

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

ANODEA JUDITH

# CHAKRA YOGA



**PRESTIGE**  
București – 2020

## Cuprins

*Lista posturilor după chakre* 13

*Mulțumiri* 21

*Bun venit în călătorie!* 23

*Unirea prin yoga* 29

*Deschiderea Templului interior* 51

**Chakra Unu:** Pătrunde... 71

**Chakra Doi:** Aliniază... 133

**Chakra Trei:** Activează... 187

**Chakra Patru:** Îmblânzește... 247

**Chakra Cinci:** Acordează... 311

**Chakra Șase:** Iluminează... 351

**Chakra Șapte:** Trezește... 385

*Integrează* 413

*Glosar de termeni în sanscrită* 421

*Index* 427

*Fiți cel puțin la fel de interesați de ceea ce se petrece în interiorul vostru, pe cât sunteți de cele din exterior. Dacă puneți ordine în interior, și exteriorul se va aranja ~ ECKHART TOLLE*



**P**rimul pas în deschiderea templului vostru lăuntric constă în a păși peste prag și a intra cu adevărat în lumea trupului vostru. Trebuie să ocupați în totalitate templul, pentru a deschide poarta sa către Divin.

Corpul vostru este vehiculul în care călătoriți și aspectul fizic al templului vostru. Vi se dă un singur vehicul pe parcursul vieții, prin urmare este important să aveți grijă de el. Este singurul lucru pe care știți că-l veți avea toată viața. Ca în cazul oricărui alt vehicul, este necesar să vă urcați în el pentru a putea călători. Trebuie să învățați să-l controlați și cum să accelerați, să-l conduceți și să frânați, dar și cum să mergeți la relanti. Aceasta este sarcina întrupării. Este ceva ce se învață din interior.

Cheia accesului în corp este îmbrățișarea primei chakra, adică a pământului. Acest element reprezintă tot ce este solid – nu doar țărâna de sub picioare, ci orice substanță materială, mai ales carnea și oasele corpului vostru. Ca materie, sau *mater*, aceasta reprezintă principiul matern, matricea originară. Ea este locul de unde ne tragem toți – rădăcinile și originea noastră. Aici, zeița Kundalini-Shakti doarme încolăcită strâns în jurul primei chakra, așteptând să înceapă călătoria ei sacră în sus, pe coloană. Proprietățile esențiale ale elementului pământ sunt gravitația și soliditatea, ele alcătuind o pereche importantă. Gravitația atrage corpul către sol, în timp ce soliditatea vă susține în picioare. Cu cât un corp este mai solid, cu atât gravitația sa este mai mare. Gândiți-vă la modul în care masa Pământului face ca gravitația să fie mai mare aici, pe planeta noastră, decât pe Lună. Gravitația vă atrage întotdeauna către sol într-o postură yoga, în timp ce podeaua solidă de sub picioare, precum și soliditatea mușchilor și a oaselor, vă menține ridicați.

Planul pământului este locul unde se întâlnesc gravitația și soliditatea – de obicei, suprafața solului sau podeaua. Nu puteți intra pe sub pământ, deoarece este solid și, în majoritatea cazurilor, nici nu vă puteți desprinde, datorită gravitației. Orice mișcare

și are originea în acest plan bazal. Toate mișcările execută un dans cu gravitația, combinându-se cu soliditatea. Acesta este un concept important de înțeles, pentru stabilirea fundației templului vostru. El se va manifesta aproape în orice postură.

Soliditatea vă oferă ceva în care să împingeți. Împingeți în soliditatea pământului cu picioarele sau cu brațele, iar energia cheltuită revine și vă inundă corpul. Puteți încerca chiar acum, împingând cu o mână în sol (sau în orice alt solid, cum ar fi un perete sau un birou), observând cum mușchii brațului se dinamizează. Cu cât împingeți mai tare, cu atât mai multă energie veți genera. Chakra rădăcinii utilizează principiile gravitației și solidității ca punct de plecare pentru umplerea corpului cu prana.

Acest lucru este cel mai bine exprimat prin paradoxul primei chakra: *împinge în jos pentru a te ridica*. Observați ce face corpul pentru a sări. Întâi trebuie să vă îndoiiți genunchii, apoi să împingeți în sol. Nu puteți sări foarte sus dacă nu vă îndoiiți genunchii și nu vă ghemuiți cât mai jos la sol. Exact această împingere în pământ este cea care vă permite să vă înălțați într-o săritură. Cu cât împingeți în jos pământul, cu atât mai sus veți sări. Săritul este mai ușor dacă solul este dur și solid, decât dacă este moale ca pe o plajă. La fel, cu cât vă împingeți picioarele mai tare în sol, aidoma unor rădăcini, cu atât mai sus puteți urca.

