a aj s energetickými centrami, čiže čakrami.

Slovo čakra je odvodené zo sanskritského cakra, čo znamená „koleso“. Prvá zmienka o čakrách sa našla vo védach, starých hinduistických textoch datujúcich sa približne do obdobia cca

1500 rokov pred n. l. V priebehu histórie mnohé kultúry – medzi inými starí Egypťania, Hindovia, Číňania, súfijci, vyznávači zoroastrizmu, starí Gréci, pôvodné obyvateľstvo Ameriky, Inkovia a Mayovia – poznali tieto energetické centrá alebo čakrové systémy ako prejav prírodných zákonitostí vesmíru a ako neoddeliteľnú súčasť nášho fyzického bytia.

Čakry existujú v každom z nás ako energetické víry, ktoré prenášajú energiu z okolitého vesmíru do aury a do tela individuálneho človeka a zároveň ju prenášajú medzi fyzickým telom a jednotlivými vrstvami aury. Čakrový systém môžeme chápať ako akési duchovné krvné riečisko. Krv roznáša kyslík, živiny a hormóny po celom tele, pomáha regulovať a vyvažovať pochody v tele. Chráni ho tým, že vyplavuje produkty látkovej premeny a zraža sa, keď je telo poranené. Podobne ako vaše krvné riečisko spája a podporuje množstvo ďalších sústav fyzického tela, aj váš čakrový systém prepája a podporuje vaše fyzické a energetické bytie.

Všetko živé – ľudia, zvieratá, rastliny, stromy, ba aj planéta Zem – má čakrový systém, čiže živý systém energetických vírov. V ľudskom tele sa nachádza sedem hlavných a niekoľko vedľajších čakier. Každá súvisí s konkrétnymi orgánmi a žľazami, telesnými funkciami a dysfunkciami, ako aj s citovými, duševnými a duchovnými problémami. Ďalej v tejto kapitole si jednu po druhej podrobne preberieme všetky hlavné čakry.

Keď sa naladíme na energie svojich čakier, úplnejšie sa spojíme sami so sebou a naučíme sa liečiť sami seba na všetkých úrovniach, čiže dospejeme k holistickému liečeniu v pravom zmysle slova. Práve preto prax založená na všímavosti (mindfulness), napríklad meditácia, nám pomáha spojiť myseľ s telom a duchom, preto určité telesné činnosti pomáhajú človeku prečistiť si hlavu a lepšie sa sústrediť, a preto si kultivovaním ducha liečime myseľ a telo.

Všetko je vzájomne prepojené.

# PRECÍŤTE SVOJE ČAKRY



Svoje energie začnete vnímať tak, že ruky priblížite dľaňami k sebe na vzdialenosť 2,5 centimetra. Precíťujte, ako vám medzi rukami prúdi teplo a energia (na rukách sa totiž nachádzajú vedľajšie čakry). Ruky od seba troška oddial'te, čím „rozťahnete“ energiu medzi dľaňami. Potom ich k sebe znova priblížite, čím energiu zhutníte. Zopakujte to viac ráz a pohrajte sa takto s energiou medzi svojimi dľaňami. Nebojte sa, ak sa vám spočiatku zdá, že nič necítite. Uvoľnite sa, prečistite si myseľ a praktizujte ďalej, zostaňte otvorení a naladení na svoje vnútro.

Keď sa postupne oboznámite so svojimi energiami, budete schopní nielen si všimnúť teplo dlaní (ktoré bude stúpať, aj keď máte ruky ďalej od seba), ale zaregistrujete medzi nimi aj nepatrný energetický náboj. Pri troche trpezlivosti budete časom schopní tento náboj pociťovať silnejšie aj s rukami ďalej od seba.

Takisto sa dajú precíťiť aj hlavné čakry. Napríklad srdcovú čakru precíťite, keď si položíte obe ruky doprostred hrudníka. Pomaly a rovnomerne dýchajte nosom. Zacíťite pod rukami teplo a vnútornú žiaru. Nielenže zachytíte tlkot srdca či prúdenie krvi, ale aj rozširovanie srdcovej čakry.

