

ANODEA JUDITH

# JÓGA PODLE ČAKER





ANODEA JUDITH

# JÓGA PODLE ČAKER



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Anodea Judith

**JÓGA PODLE ČAKER**

Přeloženo z anglického originálu *Anodea Judith's Chakra Yoga*,  
vydaného nakladatelstvím Llewelyn Publications, 2015.

Přeložila Veronika Šilarová

Návrh obálky Nico Swanink

Sazba Magda Kadlecová

Fotografie Yuzu Studios

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 384

První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a. s.

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7080. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2018

Copyright © Anodea Judith, 2015

Translation © Veronika Šilarová, 2018

ISBN 978-80-271-2395-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-2394-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0793-3 (print)



---

## Upozornění

Tato kniha obsahuje návrhy určitých jógových praktik a nemá sloužit jako náhrada potřebné péče odborného lékaře. Než se pustíte do nového cvičebního programu, poraďte se se svým lékařem. Všechna cvičení nemusejí být vhodná pro všechny osoby či jejich zdravotní stav, a ke všemu neznámému je proto třeba přistupovat obezřetně.

Pokud je pro vás jóga nová, pozice na následujících stránkách se nejlépe naučíte v prostředí živé lekce pod vedením kvalifikovaného instruktora. Nedělejte nic, co by vám působilo bolest nebo zhoršovalo aktuální stav. Neposkytujeme žádné záruky na výsledky tohoto programu a nepřijímáme žádnou odpovědnost za přímo či nepřímo vzniklé škody. Informace obsažené v této knize využívejte s opatrností a na své vlastní riziko.

---



# ANODEA JUDITH JÓGA PODLE ČAKER

## O autorce

**Anodea Judith, PhD.**, je originální myslitelkou, spisovatelkou a duchovní učitelkou. Založila a řídí vzdělávací organizaci Sacred Centers, která podporuje šíření posvátných znalostí o transformaci lidí a kultury. Záleží jí na realizaci nevyužitého lidského potenciálu a obává se nadcházejících krizí lidstva, proto si z celého srdce přeje, abychom se „probudili včas“. Získala magisterský a doktorský titul v oborech psychologie a lidského zdraví a celoživotně se zajímá o alternativní medicínu, jógu, mytologii, historii, sociologii, teorii systémů a mystické duchovní nauky.

Je přední americkou odbornicí na spojení čaker a terapie a na výklad čakrového systému v souvislosti s životním stylem na Západě. Většinu času tráví na přednáškových turné a nabízí semináře a vzdělávací kurzy po celých Spojených státech amerických, v Evropě a ve střední Americe.





## OBSAH

Seznam pozic podle čakr .....	7
Poděkování .....	11
Vítejte na cestě .....	13
Jóga jako spojení .....	17
Otevíráme vnitřní chrám .....	35
<b>První čakra – Vstup</b> .....	50
<b>Druhá čakra – Nastavení</b> .....	104
<b>Třetí čakra – Aktivace</b> .....	152
<b>Čtvrtá čakra – Měkkost</b> .....	208
<b>Pátá čakra – Naladění</b> .....	268
<b>Šestá čakra – Osvětlení</b> .....	306
<b>Sedmá čakra – Probuzení</b> .....	336
Integrace .....	365
Slovníček pojmů v sanskrtu .....	372
Rejstřík .....	377

## SEZNAM POZIC PODLE ČAKER

### PRVNÍ ČAKRA

Tádásana – pozice hory	29
Dandásana – pozice hole	32
Bhármanásana – pozice na všech čtyřech	33
Základní bioenergetické uzemnění	58
Apánásana – pozice přitažení kolen k hrudníku	60
Otevírání drah v nohách	62
Suptapádánguštásana I, II – pozice protažení za palec v lehu	65
Setubandhasarvángásana – pozice mostu	68
Šalabhásana – pozice kobylky a poloviční kobylky	69
Bhudžangásana – pozice kobry	71
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	73
Uttánásana – pozice hlubokého předklonu	75
Pozice vysokého výpadu	79
Ardhahanumánásana – pozice polovičního výpadu	80
Utkatásana – pozice židle	82
Utkatakónásana – pozice bohyně	83
Vrkšásana – pozice stromu	85
Utthitahastapádánguštásana – pozice protažení za palec vzhůru	87
Virásana a saptavirásana – pozice hrdiny a hrdiny v lehu	90
Siddhásana – pozice dětské kolébky	91
Džánušíršásana – pozice předklonu s hlavou ke koleni	93
Paščimóttánásana – pozice předklonu v sedu	95
Bálásana – pozice dítěte	96
Šavásana – pozice mrtvolý	98