Formați fundația tuturor posturilor voastre yoga prin împingerea în sol. Întrucât pământul este solid și nu poate fi penetrat ușor, energia utilizată pentru a împinge în jos se întoarce și umple acea parte a corpului care efectuează împingerea. Când mergeți sau alergați, împingerea pământului vă energizează picioarele. Când împingeți în podea sau într-un perete cu mâinile, vă energizați brațele. Dacă folosiți acest principiu cu înțelepciune, puteți umple întregul corp cu energie, răspândind-o din chakra în chakra. Astfel, împingeți și pentru a vă *trezi*.

Multe tradiții spirituale consideră lumea materială ca pe o capcană și se opun densității corpului. Neîndoielnic, lumea fizică este mai puțin expansivă decât tărâmurile nelimitate ale chakrelor superioare, totuși exact această densitate este cea care ne menține împământați, conectați cu corpurile noastre și cu pământul, focușiți, disciplinați și prezenți în mod activ. Fără o greutate care să ne aducă la pământ ne putem simți aereni, spațiali, agitați și temători – pe scurt, fără împământare. Totuși, prea multă greutate ne face să devenim leneși și obtuzi.

Mulți oameni câștigă inconștient în greutate, încercând să rămână împământați, atunci când canalele lor normale de legare la pământ nu sunt conectate cu acesta. Pe măsură ce greutatea suplimentară vă încetinește și vă face să vă simțiți teluric, ea

Libris  
Respect pentru camera cărți

poate domina restul chakrelor. Din contră, cei cu corpuri foarte ușoare și slabe se pot împământa mai greu. Pur și simplu nu există suficient țesut sau masă pentru a stabiliza toate energiile care circulă zilnic prin corp.

Corpul este un rezervor de energie subtilă – o baterie de stocare a pranei sau un încărcător. Un corp mic are mai puțin spațiu de stocare și se încarcă mai repede, pe când un corp mai mare acumulează mai multă sarcină, însă are nevoie de mai mult timp pentru a mobiliza această energie. Corpul lucrează optim la o încărcare echilibrată – prea multă ne poate face să ne simțim neliniștiți sau împrăștiați, în timp ce prea puțină ne face letargici și deprimați. Întrucât prima chakra reprezintă fundația voastră, ea poate afecta toate celelalte chakre când este dezechilibrată.

Prima chakra reprezintă nivelul vostru primar de conștiință: instinctele de supraviețuire. Destinate să vă mențină în viață pentru ca să vă continuați călătoria, instinctele de supraviețuire sunt adânc ancorate în corp, acționând în special sub nivelul conștientului. Aducerea corpului în armonie cu aceste instincte este esențială pentru sănătate și pentru viața în trup. O prezență dinamică și o sănătate strălucitoare sunt cadourile ei.

## Muladhara: chakra rădăcinii

Numele sanscrit al acestei chakra, *Muladhara*, înseamnă rădăcină, suport sau fundație. La fel cum vă puneți televizorul în priză pentru a recepționa diferite canale, tot așa vă înfițeți energiile în pământ pentru a activa și a primi energie pe „canalele” sau frecvențele fiecărei chakre. Însă rădăcinile trebuie menținute în pământ. Glastra din argilă în care țineți o plantă de apartament menține pământul ferm în jurul rădăcinilor ei, creând suficientă soliditate pentru ca planta să crească. Ea conține apă și nutrienții, astfel încât planta să se poată susține. Dacă spargeți ghiveciul, pământul se împrăștie, iar planta se ofilește și moare.

În același mod există o susținere energetică, esențială, pentru prima chakra, orientată spre interior, spre centru. Ea face ca mușchii să se adune în jurul oaselor, dă soliditate corpului și creează delimitări și granițe. Ea consolidează lucrurile, adică vă face solid.

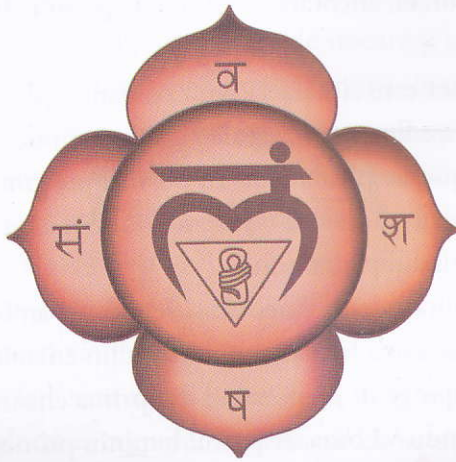
În centrul acestei consolidări se află rădăcinile și trunchiul vostru. Ele oferă structura care susține tot ceea ce faceți, fiind în mod dinamic vii și canalizând energia înspre și dinspre pământ. Planta este liberă să-și extindă ramurile și să înflorească, atunci când rădăcinile sunt în siguranță. Acestea trebuie să fie destul de puternice pentru a

susține planta, pentru a o hrăni și a se înfige adânc în pământ. În ultimă instanță, rădăcinile sunt cele care stabilizează solul și nu invers, așa cum vă poate spune orice grădinar. Dacă respingeți structura din viața voastră, respingeți suportul necesar manifestării. O bază structurată, ancorată în soliditate, permite libertatea nivelurilor superioare.

