

ULRIKE RAISER

VNITŘNÍ ENERGIE 7 ČAKER

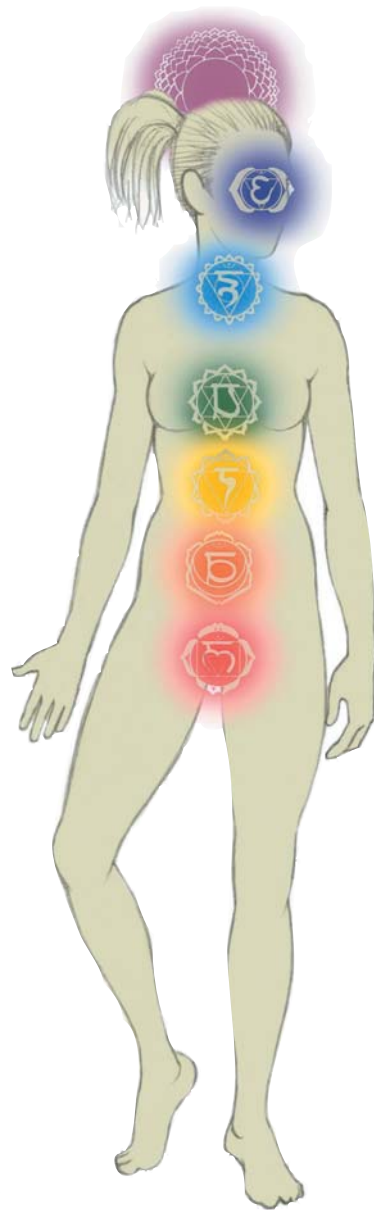
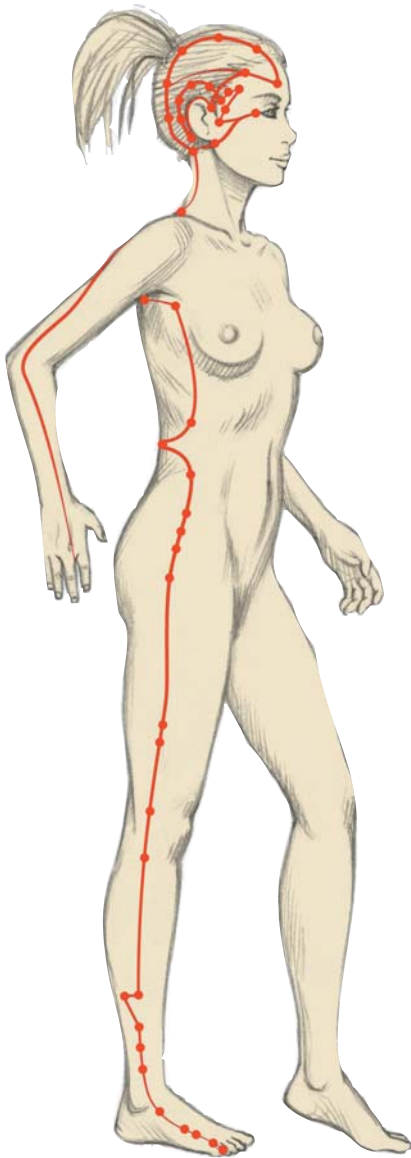
S MAPAMI ENERGETICKÝCH MERIDIÁNŮ

KOSMICKÁ HARMONIE

• PĚT PRVKŮ

• NASLOUCHÁNÍ VLASTNÍMU TĚLU





ULRIKE RAISER

VNITŘNÍ ENERGIE
7 ČÁKER

S MAPAMI ENERGETICKÝCH MERIDIÁNŮ

KOSMICKÁ HARMONIE • PĚT PRVKŮ
• NASLOUCHÁNÍ VLASTNÍMU TĚLU



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Energia interiore. I 7 chakra: Con le mappe dei meridiani energetici* v nakladatelství Edizioni del Baldo, Verona, Itálie, 2018