### DRUHÁ ČAKRA

Kolébání pánví	112
Pánevní dech	114
Nohy jako stěrače	115
Kroužky koleny	116

Suptabaddhakónásana – pozice uzavřeného roznožení v lehu či motýlka v lehu	118
Ánandabálásana – pozice šťastného dítěte	119
Súčirandhrásana – pozice jehly	121
Džatharaparivartanášana – pozice výkrutu břicha	122
Otočky v roznožení	124
Baddhakónásana – pozice motýlka či ševce	127
Upavištakónásana – pozice roznožení v sedu	129
Agnistambhásana – pozice polínek či dvojitého holuba	131
Uttánásana – pozice hlubokého předklonu	132
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	134
Andžanéjásana – pozice hlubokého výpadu	137
Uttánaprishásana – pozice ještěrky či pokorného bojovníka	139
Z pozice dítěte s koleny od sebe do královské kobry	140
Ékapádakapótásana – pozice holuba	143
Suptabaddhakónásana – pozice šavásany s uzavřeným roznožením v lehu	147

## TŘETÍ ČAKRA

Uddijánabandha – brániční zámek	159
Protažení boční strany trupu ve stoji	162
Virabhadrásana – pozice bojovníka I	165
Virabhadrásana – pozice bojovníka II	167
Viparitavirabhadrásana – pozice obráceného bojovníka	168
Virabhadrásana – pozice bojovníka III	170
Trikónásana – pozice trojúhelníku	171
Ardhačandrásana – pozice půlměsíce	174
Ardhačandračápásana – pozice cukrové třtiny	177
Utthitapáršvakónásana – pozice protažení do strany	178
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	180
Phalakásana – pozice prkna	182
Paripúrnávásana – pozice loďky	186
Pozice stolu	188
Púrvótánásana – pozice můstku	190
Vašisthásana – pozice vzporu na boku	191

Parighásana I – pozice brány I	195
Šalabhásana – pozice kobylky	197
Dhanurásana – pozice luku	198
Ardhamatsjéndrásana – pozice mudrce Matsjéndry	200
Šavásana pro třetí čakru	203

## ČTVRTÁ ČAKRA

Nádíšódhana – střídavé dýchání oběma nosními dírkami	217
Kundaliní dech do čakr	219
Pročišťování nádí	227
Jógamudrá ve stoji	228
Protazení s popruhem	231
Gómukhásana – pozice krávy	233
Márdžárjásana – pozice krávy – a bidálásana – pozice kočky	234
Anáhatásana – pozice štěněte	236
Pozice uchem jehly	238
Parighásana II – pozice brány II	241
Matsjásana – pozice ryby	243
Uštrásana – pozice velblouda	244
Bhudžangásana – pozice kobry	247
Adhómukhavrksásana – pozice stoje na rukách	249
Úrdhavadhanurásana – pozice luku tváří vzhůru či pozice kola	253
Makarásana – pozice krokodýla	256

## PARTNERSKÉ POZICE

Propojení ve stoji	258
Masáž ramen a paží	259
Dvojitý oblouk	261
Pyramida	262
Regenerační šavásana – leh na bolsteru	263

## PÁTÁ ČAKRA

Džólandharabandha – krční zámek	278
Protazení ramene stranou	279
Přítahování ramen	280
Protahování krku	281

Jógamudrá v sedu	282
Setubandhasarvángásana – pozice mostu	283
Matsjásana – pozice ryby	285
Parivrttapáršvakónásana – pozice obráceného protažení stranou	287
Bakásana – pozice jeřába / kákásana – pozice vrány	291
Šašángásana – pozice králíka	294
Halásana – pozice pluhu – a karnapídásana – pozice tlaku na uši	295
Sálabasarvángásana – pozice svíčky s oporou	298
Nakulásana – pozice mangusty	300
Šavásana – pozice mrtvol	302

## ŠESTÁ ČAKRA

Jógová oční rozcvička	315
Laserový paprsek v tádásaně	317
Virabhadrásana III – pozice bojovníka III	319
Paršvóttánásana – pozice předklonu stranou	321
Garudásana – pozice orla	323
Makarásana II – pozice delfína	325
Adhómukhavrkršásana – pozice stoje na rukách	326
Píňčamajúrásana – pozice stoje na předloktí	329
Šavásana – pozice mrtvol	332