Întrucât prima chakra este situată la baza coloanei, picioarele devin rădăcinile voastre. Puteți considera coloana vertebrală cum se extinde în jos până la sol, divizându-se în două direcții, ale picioarelor. În posturi precum Câinele cu fața în jos sau statul în mâini, brațele vă devin, de asemenea, rădăcini. Fiecare postură are o orientare, în raport cu planul pământului.

Rădăcinile au atât calități masculine, cât și feminine; ambele aspecte trebuie activate, indiferent de polaritatea lor. Aspectul masculin emană din sămânță, pătrunzând în sol. Aici, veți împinge în jos pornind din prima chakra, prin picioare și apoi în afară, prin tălpi, lărgindu-vă baza. Aspectul feminin primește hrană și umiditate, pe care le aspiră în sus prin rădăcini – din sol în interiorul plantei. Acesta atrage energia pământului în sus, prin picioare, pentru a hrăni restul corpului.

Împământarea nu este antiteza experienței spirituale; ea este literalmente rădăcina acesteia. După cum o plantă are nevoie de rădăcini adânci pentru a crește înaltă, capacitatea voastră de a vă înrădăcina în pământ vă va permite să vă înălțați mai sus, spre chakrele superioare. Stabilirea unei fundații ferm ancorate în soliditatea pământului pornește întregul proces de ascensiune pe coloană.

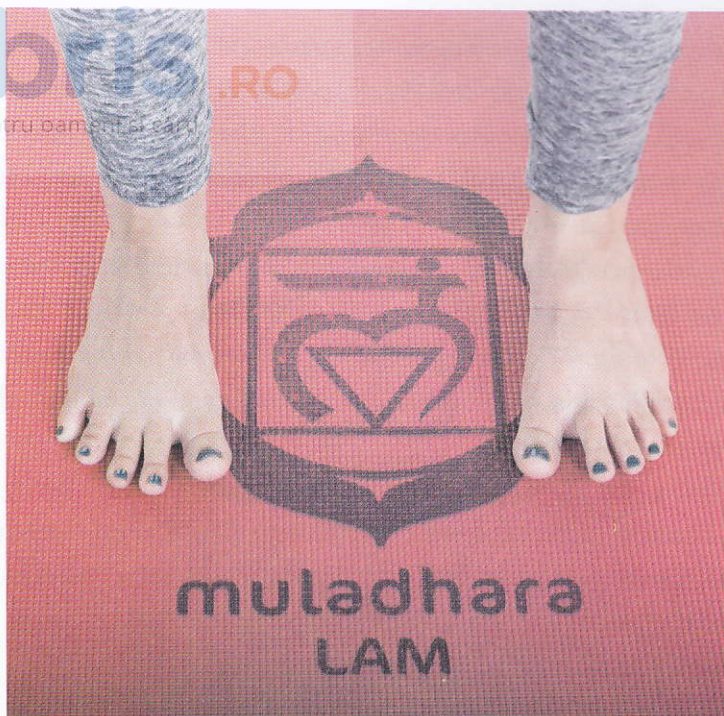


▲ simbolul primei chakre

Simbolul primei chakre este un lotus cu patru petale care conține de obicei un pătrat, un triunghi cu vârful în jos și simbolul Shiva lingam orientat în sus, înconjurat de trei ori și jumătate de șarpele Kundalini. Să vedem cum puteți încorpora aceste simboluri în modul cum stați în Tadasana.

Imaginați-vă simbolul complet al primei chakre pe salteaua voastră. Așezați-vă la-bele picioarelor, astfel încât centrul liniar al fiecărei tălpi – din centrul călcâiului până la al doilea deget al piciorului – să formeze laturile stângă și dreaptă ale unui pătrat. Imaginați-vă că trageți linii drepte peste degete și în spatele călcâielor; acestea sunt latura de sus și cea de jos a pătratului. Nu vreți ca acesta să devină un dreptunghi sau un trapez, ci un pătrat creat solid și cu intenție clară.

Apoi găsiți linia de mijloc a corpului vostru, la jumătate între față și spate (planul longitudinal). Localizați punctele unde planul vă intersectează șoldurile și imaginați-vă că aceste puncte formează colțurile superioare ale triunghiului cu vârful în jos (vezi figura). Perineul, care este centrul bazei pelviene, la jumătatea distanței între anus și organele genitale, intersectează de asemenea planul longitudinal și formează baza triunghiului. Imaginați-vă orientând baza triunghiului vostru în jos, spre centrul pătratului dintre tălpi.