© Ulrike Raiser, 2018

Ilustrace © Enrico Valenza

Překlad © PhDr. Jana Bílková, 2020

Fotografie na obálce © iStock.com

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-272-4

OBSAH

Rovnováha	5
Čínská medicína	7
Ajurvéda	12
Umění naslouchat	18
Sedm čaker	21
Probuzení	31
Jóga	37
Praxe jógy	39
Dýchání podle jógy	43
Múládhára – kořenová čakra	47
Svádhisthána – sakrální neboli sexuální čakra	53
Manipúra – čakra solar plexu neboli pupeční čakra	59
Anáhata – srdeční čakra	66
Višuddha – krční čakra	71
Ádžňá – čelní čakra	76
Sahasrára – temenní neboli korunní čakra	80
Návrat	85
Proudění energie	87
Mapy meridiánů	91
Plíce	95
Tlusté střevo	98
Žaludek	100
Slezina a slinivka	103
Srdce	106
Tenké střevo	109
Močový měchýř	111



Ledviny	113
Osrdečník	116
Trojitý ohřívač.....	118
Žlučník.....	121
Játra	123
Bibliografie	127

ZAJÍMAVOSTI A DALŠÍ INFORMACE

Pět prvků a jejich souvislosti	10
Základ – detoxikace	15
Védy	21
Kundaliní	23
Tantra	24
Nádí	28
Meditace a mantry.....	36
Správné dýchání	46
Chromoterapie	83
Vztahy mezi orgány a příslušnými body močového měchýře.....	89
Energetický cyklus meridiánů.....	93
Dva malé zenové příběhy.....	126

ROVNOVÁHA

Východní medicína je založena na myšlence, že zdraví vychází z harmonie energetických sil, které proudí v lidském těle. Podíváme se blíže na čtyři směry, které sdílejí tento koncept a jsou navzájem úzce propojeny.

Podle orientální medicíny má naše tělo důležitou schopnost sebeuzdravení, kterou je v případě onemocnění možné či nutné aktivovat pomocí různých typů terapie. V lidském těle působí **životní energie** – v Indii *prána*, v Číně *čchi* a v Japonsku *ki*, která v něm neustále proudí, přináší blahodárné účinky a zdraví a propojuje člověka s univerzem. Pokud je proudění této energie blokováno, objevují se různá onemocnění, která lze odstranit pouze opětovným vyladěním energetické rovnováhy. Nemoc je v podstatě chápána jako narušení této rovnováhy, jako narušení vztahů mezi dvěma základními aspekty, jimiž se vyjadřuje energie a které také vytvářejí veškerou realitu, v níž člověk žije – jsou to aspekty **jin** a **jang**.

Základním konceptem veškerého východního myšlení je **uvědomění si sebe sama**, které je chápáno jako znalost vlastního fyzického organismu, ale i vlastních energetických možností. Pro člověka je znalost vlastního nitra a způsob, jak se projevuje ve vnějším chování, velmi důležitá. A to už od dob starověkého Řecka, kdy se k vyjasnění některých věcí používaly věštby a velcí dramatici psali tragédie právě o pocitech a touhách lidské bytosti, až nakonec vznikly moderní disciplíny jako psychologie a psychoanalýza, jejichž cílem je analyzovat silné a slabé stránky člověka. Každý z nás se pohybuje v různých souvislostech, v nichž se ocitá v důsledku výchovy, racionality a instinktů, ale ne vždy si je dokonale vědom toho, co ho opravdu vede k tomu, aby řekl nebo udělal konkrétní věc spíše než něco jiného, a tudíž riskuje, že prohráje vlastní energii, kterou by jinak mohl regulovat. Pouze

tehdy, když jasně víme, co chceme, dokážeme se plně koncentrovat na to, abychom to získali nebo toho dosáhli, dokážeme o tom mluvit, sdělovat svá přání druhým, aktivně vyhledávat předmět své touhy a současně využít všechny části sebe sama, své slabé i silné stránky, racionalitu a intuici, svůj jinový i jangový aspekt.

Uvědomujeme-li si, kdo opravdu jsme, naše vnitřní energie proudí plynuleji a do všech našich částí, blahodárně působí na celé tělo a konkretizují se v jednotlivých aktivitách. Kromě toho jsme dobře připraveni na změny a jsme ochotni pustit se do hry, což je nezbytné, neboť procházíme neustálým vývojem.