Cítite to? Blahoželám vám, naladili ste sa na svoje čakry! Ak ešte nič necítite, nič sa nestalo. Praxou sa vaša vnímavosť po čase zvýši.



# Liečivé pôsobenie čakier

Vedomosti o čakrách na účely liečenia a osvietenia sú súčasťou starých učení, ktoré mnohé starobylé kultúry poznajú už celé tisícročia. Nedávno prebudенý záujem o čakry je motivovaný zistením, že sústredenie čisto na telesné zdravie nám neprináša pocit úplnej pohody. Navzdory mnohým prevratným výdobytkom modernej medicíny v nás prevláda pocit, že nám niečo chýba alebo že tu niečo „nehrá“, hoci to nevieme presne určiť.

Ako dcéra západného lekára plne uznávam, čím všetkým západná medicína prispela k zlepšeniu zdravia obyvateľstva a oceňujem jej význam. Keď som vyrastala, čítala som otcovu odporúčanú lekársku literatúru a dospela som k záveru, že ľudské telo je skutočne podivuhodný organizmus. Navzdory tomu som presvedčená, že ľudia si kolektívne začínajú uvedomovať, že nejakým činom – hoci nevieme ako –, môžu na naše súčasné zdravotné problémy vplývať aj iné činitele.

Čo keby ste sa dozvedeli, že mnohým telesným príznakom (okrem autonehôd a iných priamych telesných poranení) sa dalo vyhnúť? Jednoducho preto, že mnohé telesné symptómy sú len prejavom nevyriešených záležitostí v energetickom tele?

Vstúpme teda spoločne do sveta čakier!

Ak máme vyvážené čakry, náš život sa odvíja harmonicky a tešíme sa pevnému zdraviu. Pokiaľ sa nám nejaká čakra zablokuje, vyústi to do citovej nepohody či choroby.

Nakoľko všetko je energia, keď ozdravíme svoje energetické telo a budeme ďalej udržiavať jeho zdravie prostredníctvom terapií, ako sú napríklad akupunktúra, reiki, meditácia, joga a čchi kung, a nabehneme na zdravšiu životosprávu vrátane spôsobu stravovania, skutočne môžeme predísť potenciálnym problémom ešte pred tým, ako sa prejavia vo fyzickom tele.

## MÝTY O ČAKROVEJ LIEČBE

Skôr než sa pustíme do rozoberania systému čakier, chcela by som rozptýliť niekoľko mylných predstáv týkajúcich sa čakrovej terapie.

**Mýtus č. 1: Čakrovú terapiu nám urobí niekto iný.** Bez ohľadu na to, či vám na ceste k vyliečeniu vašich čakier poskytne pomoc niekto zvonku, v konečnom dôsledku sa liečite vy sami. Toto stále prízvukujem svojim pacientom. I keď niekedy používam termín „liečiteľstvo“ na označenie toho, čo robím, liečenie a uzdravenie je vždy záležitosťou liečeného človeka.

Hoci na našej ceste nás môžu sprevádzať liečitelia či terapeuti, za vyliečenie si každý zodpovedá sám.

**Mýtus č. 2: Čakrová terapia sa viaže na určité konkrétne vierovyznanie.** I keď sa o čakrovom systéme pôvodne písalo v náboženských textoch, odvtedy sa čakrová terapia rozšírila o nové poznatky a praktické postupy a v súčasnosti ju naplno prijíma a využíva množstvo ľudí z rôznych spoločenských vrstiev a rôznych povolání. Rozvíjanie zdravia čakier sa stalo významnou praxou ľudí kráčajúcich po duchovnej ceste a neviaže sa na nijaký konkrétny systém viery či náboženstvo.