## SEDMÁ ČAKRA

Natarádžásana – pozice tanečnicka	347
Šíršásana – pozice stoje na hlavě	349
Úrdhavadhanurásana – pozice luku tváří vzhůru či kola	353
Šavásana – pozice mrtvol	358

## Poděkování

Je mylnou představou, že jógu praktikujeme o samotě na podložce. Vše, co se učíme, bylo ve skutečnosti předáváno dlouhou linií učitelů a studentů od Pataňžalího prvních lekcí před více než dvěma tisíci lety po kreativní přístupy dnešních učitelů, kteří tříbí pozice a vytvářejí nové tradice. Nikdy jsem neprosazovala jednu výhradní formu jógy ani jediného učitele; vždy jsem věděla, že něco dobrého se mohu naučit od kohokoliv, ať už třeba od učitelky, která zrovna dokončila výcvik. Je však pár výjimečných učitelů, jež musím zmínit.

Chci poděkovat Svámímu Satchidanandovi a jeho knize *Integral Yoga Hatha* za úplně první setkání s jógou v roce 1975. Joseph LePage mě seznámil s jógovou terapií a udělil mi vůbec první osvědčení v tomto oboru. Když jsem se dostala do obtížného období a můj zdravotní stav mi téměř zamezil přístup na jógovou podložku, u praxe a učení mě udrželi a inspiraci mi dodávali John Friend a řada báječných učitelů tradice anusara, mezi něž patří Sianna Shermanová, Jonas Westring, Todd Norian, Martin Kirk a BJ Galvan. Seane Corn a Shiva Rea vytrvale zvedají laťku toho, co jóga může být a co může přinášet světu, za což jsem jim vděčná, a jsou mi trvalou inspirací. Rodney Yee mi ukázal, jak vypadá vytríbená výuka. Matthew Sanford dokáže umlčet kohokoliv, kdo by se nechal omezit svými hendikepy, a pomáhá mi překonat má vlastní omezení. Dokonce i systémy jógy Bikram a Sumits mi umožnily vypotit léta braní antibiotik a toxinů, a pomohly mi na cestě k uzdravení. Centrum jógy kripalu bylo téměř dvacet let stálým domovem mých lekcí a studovala jsem zde s mnoha výbornými učiteli, jejichž počet je příliš vysoký na to, abych je zde mohla vyjmenovat.

V souvislosti se vznikem této knihy bych chtěla poděkovat Bobbi Lanceové z Yuzu Studios a její asistentce Larry Martinezové za profesionálně odvedenou fotografickou práci a Bobbi pak za trpělivost při prohlížení tisíců obrázků. O modelech Sarah Jennessové a Marku Silvovi mohu říct pouze to nejlepší – po mnoho hodin dokázali držet obtížné pozice pod oslnujícím, horkým světlem, neustále je vylepšovali a opakovali a vraceli se na scénu navzdory jiným problémům, které museli řešit (třeba stěhování!), všechny udržovali v dobré náladě a bavili se jógou.

Nic z toho bych nedokázala bez svých spolehlivých asistentek Shanon Deanové, která dohlíží na veškerý chod kanceláře Sacred Centers, abych já mohla psát a učit, a Gianně Peradaové, která pomáhala s úkoly náročnými na pečlivost, jako je formátování a další kancelářské práce. Můj partner Ramone Yaciuk se mnou měl trpělivost, i když jsem obývací pokoj přeměnila na fotografické studio a ponořila jsem se hluboko do psaní. Děkuji Nini Gridleyové, která zajišťuje certifikační program Sacred Centers a pomáhá mi tančit přes duhový most.

Chtěla bych vyjádřit neskonalou vděčnost Carlu Weschckeovi za vydání mé první knihy *Wheels of Life* v roce 1987 (česky *Velká kniha o čakrách*, 2012). Carle, touto knihou Ti chci poděkovat, že jsi mi věřil v době, kdy jsem za sebou neměla nic, a že jsi pomohl uvést čakry na celosvětovou mapu vědomého probouzení. A ve vydavatelství Llewellyn bych chtěla poděkovat Angele Wixové a Becky Zinsové za redakční práci a grafickou úpravu a Billu Krausovi za to, že na mě naléhal dostatečně dlouho na to, abych napsala tuto novou knihu.