PĚT PRVKŮ

Principy jin a jang nejsou neměnné, neboť se neustále vyvíjejí. Jejich vývoj není náhodný, protože probíhá podle zákonů neustálé proměny vesmíru, na jejichž základě je také vystavěn koncept pěti prvků, které jsou základem čínského pojetí světa. Podle východní tradice existuje v každé části vesmíru pět základních sil – dřevo, oheň, země, kov a voda, z nichž každá souvisí s určitou částí roku, s určitými barvami, tvary, materiály a emocemi. Těchto pět prvků je přítomno ve všem na světě, včetně lidských bytostí. Stejně jako principy jin a jang, které jsou jejich materiálním projevem, musí být tyto síly v rovnováze. Často se však stává, že jedna nad druhou převáží, v důsledku čehož se změní hladina energie, což ovlivní psychofyzické zdraví jednotlivce.

Prvky jsou propojeny vztahem reciprocity, která může být produktivní nebo destruktivní. V produktivním cyklu každý prvek vyživuje prvek následující ve směru hodinových ručiček a přináší mu harmonii. Pokud se naopak prvek posiluje a současně tím oslabuje prvek, který ho vyživuje, energie čchi mění směr a z produktivního cyklu se stává cyklus destruktivní. Vzhledem k tomu, že těchto pět prvků se týká proces tvorby, jsou i ony v neustálém pohybu a jsou znázorňovány jako kruh, který obsahuje různé směry pohybu, a sice v pořadí, které kopíruje roční období a je **principem rození**. V tomto znázornění každý prvek vyživuje a vytváří prvek, který následuje, tedy oheň živí zemi, země vytváří kov, kov vytváří vodu, voda živí dřevo a dřevo živí oheň. Destruktivní cyklus naopak neprobíhá ve směru kruhu, nýbrž je znázorněn v podobě hvězdy – dřevo může mít destruktivní vliv na zemi, země na vodu, voda na oheň, oheň na kov a kov na dřevo.

Pět prvků představuje pět různých způsobů manifestace univerza, přičemž každý prvek kontroluje funkci organismu a určitou emoci, takže pokud je prvek v nerovnováze, negativně ovlivňuje mysl a tělo.

SEDM ČAKER

Nauka o čakrách je skutečně prastará a setkáváme se s ní v různých kulturách. Má téměř univerzální platnost. Každý z nás může poznat hladiny energie přítomné v jednotlivých čakrách, posilovat je a uvědomit si vlastní možnosti.

První svědectví týkající se čaker pocházejí z Indie, Nepálu a Tibetu sahají do doby zhruba 3000 let př. n. l. Naproti tomu v Evropě se začaly čakry studovat mnohem později – první zprávy pocházejí z dynastie Merovejců, kteří vládli ve Franské říši (5. až 6. stol. n. l.), v níž si králové podle vzoru tibetských lámů obvykle nechali provrtat v klenbě lebeční otvor – právě v místě, kde se nachází sedmá čakra. Obyvatelé Západu se o tuto nauku začali více zajímat až od druhého desetiletí minulého století, začali ji studovat, šířit o ní texty a používat ji ke studiu a léčení.

VÉDY

Véda (výraz pochází ze sanskrtu a je odvozen z kořene *vid*, což znamená „vědět“) označuje jednak náboženskou fázi indické společnosti (védské období, zhruba 1500 let př. n. l.), a jednak představuje název nejstaršího literárního textu v sanskrtu, což je sbírka základních hinduistických děl, která vznikla v době mezi 1500 až 1800 let př. n. l. a byla vytvořena na základě předcházejících ústních tradic. Předpokládá se, že *védy* pocházejí z božského odhalení Bráhmý, boha – stvořitele vesmíru.