**Mýtus č. 3: Čakrová terapia je forma démonického či temného rituálu.** Pravá, správne vykonávaná čakrová terapia je pravým opakom čohokoľvek nekalého. Vy pri nej vlastne vlievate svetlo, pozornosť a vedomie do tela, mysle, ducha a srdca – čím rozptýľujete temnotu.

## UPOZORNENIA TÝKAJÚCE SA ČAKROVEJ TERAPIE

Keď sa púšťate do liečenia svojich čakier, musíte pamätať na niekoľko vecí.

**Buďte trpezliví!** Často zisťujem, že ľudia, ktorí ešte len nadväzujú kontakt so svojimi čakrami, rýchlo strácajú trpezlivosť. Pokiaľ nevidia okamžitý pokrok, nezriedka to vyhodnotia ako zlyhanie na svojej strane. Pamätajte si, prosím, že každý človek je iný, každý má svoje vlastné, dokonale mu vyhovujúce tempo napredovania a že všetko sa deje presne tak, ako sa má diať, vrátane uzdravovania. Čakrová terapia, či už podstupovaná na vyriešenie konkrétneho problému, alebo na dosiahnutie osvietenia, je vnútorným objavovaním a nie cieľom samým osebe. Vzhľadom na to čakrovú terapiu nemožno urýchliť, tak ako ani liečbu fyzického tela. Čakrovou terapiou a ďalšími technikami sa však dajú odstrániť energetické nečistoty a lepšie naladiť energetické centrá. Transformácia vyžaduje trpezlivosť. Keď vaše úsilie ihneď nezačne prinášať plody, buďte trpezliví!

**Pri energetickej práci nenarúšajte svoju komfortnú zónu a ani nerobte nič nasilu.** Keď sa ľudia chcú stoj čo stoj spojiť so svojimi čakrami, často sa silia aj do toho, čo im už nie je príjemné. Môže sa stať, že vás z toho rozbolí hlava (doslova). Len čo zacítite odpor, urobte si prestávku a prerušte prácu.

**V prípade potreby požiadajte o pomoc človeka s liečiteľskou praxou.** Sami dosiahnete veľa, ale niekedy pomôže aj rada zvonka, najmä ak máte pocit, že ste na ceste samoliečenia narazili na múr alebo že sa zhoršuje bolesť, ktorá sa začala prejavovať vplyvom liečenia. Ak sa rozhodnete, že vyhľadáte pomoc, dbajte na to, aby poskytovateľ mal povolenie na danú činnosť a bol certifikovaný na jej vykonávanie. Skôr ako si dohodnete schôdzku, dôkladne si ho preverte. Ubezpečte sa, že tento človek je pre vás správnu voľbou a že sa s ním budete cítiť bezpečne.

# Základné informácie o čakrách

Základný čakrový systém pozostáva zo siedmich hlavných čakier vnútri tela. Každá má nejakú úlohu a všetky sú navzájom prepojené.

KORUNNÁ ČAKRA

ČAKRA TRETIEHO OKA

KRČNÁ ČAKRA

SRDCOVÁ ČAKRA

ČAKRA SOLÁRNEHO PLEXU

SAKRÁLNA ČAKRA

KOREŇOVÁ ČAKRA



DUCHOVNO

INTUÍCIA

KOMUNIKÁCIA

LÁSKA, SÚCIT

SEBAÚCTA, SILA

SEXUALITA, TVORIVOSŤ

PREŽÍTIE, BYTIE, RODINA

Vrchné tri čakry sa pokladajú za duchovné. Sú zamerané na naše spojenie s posvätnou či božskou sférou, ako aj s našim vyšším ja – tou verziou nás samých, ktorá čerpá z najčistejšieho prejavu lásky, múdrosti a sily. Tri spodné čakry sa považujú za telesné. Ukotvujú nás ako ľudské bytosti tu na zemi. Duchovné a telesné čakry sú v strede spojené srdcovou čakrou.