Chtěla bych poděkovat všem studiím a pobytovým centrům, která podporují mé učení, protože právě semináře mi umožňují neustále vylepšovat mou práci. A nakonec, děkuji tisícům studentů, kteří ke mně přišli, investovali svůj čas, peníze a energii, aby se naučili něco o čakrách, a kteří mi výměnou toho tolik sami ukázali.

Je třeba více lidí než celá vesnice, aby vznikla komplexní práce, a já jsem hluboce vděčná všem, kdo mě na cestě po čakrách uctili svou přítomností.

# VÍTEJTE NA CESTĚ

.....  
*Praxe jógy nás staví tvář tvář  
výjimečné spletnosti vlastního bytí.*

ŠRÍ AUROBINDO  
.....

Poprvé jsem na jógu narazila v roce 1975. V té době se nepořádaly žádné velké lekce, zcela určitě žádné semináře, existovalo pár učitelů, výcviků bylo jako šafránu a k dispozici bylo několik ezoterických knih a žádné významné časopisy o tomto tématu nepsaly. Většina lidí si slovo „jóga“ spojovala s nějakým kvašeným mléčným výrobkem v plastových kelímcích. Čakry byly tématem ještě mlhavějším.

V soukromých obývacích pokojích se pořádaly lekce pro šest či osm lidí. Měli jsme na sobě volné bílé tepláky a trička. Namísto jógových podložek jsme si rozložili ručník. Pozice byly jednoduché a držely se po dlouhou dobu, spolu s pomalým, hlubokým dechem. Vzpomínám si, že učitel páčil vonné tyčinky a něco recitoval v jazyce, kterému jsem nerozuměla. Všechno dohromady to však bylo moc příjemné a odcházela jsem s podobným pocitem jako z kostela. Prostě mě to chytlo.

Pořídila jsem si všechny dostupné knihy, rozložila jsem je po podlaze svého půdního bytu a snažila se je co nejvěrněji napodobit, takže dobře vím, jaké to je, studovat jógu podle knížky. Někdy jsem se dokonce dokázala dostat do pozice podobné preclíku, nemluvě o tom, zda to vzhledem ke všem dnešním jemným



pokynům bylo správně. Ale pokračovala jsem v praxi a dýchala, recitovala a meditovala každý den, dokud mě to nezačalo proměňovat.

Cítila jsem se výborně a nechápala jsem, proč jógu necvičí všichni. Rychle jsem se stala jedním z oněch nesnesitelných přeběhlíků, kteří nedokážou mluvit o ničem jiném. Záhy mě lidé začali žádat, abych jim něco z toho, co dělám, ukázala – abych jim předvedla nějaké pozice. Přátele to zaujalo a poprosili mě o lekci. V té době jsem neměla žádné znalosti z učitelského výcviku ani jsem nevěděla nic o správném nastavení, ale s velkou mírou naivity jsem začala učit, co jsem znala z vlastní zkušenosti.

Četla jsem všechny dostupné knihy o vědomí, psychologii, metafyzice, mystice a duchovnu. Se slovem „čakra“ jsem se poprvé setkala v klasickém díle od Rama Dasse *The Only Dance There Is* (Jediný tanec, který existuje). Jako by mi celým tělem projel záblesk energie. Tušila jsem, že jsem našla klíč, který téměř vše odemýká i spojuje dohromady. Nemohla jsem na to přestat myslet.

Tehdy jsem také hodně meditovala, v roce 1972 jsem totiž byla zasvěcena do transcendentální meditace (TM) a meditovala jsem tolik, že na spánek mi zbývalo jen pár hodin. Jednou při meditaci jsem měla svůj první a jediný mimotělní zážitek. Viděla jsem se v pozici plného lotosu s knihou v klíně. Kniha se zabývala čakrami a na obálce bylo mé jméno. V tu chvíli jsem věděla, že čakrový systém se stane mou celoživotní prací.

V té době jsem se živila jako umělkyně (pokud o nějaké obživě může být vůbec řeč) – vytvářela jsem velké interiérové nástěnné malby snových krajín. Zjistila jsem, že stav mého vědomí má vliv na jasnost maleb, takže jsem začala systematicky očišťovat svůj jídelníček, vyřadila jsem kávu, maso a cigarety, i když je pro mě těžké připustit, že jsem vůbec kdy kouřila. Už jsem měla vyplněné přihlášky na uměleckou školu v New Yorku, ale po vizi knihy o čakrách jsem přihlášku hodila do koše a nadále změnila své životní směřování.