Védy tvoří následující posvátné knihy:

- *Rgvéda* – sbírka hymnistických textů věnovaná indickým bohům a pojednávající o původu univerza,
- *Sámavéda* – série strofických melodií používaných pro posvátné kulty,
- *Jadžurvéda* – modlitby tvořené verši převzatými z *Rgvédy*,
- *Atharvavéda* – sbírka magických formulí, zaklínadel na přivolání lásky a modliteb, která má nejbližší k problémům každodenního života.

MÚLÁDHÁRA

– kořenová čakra



První čakra se nazývá *mūlādhāra*, což v sanskrtu znamená „kořen“ nebo „podpora“. Nachází se naspodu páteře, v oblasti mezi konečníkem a genitáliemi. Tato oblast symbolicky představuje právo existovat na Zemi (s tím souvisí náš pocit bezpečí a jistoty) a právo mít to, co je třeba k přežití těla a ducha (jídlo, vodu, oblečení, obydlí, lékařskou péči), ale i právo na seberealizaci a právo být či stávat se tím, čím člověk chce být.

Všem lidem je společný **instinkt přežití**. Pokud je tento instinkt uspokojen, stává se součástí naší každodennosti. Víme, že můžeme jíst, pít, máme kde bydlet, a pokud onemocníme, můžeme se obrátit na lékaře, nemusíme myslet na řešení problémů spojených s každodenní realitou, a věci, které z nich vyplývají, jsou pro nás téměř automatické, takže své myšlení můžeme věnovat jiným aktivitám. Pokud však tyto naše potřeby nejsou uspokojeny, začnou ovládat naše vědomí a nevyhnutelně se stávají naší jedinou myšlenkou, protože jsou nezbytné pro přežití. Naše mysl je pak blokována, žijeme ve stavu neustálé pohotovosti a stresu a nedokážeme se zajímat o jiné věci. Identita první čakry je fyzická a jejím účelem je zachování jednotlivce. Na úrovni první čakry se učíme poznávat



se projevuje různými způsoby – například tím, že člověk s někým sdílí získané informace, učí druhé nebo podnikne cestu spojenou s hledáním transcendentálna. Hlavními aktivitami, jak dospět k vědomí sahasráry, je učení, schopnost diskutovat, věnovat pozornost všemu a samostatně myslet (tyto přístupy se vyskytují i u dětí, které dychtivě vstřebávají různé typy informací jako houby).

Na této úrovni nám vědomí umožňuje kontakt s univerzálními znalostmi, používání vlastní moudrosti a potlačuje apatii a intelektuální chudobu.

JAK PRACOVAT S TEMENNÍ ČAKROU

Sedmá čakra nacházející se na horní straně hlavy stimuluje každého z nás k neustálému pohybu a rozšiřování vlastních znalostí a vědomostí. Je spojena s prvkem myšlení, fialovou barvou, epifýzou, pěstem, se slovesy „vědět“ a „znát“, s mozkovou kůrou a spiritualitou, která se projevuje ve formě myšlení. To všechno se vztahuje k právu učit se, mít správné informace a vyznat se v tom, co se děje.

Pracovat na této čakře neznamena zvyšovat své vědomí, nýbrž rozšiřovat jeho záběr, aby mohlo být univerzálnější. Toho lze dosáhnout obzvláště pomocí meditace, asketických zkušeností, studia a koncentrace. Pokud je tato čakra zablokována, nelze nastoupit na cestu k transcenci, neproudí k nám energie zdola, neboť nenachází svůj smysl, a proto pak stále opakujeme určitá stejná schémata.

Ten, u něhož pracuje temenní čakra nadměrně, riskuje, že se stane náboženským fanatikem, že bude používat spiritualitu jako drogu nebo se z něj stane přehnaný intelektuál a bude zanebávat svou fyzickou stránku. Často se stává, že nadbytek energie v této čakře uvádí člověka do zmatku, protože do mysli proudí příliš mnoho energie, kterou nedokážeme využít – nedokážeme si zorganizovat myšlenky, odpoutat se od nich a „nemyslet na nic“ a výsledkem je značná míra stresu a velká bolest hlavy.



V místě lokalizace bodů je maximální elektrická vodivost, kterou je možné změřit pomocí speciálních přístrojů.

