

# Čakránusádhana

O čakrách sa podrobnejšie hovorí v kapitole **07. Pránájáma**. V praxi koncentračných cvičení sa na tieto dôležité miesta v tele sústreďuje pozornosť cvičiaceho v istom predpísanom slede a v súlade s dychom. Cvičení typu *čakránusádhana* je viacero druhov. Popíšem jeden z nich. Treba na to aspoň orientačne vedieť, kde v tele sa nachádzajú čakry a ďalšie oblasti, s ktorými budeme pri cvičení pracovať:

- **múladhára** čakra - panvové dno,
- **svadhištána** čakra - kúsok nad panvovým dnom, asi 4 centimetre nad múladhárrou,
- **manipura** čakra - stred brucha,
- **anaháta** čakra - stred hrude,
- **višuddha** čakra - krčná oblasť,
- **adžňá** čakra - stred hlavy,
- **sahasrára** čakra - vrch hlavy,
- **nasikágra** - koniec nosa,
- **bhrúmadja** - koreň nosa,
- **čidákáša** - priestor za čelom,
- **bindu** - bod na zadnom vrchole lebky (vlasý sa tam zvyčajne špirálovito stáčajú).

## I. stupeň nácviku

1. Vykonajte prátjaháru.
2. Zamerajte pozornosť do manipura čakry. Pozornosť opríte o dýchanie, akoby ste do manipury nadychovali a z nej vydychovali. Zotrvajte tak asi jednu minútu, približne 12 nádychov a výdychov.
3. Zamerajte pozornosť do višuddha čakry. Môžete si pritom pomôcť utvorením khečari mudry a jemným stiahnutím hlasivkovej štrbiny - udždžájí. Dýchajte chvíľu „cez višuddhu“.
4. Podobne sa na chvíľu sústreďte na anahátu.
5. Presúvajte pozornosť v súlade s dýchaním z jednej čakry do druhej. Pri nádychu stúpajte po chrbtici z manipury do višuddhy, pri výdychu cez anahátu

do manipury. Ak vám to vyhovuje, môžete pokračovať v dýchaní spôsobom udždžájí a v udržiavaní khečari mudry. Z jednej čakry do druhej pozornosťou nepreskakujte, ale nechajte pozornosť stúpať a klesať, akoby pri dýchaní vo vás stúpala a klesala hladina vody.

6. Rotáciu cez čakry opakujte 12 krát. V oblasti čakier vždy nakrátko zastavte pozornosť, aj keď ich zo začiatku necítite. Cvičte dovtedy, až pocítite v uvedených oblastiach vnem oživenia.

## II. stupeň nácviku

1. Zamerajte pozornosť na múladhára čakru a zotrvať v nej ako je popísané vyššie, kým si ju uvedomíte. Môže to trvať tri sekundy, ale i jednu minútu.
2. Prejdite k svadhištána čakre a ďalej cez manipuru, anahátu, višuddhu a adžňu k sahasráre. Pri každej čakre sa zdržte dovtedy, kým si ju uvedomíte.
3. Potom vedzte pozornosť cez čakry tak, že pri každej sa zdržíte len počas jedného nádychu a výdychu. Najprv vystúpte počas siedmich dychových cyklov od múladhára k sahasráre, potom počas ďalších siedmich cyklov klesajte akoby po schodíkoch od sahasráry do múladhára.
4. Jeden výstup a jeden zostup cez čakry tvoria jeden okruh. Zacvičte 9 okruhov tak, aby ste si každú čakru čo najlepšie uvedomili bez výpadkov pozornosti.
5. V cvičení pokračujte denne dovtedy, až sa vám bude dariť udržať si sústreďenosť počas všetkých deviatich okruhov.

## III. stupeň nácviku

1. K cvičeniu podľa II. stupňa pridajte oblasti nasikágra, bhrúmadja, bindu a priestor čidákáša. Postupujte podobne ako pri posúvaní pozornosti cez čakry, teda v každom mieste sa zdržte počas jedného nádychu a výdychu.
2. Postup prenášania pozornosti: nasikágra - bhrúmadja - čidákáša - sahasrára - bindu - adžňá - višuddha - anaháta -

manipura - svadhištána - múladhára - múladhára - svadhištána - manipura - anaháta - višuddha - adžňá - bindu - sahasrára - čidákáša - bhrúmadja - nasikágra.

3. Uvedený zostup a vzostup tvorí jeden okruh. Cvičte denne 9 okruhov dovtedy, kým získate schopnosť vykonať celé cvičenie bez unikania pozornosti.

#### IV. stupeň nácviku

1. Pozornosť posúvajte cez čakry a body ako v III. stupni, lenže teraz cez ne prejdite počas jediného nádychu a výdychu. Jeden okruh vyžaduje dva nádychy a výdychy.

**Dráha pri prvom nádychu:** nasikágra - bhrúmadja - čidákáša - sahasrára - bindu.

**Dráha pri prvom výdychu:** bindu - adžňá - višuddha - anaháta - manipura - svadhištána - múladhára.

**Dráha pri druhom nádychu:** múladhára - svadhištána - manipura - anaháta - višuddha - adžňá - bindu.

**Dráha pri druhom výdychu:** bindu - sahasrára - čidákáša - bhrúmadja - nasikágra.

2. Hoci ide o zrýchlený priebeh, cvičte tak, aby ste si každý bod a čakru uvedomili. To znamená, že uvedené miesta už viete rýchlo vnímať na základe predchádzajúcich cvičení.

3. Zacvičte 9 okruhov, čo je dovedna 18 nádychov a výdychov. Je to teda rýchle prebehnutie myslou cez najdôležitejšie dráhy a body v tele, akési zozbieranie sa alebo príprava na ďalšie, náročnejšie cvičenia.

**Účinky:** Týmto cvičením sa rozvíja schopnosť sebapoznania cez dôležité centrá v organizme, ktoré majú vplyv nielen na funkciu rôznych orgánov, ale aj na duševnú činnosť. Čakry a body, na ktoré sa sústreďujeme, zosilnia a zharmonizujú svoju činnosť. Prejavuje sa to v zlepšení vôľových vlastností a v posilnení mravne hodnotnejších životných postojov i správania. Cvičenie čakránusádhany uvoľňuje aj umelecké schopnosti a nadanie skryté v človeku. Zlepšuje sa súhra pohybov, vyjadrovacia schopnosť a slovný prejav. Vytvára sa väčšia samostatnosť a zdržanlivosť v konaní, ktorá nevyviera zo strachu, ale z vnútorného súladu v organizme.