Začala jsem učit jógu v souvislosti s čakrovým systémem a vytvořila sedmi-týdenní řadu, kdy se každý týden zabýval vždy jednou čakrou. Lidé se mi měnili před očima! O čtyřicet let později mě systém čaker přivedl ke studiu a výuce po celém světě, napsala jsem spoustu velmi úspěšných knih, jako první *Wheels of Life* v roce 1987 (v češtině *Velká kniha o čakrách*, 2012), a má práce vrcholí knihou, kterou právě držíte. Čakrový systém pro mě představuje archetyp celistvosti a svatý grál.

Dnes se jógová centra objevují jako houby po dešti, podobně jako kostely v prvních stoletích křesťanství. Podložky jsou nataženy ode zdi ke zdi a na lek-

cích pro stovky lidí zbývá pouze málo místa. Podle studie z roku 2012, kterou provedl časopis *Yoga Journal*,<sup>1</sup> praktikuje jógu asi 20,4 milionů Američanů a ročně utratí za lekce, semináře, produkty a média přes 10 miliard dolarů. Někdo považuje jógu za prostou cestu ke zdravějšímu, pěknějšímu tělu. Pro jiné je to způsob, jak snížit míru stresu. Věřím, že jsou i tací, pro koho je to módní záležitost. Ať už přivede člověka na jógovou podložku cokoliv, hlubší dary jógy se nakonec stejně dostaví. Zdravější tělo znamená vytříbený stav uvědomování a větší citlivost. Pružnost přináší nový druh svobody, nejenom tělu, ale do celého života. Síla pomáhá překonat náročné situace. Jemnohmotné energie již nejsou tak neuchopitelné a vzbuzují v nás zvědavost na hlubší lidskou podstatu. Vědomí se stává novou „hranicí vesmíru“. Na běžný život začnete nahlížet z pohledu jógové filozofie. Jóga přestane být pouhým fyzickým cvičením a promění se v životní cestu – pestrou mozaiku filozofie, praxe, pravidel chování, vzhledu a bránu do jiného světa.

Má osobní cesta k józe nebyla snadná ani přímočará. Asi deset let po započetí praxe jsem vážně onemocněla lymeskou boreliózou, která však pět let nebyla diagnostikována a já jsem pomalu směřovala na kolečkové křeslo, i když k tomu našťestí nikdy nedošlo. Tkáně jsem měla tak citlivé, že jsem nemohla předloktí opřít o hranu stolu ani tlesknout, natož se udržet v pozici psa tváří dolů, protože mě trápily velké bolesti rukou a loktů. Bolel mě i sebemenší pohyb kloubů a zhoršilo se i vše, co souviselo s jógou: pružnost, rovnováha, síla, duševní jasnost a schopnost těla unést tlak. Dokonce i klečet na podložce mi působilo obtíže. Trvalo patnáct let, než jsem obnovila své fyzické síly, a ještě déle, než jsem přijala, že se už nikdy chodidly nedotknu temene hlavy, nepřejdu po místnosti na rukách ani se neobjevím na obalu časopisu *Yoga Journal* v nějaké výborně provedené pozici. Přesto věřím, že díky józe byly následky této nemoci menší než u většiny lidí trpících lymeskou boreliózou, a za to cítím velkou vděčnost.

Dnes, po šedesátce, teprve vidím, jaké to bylo požehnání, protože mě to přinutilo objevit hlubší vrstvy jógy – jógu jemnohmotného těla – a vnitřní svět probuzení, namísto vnějšího světa výkonu. Nedokonalé tělo mě přinutilo, abych pozorně naslouchala vnitřnímu učení každé pozice. Naučila jsem se pozice využívat k rozpohybování a rozšíření jemnohmotného těla, nikoliv ke zdokonalování vnější formy.

Protože jsem se často styděla jít na lekci, kde by se ode mě očekávalo více, než jsem zvládala, ponořila jsem se hlouběji do své vlastní praxe doma a hledala nová vnitřní vodítka. Neznamená to, že bych nestudovala u různých učitelů – jak se

---

<sup>1</sup> [http://www.yogajournal.com/press/yoga\\_in\\_america](http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america)

mi zlepšovalo zdraví, seznamovala jsem se se vším od anusary po zen. Základní laboratoří mi však bylo mé vlastní tělo. Vnitřní guru se stal mým nejlepším učitelem. Experimentovala jsem na podložce a přicházela s vlastními objevy.