VZTAHY MEZI ORGÁNY A PŘÍSLUŠNÝMI BODY MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

ORGÁN	SOUHLASNÉ BODY	
plíce	močový měchýř	13
osrdečník	močový měchýř	14
srdce	močový měchýř	15
játra	močový měchýř	18
žlučník	močový měchýř	19
slezina	močový měchýř	20
žaludek	močový měchýř	21
trojitý ohřívač	močový měchýř	22
ledviny	močový měchýř	23
tlusté střevo	močový měchýř	25
tenké střevo	močový měchýř	27
močový měchýř	močový měchýř	28

ENERGIE A MERIDIÁNY

V tradiční čínské medicíně má koncept energie zásadní význam. Podle základní teorie nemá každý člověk jediný typ energie, ale tato energie vyplývá z jednoty tří různých typů. Jedná se o **energie prenatalní**, kterou získáváme od rodičů v okamžiku početí, dále o **energie pocházející z jídla**, kterou přijímáme prostřednictvím stravy a kterou získáváme během procesu trávení, a o **energie pocházející ze vzduchu**, který vdechujeme plicemi. Energie, která proudí v meridiánech, tedy vyplývá z následujícího:

- z člověka, což je energie přítomná už od početí,
- ze země, což je energie získávaná ze stravy,
- z nebe, což je energie získávaná z dýchání.



Energie v meridiánech proudí neustále, a sice stále stejným směrem, přičemž postupně plyne z jangového orgánu do orgánu jinového.

ENERGETICKÝ CYKLUS MERIDIÁNŮ

Energie cirkuluje v lidském těle stále stejným směrem, počínaje plícemi (ráno), poté následuje přesně stanovený čtyřiadvacetihodinový cyklus.

Denní energetický cyklus se skládá ze tří okruhů. Každý okruh je tvořen čtyřmi částmi, z nichž každá probíhá kolem jednoho hlavního meridiánu. Během tohoto cyklu proběhne energie čchi třikrát okruh podle stejného schématu (po čtyřech hlavních meridiánech): od hrudníku přes meridián plic proudí energie čchi do ruky, z ruky proudí přes tlusté střevo do hlavy, potom proudí přes žaludek do nohy a z nohy se přes slezinu a slinivku znovu vrací do hrudníku. Odtud se energie čchi přes srdce dostává do ruky, z ruky přes tenké střevo do hlavy a následně přes močový měchýř do nohy, odkud se pak přes ledviny vrací do hrudníku. Přes osrdečník se znovu vrací do oběhu a z hrudníku proudí do ruky, z ruky přes trojitý ohříváč do hlavy, z hlavy proudí přes žlučník do nohy a z nohy se přes játra vrací do hrudníku. Tímto způsobem proudí energie stejně každý den, tento cyklický proces nemá začátek ani konec. Čínská tradice však obvykle předpokládá, že tento cyklus začíná meridiánem plic a končí meridiánem jater.

U každého meridiánu a u každého orgánu jsou stanoveny dvě hodiny, kdy v nich energie nejvíce proudí, a o dvanáct hodin později zde naopak proudí nejméně. Tyto dvě hodiny energetického maxima představují každodenní období maximální funkce příslušných struktur. Cyklus maximální a minimální energetické cirkulace umožňuje terapeutovi ovlivnit každý orgán v době jeho energetického maxima tak, aby měl zásah co nejlepší efekt.

Období maximální energie je zároveň obdobím minimální energie pro jiný orgán, přičemž energie jednoho orgánu se uvolňuje v době jeho nejintenzivnější činnosti, dochází k posílení orgánu, jehož energie je minimální, a naopak – posilováním orgánu v době jeho minimální činnosti dochází k uvolňování energie orgánu, jehož energie je právě na maximu.