▲ stând în picioare, deasupra primei chakre



▲ triunghiul cu vârful în jos



În mijlocul pătratului, Shiva lingam reprezintă energia care urcă pe sushumna, canalul median al corpului, centrul vostru. Șarpele încolăcit Kundalini-Shakti conține forța voastră vitală, condensată ca materie solidă la nivelul primei chakre. În onoarea acestui simbol, vă adunați în jurul propriului centru, condensându-vă în soliditate, și vă împământați pentru a vă înălța.

Apoi, cele patru petale ale chakrei reprezintă cele patru direcții - orientarea corpului în spațiul fizic. Aceasta vă conduce de la „ancorare în trup“ la „ancorare în loc“. Vă așază în lume, orientați pornind de la propria bază și propriul centru. Gândiți-vă la aceasta ca la o „mudra a picioarelor“ care vă stabilește fundația pe spațiul sacru al saltelei.

Litera sanscrită din interiorul pătratului reprezintă sunetul-sămânță al primei chakre, *lam*. Acum vă puteți pecetlui fundația repetând sunetul-sămânță de câteva ori, ritmic. Mai întâi roștiți-l cu voce tare, apoi tot mai încet, până când îl auziți numai în interior. Plantați acea sămânță în mijlocul primei chakre. (Pentru mai multe informații despre bija mantre, vezi pagina 323).

## Energia subtilă a primei chakre

### **Mula Bandha sau contracția rădăcinii**

Această bandha este o contracție către interior și în sus a perineului, unde este localizată prima chakra. Mula bandha tonifică mușchii din jurul primei chakre și vă ajută efectiv să deveniți mai conștienți de propria chakra de bază. Totuși, eu nu consider că aceasta vă ajută la împământare, căci închide curgerea naturală în jos a energiei prin planșeul pelvian. De fapt, utilizarea lui mula bandha este în general pentru închiderea primei chakre, în scopul ridicării energiei pe coloană. Totuși, dacă prima chakra funcționează în exces, această bandha vă poate ajuta să vă consolidați energia și să o atrageți în interior. Nu recomand mula bandha dacă prima chakra este în deficit.

Fiind interioară, aceasta nu poate fi exemplificată într-o fotografie.

1. Stați în șezut pe sol cu picioarele încrucișate, călcâiul drept apăsând ușor perineul. Lărgiți-vă baza, împingând coccisul spre spate și rotind partea interioară a coapselor ușor în jos.
2. Inspirați, aducând aerul și prana spre centrul vostru.

3. Rețineți-vă respirația cât numărați până la cinci, în timp ce realizați mula bandha, contractând spre interior și în sus mușchii perineului.

4. Continuați să mențineți mula bandha în timp ce expirați lent și complet, numărând până la cinci sau mai mult.

5. Când ați expirat complet, rețineți-vă câteva momente respirația pe gol, în timp ce relaxați mula bandha.

6. Apoi inspirați încă o dată. Mențineți perineul deschis în timp ce inspirați, apoi realizați mula bandha pe retenția respirației cu plămânii plini și pe expirație.

7. Repetați de 5-10 ori. Apoi relaxați-vă și respirați normal, observând efectele.

## Practica și posturile corespunzătoare primei chakre

### **Împământarea celor patru colțuri**

Un cub cu baza plată este stabil pe sol. El are o suprafață paralelă în partea superioară, capabilă să susțină obiecte solide. Așadar, un pătrat, cu cele patru colțuri ale sale, constituie o reprezentare perfectă pentru prima chakra. De fapt, este singurul pătrat prezent în oricare dintre simbolurile chakrelor din textele vechi – toate celelalte au triunghiuri sau curbe.

În yoga vorbim despre modul în care tălpile și mâinile, precum și trunchiul în sine, formează patru colțuri. Pentru a fi împământat corect, toate cele patru colțuri se deplasează în jos, spre sol, în mod egal, la fel ca și mâinile, atunci când acestea se sprijină pe sol. Îmi place să mă gândesc la cele patru colțuri ale trunchiului ca la colțurile unui cearceaf împăturit la mărimea potrivită, pe care-l așternem peste saltea. Când sunteți așezați pe spate într-o postură ca Apanasana, postura genunchilor la piept (vezi pag. 85), împingeți umerii și șoldurile spre sol ca și cum ați trage colțurile cearceafului peste un pat, ancorând trunchiul în pământ și oferind astfel suport și o mai mare deschidere părții frontale a corpului. Când sunteți într-o postură de bază în picioare, cum ar fi Tadasana, Postura Muntelui, veți trage umerii înapoi și vă veți ancora în șolduri și de asemenea veți așeza conștient cele patru colțuri ale tălpilor pe saltea.