Vedle toho jsem studovala somatickou psychoterapii se zaměřením na bioenergetiku a práci s traumatem. Mohla jsem zde spojit lásku k psychologii s prací s tělem, a nakonec jsem získala doktorát v oblasti medicíny mysli a těla. Bioenergetika, jejímiž zakladateli jsou Wilhelm Reich a jeho studenti John Perrakos a Alexander Lowen, je terapeutický přístup k lidské psychice využívající energetické procesy těla. Cílem bioenergetiky je rozpustit psychické obranné systémy a tělesné krunýře postupným uvolňováním životní síly v těle, kterou jóga nazývá *pránou*. Na základě svých studií a soukromé praxe somatické terapeutky jsem objevila způsoby, jak tuto jemnohmotnou energii rozpochybovat u svých klientů a studentů, a následně jsem tyto techniky začala sdílet formou seminářů.

Vznikl tak můj jedinečný styl jógy založený na čakrách ve spojení s technikami bioenergetiky, který již více než dvacet let vyučuji na seminářích po celém světě. Tento styl jógy se zabývá spíše vnitřním než vnějším světem. Zaměřuje se na jemnohmotnou energii, nikoliv tolik na mechanické aspekty pozice. Využívá čaker jako základního prostředku k probuzení božské podstaty ve vašem vlastním vnitřním chrámu – a přesně o to v józe vždycky šlo.

Tato kniha je vyjádřením úcty ke královské cestě jógy a všemu, co mě naučila. S pokorou zde nabízím mapu, která mě vede po čakrové cestě. Díky této mapě můžete vzlétnout k výšinám či se ponořit do hlubin, zažehnout svou sílu či otevřít nejjemnější části srdce. Jakmile této mapě porozumíte, bude vám sloužit do konce života a dovede vás, kam budete chtít. Pomůže vám rozpoznat a řešit vlastní nerovnováhu pomocí technik a pozic, jež vás promění – snad ne okamžitě, ale systematicky a postupem času.

Je mi ctí nabídnout vám tuto knihu jako vedení na vnitřní cestě přes bájný duhový most, který představuje sedm čaker spojujících nebe a zemi prostřednictvím lidské bytosti. Věřím, že úkolem člověka je stvořit nebe na zemi. Seznámit se s nášlapnými kameny čaker slouží jako vodítko přeměny jednotlivce i kultury, ve které žijeme. A tato mapa vám radí, jak na to. Přeji vám, abyste na své cestě dosáhli nádherných končin.

*Namasté*

# JÓGA JAKO SPOJENÍ

.....  
*Jóga je duchovním jazykem, který nám umožňuje poeticky  
tančit s božskou podstatou.*

ANODEA JUDITH

.....

Slovo jóga znamená jařmo či spojení. Je to soubor zásad, přesvědčení a postupů, jak připoutat hmotu k duchu, tělo k myslí, osobní k univerzálnímu a smrtelné k nesmrtelnému. Je to cesta, jak se naladit a více otevřít božské podstatě, nejenom za účelem osvobození a transcendence, nýbrž také k projevu ve světě a imanenci. Jóga byla vždy cestou k vyšším stavům vědomí, ale zároveň je to způsob, jak božskou energii přivést shora dolů a nechat ji skrze nás zářit a osvětlovat svět. Touto cestou se nakonec také rozpouští pocit oddělenosti já a božské podstaty, dokud si neuvědomíme, že mezi nimi není ve skutečnosti žádný rozdíl. Vnitřní a vnější světy jsou jedním, neoddělitelným, extatickým vyzařováním božské podstaty. My jsme tím.

Pokud jóga znamená jařmo – něco, co spojuje dvě věci dohromady –, pak čakrový systém dává jařmu jeho formu a nabízí podrobnou mapu, jak propojit smrtelné a božské dohromady. Podobně jako učebnice anatomie popisuje stavbu těla pomocí kostí, svalů a orgánů, čakrový systém ukazuje architekturu duše prostřednictvím sedmi jemnohmotných center vyzařujících energii z našeho jádra. Elegantní uspořádání a význam těchto center poskytuje mapu cesty k realizaci

božské podstaty a mapu rozvoje civilizace k dalšímu probuzení. Když se tato posvátná centra uvnitř vás otevřou, probudíte božskou podstatu ve svém „vnitřním chrámu“.

Jako jařmo přemostňuje čakrový systém polaritu mezi nebem a zemí, vnitřním a vnějším, nahoře a dole, hmotou a vědomím, myslí a tělem.

Most tvoří nášlapné kameny energetických center uspořádaných podél kolmého kanálu procházejícího samotným naším středem. V józe tento vertikální kanál nazýváme *sušumná*. Je to jedna z mnoha energetických drah – *nádí*, nesoucích proud vitální životní energie.

Nášlapné kameny čakr tvoří žebřík, po kterém můžeme vystupovat a sestupovat podél své středové osy. Stoupat k nebi či sestupovat na zem, kráčet směrem k osvobození a transcenci či směřovat dolů k manifestaci a imanenci. Smyslem čakrového systému není dosáhnout nadzemského či netělesného osvětlení, nýbrž celistvosti a integrace, obsáhnout celé spektrum lidských možností. Čakrový systém je žebříkem k osvobození i mapou k projevení ve hmotě.<sup>2</sup> Je to zároveň šablona transformace i hluboká cesta za celistvostí.

Cílem jógy podle čakr je dosáhnout zářícího zdraví a duchovního probuzení na základě spojení s posvátnou energií Šakti, která se volně pohybuje naším středem a aktivuje všechny čakry. Šakti je jméno hinduistické bohyně představující prapůvodní energii. Právě ona je podstatou všeho stvořeného. Je základní životní silou uvnitř a kolem vás. Říká se, že Šakti bez ustání hledá Šivu, svého božského partnera představujícího čisté vědomí. Při svém hledání stoupá Šakti podél páteře, proniká jednotlivými čakrami a probouzí je. Tak se stává kundaliní šakti – životní energií probouzející čakry. Jóga podle čakr připravuje tělo na vzestup duchovního ohně.

Používejte tuto knihu jako průvodce cestou po posvátných místech. Rozhodněte se, kterou část chrámu chcete prozkoumat, a využijte klíčů nabízených na následujících stránkách k otevření tajné komnaty svého vnitřního paláce. Na cestě se o sebe dobře starejte, pozorně naslouchejte svému tělu a klidnému, tichému hlasu uvnitř. Užijte si postup každou čakrou s tím, jak vstoupíte, nastavíte, aktivujete, změkčíte, naladíte, osvětlíte a nakonec probudíte božskou přítomnost uvnitř sebe. Z tohoto místa probuzení pak sviňte na cestu ostatním. Sviňte na duchovnou cestu. Pomozte znovuobnovit celistvost a jednotu světa.

---

<sup>2</sup> Podrobnější informace k pohybu směrem dolů viz kniha *Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras* od autorů Anodey Judith a Liona Goodmana (Sounds True, 2017).

## Jak knihu používat

V této knize se dozvíte, jak zaměřit jógovou praxi na čakry a jak se prostřednictvím jógy dostat k jemnohmotným energiím za použití pozic, pránájámy, manter, vizualizace a meditace. Je určena všem, kdo chtějí prozkoumávat čakry pomocí specifických postupů, pro začátečníky i středně pokročilé praktikující a zejména pro učitele jógy, kteří chtějí tento materiál využít pro své studenty. Pokročilí jogíni zde sice nenajdou neznámé pozice, ale získají nový náhled na běžné ásany z pohledu čaker.

Ve většině knih o józe jsou pozice rozděleny podle toho, zda se provádějí v sedě, ve stoje, zda se jedná o záklony či inverze. Já jsem však pozice a další praktiky seřadila podle čaker. Na konci každé kapitoly naleznete navrhovaný sled pozic, chcete-li se zaměřit na vybranou čakru. Pro horní tři čakry je zde méně pozic, protože praxe s nimi související využívá spíše recitace, vizualizace a meditace. Sekvence pro horní čakry tedy zahrnují pozice zařazené pod předchozí čakry, avšak s trochu jiným zaměřením, kdy se pohyby propojují od základní čakry směrem nahoru. Kniha neobsahuje mnoho složitých či pokročilých pozic, protože si myslím, že ty se lépe naučíte v živém kontaktu se zkušeným učitelem.

Rozdělení klasických pozic podle jednotlivých čaker není vytesáno do kamene a neměnné. Řada pozic, možná všechny, ovlivňuje několik čaker najednou. Jiné pozice působí na tu či onu čakru podle toho, jak zaměříme pozornost nebo jakou variantu pozice použijeme. Pozice pro jednu čakru mohou posloužit k otevření jiné. Vytvoření solidního základu v první čakře pomůže otevřít srdce nebo aktivovat centrum síly. Pozice zaměřená na srdce může být zase užitečná k otevření hrdla či třetího oka. Pokud si pomocí třetího oka vizualizujeme určitou spodní čakru, energie začne proudit právě do té části těla. Proto se některé základní pozice objeví u více než jedné čakry.

Všechny kapitoly o čakrách začínají tabulkou shrnující základní zásady, vlastnosti a účel jednotlivých čaker, spolu s hlavním slovem vycházejícím z jejího názvu. Jedná se o jistý duchovní klíč, který v praxi odemýká danou čakru. V kapitole se dále podrobněji rozvíjejí základní koncepty čakry, než se přejde ke konkrétním postupům, jak je aplikovat. Fyzičtější stránce cvičení předchází meditace na procítění jemnohmotné energie čakry. Meditace je vynikající způsob, jak zaměřit praxi určitým směrem, nebo pokud vyučujete řadu lekcí o čakrách, můžete meditace využít k zahájení každé lekce. Kapitoly končí *šavásanou* čili pozicí mrtvolý, vždy s trochu jiným zaměřením, která se obvykle provádí na konci

lekce jógy. A v úplném závěru kapitoly je uvedena sestava pro danou čakru, s obrázky pozic v logickém pořadí.

### **POSTUP PODLE POKYŇŮ**

Šikovného učitele nic nenahradí. Těžko zvládneme číst pokyny z knihy, když se pokoušíme stát na hlavě, nebo se z obrázku snažit vyluštit kam patří pravá a levá noha. To vím velmi dobře, protože jsem při práci na rukopisu prolistovala mnoho knih o józe.

Proto jsem prvotní instrukce omezila na to základní. Nejprve první krok, pak druhý krok... Pokyny jsou číslovány 1, 2, 3 atd. Provádějte je postupně a žádný krok nepřeskakujte. Pokud máte pocit, že jste v určité chvíli dosáhli svého limitu, nepokračujte dál a zůstaňte v daném bodě, dokud se necítíte připraveni udělat další krok.

Zjistila jsem, že noví studenti, kteří se začínají učit, kam položit ruce a nohy, nemají užitek z příliš mnoha podrobných pokynů, zatímco zkušenější cvičence, již obeznámené se základy, zase zajímají pouze podněty k jemnějšímu nastavení pozice. Proto po základních číslovaných pokynech následují „Vodítka“ formou seznamu s odrážkami. Na jejich přesném pořadí tolik nezáleží. Zaměřují se na jemnější pohyby uvnitř pozice, jako například přitažení svalů směrem do středu, zakořenění nohama, rotace stehů, vytažení koruny hlavy atd. Mohou zahrnovat i varianty pro začátečníky na ulehčení pozice, použití pomůcek nebo upozornění na zdravotní stavy, pro které pozice není vhodná. Příčiny zranění a omezení jsou nanejvýš rozmanité a nejčastější kontraindikace uvádím v části „Neprovádějte, nebo pouze opatrně“, jelikož v některých případech bude možné pozici provést, avšak s obezřetností a opatrně. Řada pozic je kontraindikována v těhotenství. Doporučuji, abyste si našli učitele těhotenské jógy, který vám ukáže pozice vhodné pro danou fázi těhotenství a úroveň pokročilosti.

Pozice označuji názvem v sanskrtu (jazykem starověké Indie) a v angličtině (v českém překladu), ačkoliv Američané dokážou vytvořit pozice, které v sanskrtu nebyly vůbec známé. V textu pak používám obvyklé označení používané na většině lekcí jógy. *Tádásana* (pozice hory) a *uttánásana* (hluboký předklon) budou v knize vystupovat pod sanskrtským názvem, zatímco pes tváří dolů (*adhó-mukhašvánásana*) či pozice na všech čtyřech (*bhármanásana*) označuji názvem v překladu, protože jejich původní jméno v sanskrtu není tak dobře známé.