TLUSTÉ STŘEVO

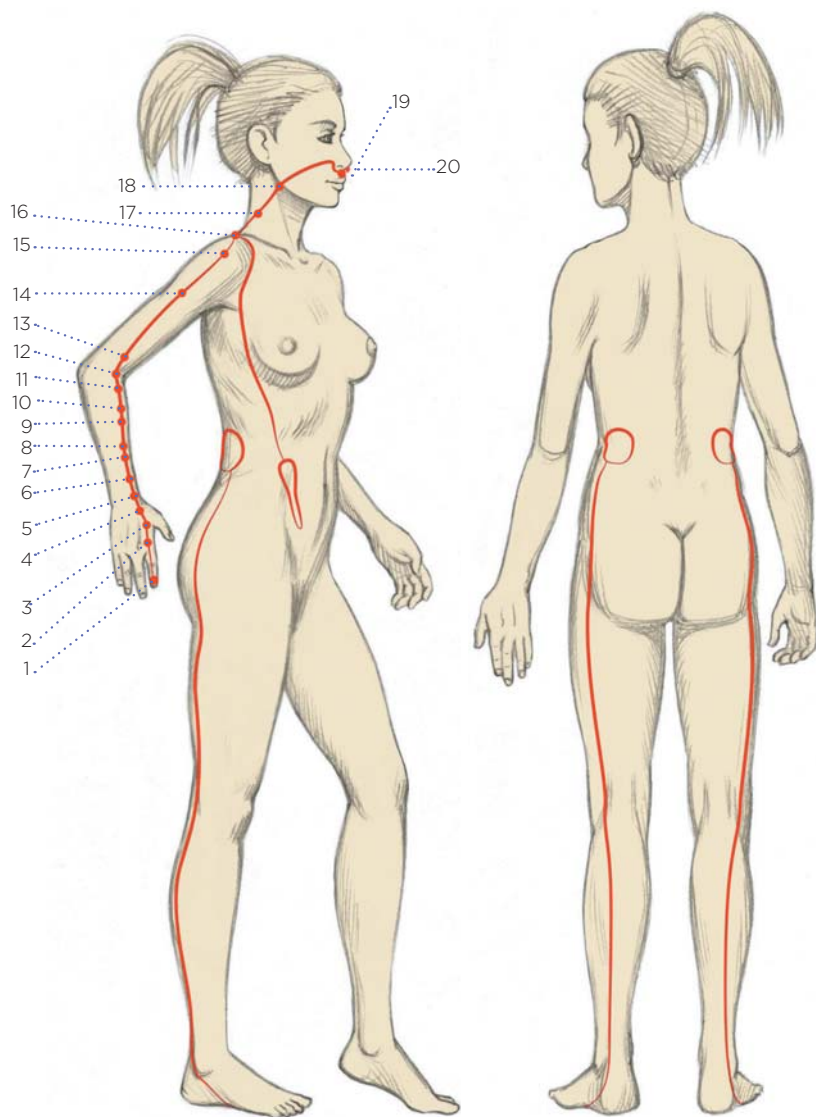
Tento orgán, který se nachází v dutině břišní, je spojen s prvkem kovu a jeho úkolem je eliminovat to, co bylo během procesu trávení využito a transformováno.

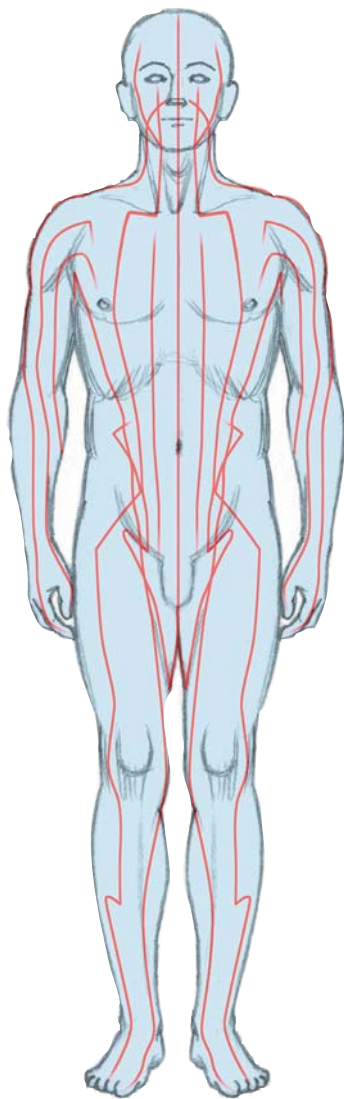
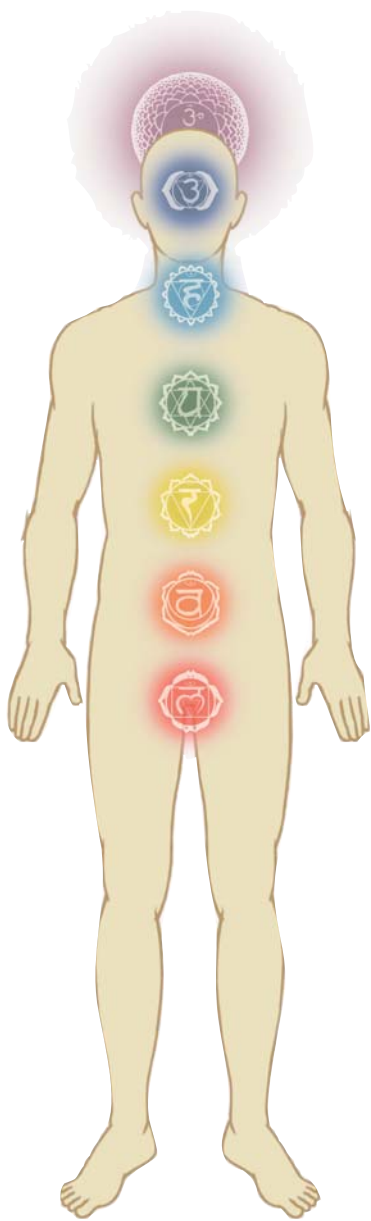
Odstranění odpadu znamená konec jednoho cyklu, čímž může začít další cyklus a tím dojít k novému vývoji. Nejsou-li zbytky odstraněny, stává se z nich blok a jsou pro tělo toxické. To platí jak na úrovni fyzické (zácpa), tak i na úrovni psychické, neboť stejně jako je důležité eliminovat zbytky procesu zpracování toho, co přijímáme ústy, je také důležité zbavit se zbytků našich myšlenek a emocí poté, co jsme z nich vytěžili veškerý užitek. Energie tlustého střeva totiž souvisí s nestálostí a proměnlivostí, vývojem věcí, schopností věcí přijmout nebo je vědomě odmítnout, s konstantním vývojem věcí bez přerušení. S tímto orgánem je také spojena naše intuice, schopnost rozhodovat se bez výhradního spoléhání na logické úvahy.

Mezi symptomy, které svědčí o špatné funkci tohoto orgánu, patří horečka, žíznivost, bolest v krku, krvácení z nosu, bolest zubů, zad a horní části paží, třes, bolesti břicha a řídká stolice.

Meridián tlustého střeva obsahuje 20 bodů. Tlusté střevo vykazuje největší energetickou aktivitu v době od 5 do 7 hodin a naopak nejnižší aktivitu v době od 17 do 19 hodin.

Meridián tlustého střeva





ZNALOSTI, TECHNIKY A PŘÍRODNÍ PROSTŘEDKY K POCHOPENÍ NAŠEHO TĚLA A DUCHA A PRO PÉČI O NĚ

Nejlepším lékem je prevence, prevence jsou vědomosti a vědomosti jsou změna. Nejlepším lékem je láska ke zdravému životnímu stylu, bez dogmat a žití opravdu naplněného života. Nejlepším lékem je jíst v přiměřeném množství zdravou, pestrou stravu a hlavně vědět, co vlastně jíme. Nejlépe o sebe můžeme pečovat tím, že naplno využijeme potenciál svého těla a udržíme ho zdravé a ve formě – chůzí, plaváním, dýcháním, ale i nadšením. Nejlepší léčbou je schopnost milovat bezvýhradnou láskou. Milovat pohyb a nekontrolovatelnou energii, která v nás dříme.

V této knize jednoduše najdete ten nejlepší lék pro vaše chřadnoucí tělo.



9 788075 542724

Doporučená cena 259 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY