



Ravi Javalgekar

# SIEDEM CZAKR

e - b o o k



KIELECKIE STUDIUM RADIESTEZJI I BIOENERGOTERAPII  
W KIELCACH

Ravi Javalgekar

# **SIEDEM CZAKR**

*wstępem opatrzyli Ewa, Igor i Janusz Wilczewscy*

Kielce, 1995



## Spis treści

1. Słowo wstępu
2. Przedmowa Dr M.Katarak – Indie
3. SIEDEM CZAKR
4. Wprowadzenie
5. Czakra Muladhara
6. Czakra Swadhisthana
7. Czakra Manipura
8. Czakra Anahata
9. Czakra Visudha
10. Czakra Adnya
11. Czakra Sahastrara
12. Psycho–neuro–immunologia a siedem czakr
13. Saptachara Dhana – medytacje w siedmiu czakrach
14. Zakończenie
15. Bibliografia

# Słowo wstępu

dr Ewa Pietrzycka – Wilczewska  
Igor Wilczewski  
inż. Janusz Wilczewski

*Z badań Laboratorium Kieleckiego Studium Radiestezji i Bioenergoterapii.  
Z problematyki czakrologii*

## I. Wprowadzenie

Na temat czakr, ich kolorów, czakroterapii itp. zagadnień dotyczących czakramów istnieje już pokaźna liczba publikacji. Wydawałoby się, iż w miarę zwiększania się opracowań na powyższy temat, samo zagadnienie czakrologii powinno być opracowane w sposób obiektywny i pełny. Powinna być to wiedza, która pozwoliłaby w sposób jednoznaczny wykorzystywać właściwości czakr np. do terapii czy nawet do ich stymulacji różnego rodzaju energetyzatorami bądź stymulatorami. Powinna być to wiedza, która jest zgodna z zasadą PRIMUM NON NOCERE.

Okazuje się, że tak nie jest. Właściwie każda z publikacji (oprócz opracowań J. Świtkowskiego) pomimo powoływania się na stare księgi, lecz nie podawane jakie, jest publikacją wynikającą głównie z przemyśleń ich autorów, czasami nawet przeinaczająca samo zagadnienie i problematykę czakramów.

To wszystko powoduje, że pojawia się pewna liczba rzekomych uzdrowiaczy, którzy zajmują się bądź to „otwieraniem” bądź to „zamykaniem” czakr np. waląc przy tym pałką w bębenki, machając wahadełkiem lub piórami pawimi i innymi jakimiś energetyzatorami co ma spowodować uzdrowienie ewentualnego klienta, który pokusił się o takową terapię.

Nikt jednak nie zadał sobie trudu, aby sprawdzić w medycynie ajurwedyjskiej, czy tam jest jakkolwiek rozdział na temat czakroterapii. To, że we wspomnianej medycynie nie ma czakroterapii, potwierdza, także znany w Polsce, lekarz hinduski Ravi Javalgekar.

Z uwagi na powyższe, autorzy niniejszej publikacji rozpoczęli nadal trwające badania nad tym zagadnieniem zarówno od strony analiz pojawiających się publikacji na ten temat jak i praktycznych badań z wykorzystaniem elektrofotografii kirlianowskiej.

## II. Czakry, a ich „kolory” – studium krytyczne

Już w 1937 roku Józef Świtkowski publikując swoją książkę pt. „Kwiaty Lotosu i Kundalini – a gruczoły dokrewne – studium krytyczne” stwierdził, że istnieją rozbieżności co do określania „kolorów” poszczególnych czakr. Autorzy niniejszego doniesienia dokonali szczegółowej analizy dostępnych dla nich publikacji na temat czakroterapii, w wyniku której powstało poniższe zestawienie.

AUTOR	Czakra I	Czakra II	Czakra III	Czakra IV	Czakra V	Czakra VI	Czakra VII
Switkowski	żółty	czerwony	żółty	biały	czarny	rubinowy	biało – słoneczny
Bławatska	czerwony	fioletowy	zielony	brak	indygo	błękitny	żółty
Leadbeater	zmienny czerwono-pomarańczowy	6 kolorów od czerwonego do fioletu	7 odcieni czerwieni z zielonym	żółty	niebieski z domieszką zielonego	1/2 czerwonożółtego i 1/2 purpurowo-niebieskiego	7 barw z dominującą fioletu
Powell	pomarańczowo – czerwony	odcienie czerwonego z domieszką zielonego	7 barw	żółty	błękitny	1/2 różowo-żółtego i 1/2 purpurowo-niebieskiego	biały otoczony fioletem
Lama A. Govinda	żółty	biały	czerwony	szaroniebieski	biały	brak	brak
Edde	żółty	pomarańczowy	czerwony	fioletowy	indygo	niebieski	zielony
Sharamon Bagiński	ognisto czerwony	pomarańczowy	żółty do niebieskiego	zielony + różowy + żółty	j.niebieski + srebrny + zielono – niebieski	indygo + żółty + fiolet	fiolet + biały + żółty
Choa Kok Sui	czerwono – pomarańczowy	czerwono pomarańczowy	żółty+ zielony+ niebieski+ czerwony+ fiolet	czerwony + żółty+ zielony+ niebieski	zielono – fioletowy	1/2 j.żółtego i 1/2 j.fioletu	żółty+ fiolet+ niebieski+ żółty+ zielony+ pomarańczowy+ czerwony
Mlacker	pomarańczowy	czerwony	zielony	żółtożółty	j. niebieski	c. niebieski	fiolet
A.Judith B.Gunter	czerwony	pomarańczowy	żółty	zielony	błękitny	indygo	fiolet
Ch.Muts	czerwony	pomarańczowy	żółty	zielono-różowy	niebieski	indygo	fiolet
Sherwood	czerwony	6 kolorów od czerwonego do fioletu	czerwony z odcieniem zieleni	światlistożółty	srebrzysto-niebieski wchodzący w zielony	żółty z niebieskim i fioletem	fiolet z białym
Stefański Matela	ognisto czerwony	różne odcienie czerwieni z zielenią	światlisto słoneczny	żółty żarzący	srebrzysto błękitny	1/2 różowo-żółtego + 1/2 purpurowo niebieskiego	całe spektrum z białą i złotym w środku
Szymroszczyk	ognisto czerwony	pomarańczowy	żółty	zielony	j.niebieski + zielonkawoniebieski	indygoniebieski + żółty + fiolet	fioletowo-biały i żółty
Bułyszko	czerwony	pomarańczowy	żółty	zielony	niebieski	indygo	fiolet.

uwaga: Choa Kok Sui wyróżnia 11 czakr głównych – czakra 2,3 i 4 jest przednia i tylna.

Jak widać, co autor to coś innego. Gdzie jest zatem prawda?

Otóż przedstawiane poniżej dzieło, naszego przyjaciela Raviego Javalekara, znakomitego lekarza i profesora farmacji z Solapuru w Indiach, przybliży temat Czakr i Kundalini tak jak jest opisywany w starych traktatach na ten temat.

## SIEDEM CZAKR

### Przedmowa

System hinduskiej jest dzisiaj uznawany na całym świecie za naukę prawdziwą. Szereg instytucji zarówno w Indiach jak i poza nimi prowadzi regularne zajęcia z jogi, a wielu ludziom, którzy wprowadzili jogę do swego codziennego życia przyniosła ona duże korzyści. W filozofii hinduskiej sześć gałęzi wiedzy (Shada-Darshana) wyjaśniało sześć autorytetów, spośród których „Yoga Sutras” Patanjalego uznaje się za najbardziej autorytatywne przedstawienie nauki jogi, które wytrzymało próbę czasu.

Shatchara Nirupan jest stara technika zajmująca się szczególną formą jogi tantrycznej zwaną jogą Kundalini. Kundalini jest boską energią kosmiczną obecną w ciele jednostki. Chociaż rozmieszczenie czakr w rdzeniu kręgowym pod względem biologicznym i fizjologicznym przypomina sploty nerwowe, w jodze Kundalini są one uważane za formy astralne. Istnieje sześć ważnych czakr (lotosów) i każda z nich ma określoną liczbę płatków. Ogólna liczba płatków w sześciu czakrach odpowiada liczbie 50 liter alfabetu w sanskrycie. Co więcej, liczba płatków w każdym lotosie zależy od rozmieszczenia wokół niego nerwów subtelnych (Nadis). Literom alfabetu przypisanym każdemu płatkowi odpowiadają subtelne wibracje dźwięków. Joga tantryczna opisuje również pewne moce (Siddhis), których nabywa się dzięki kontemplacji każdej czakry. Pierwszych pięć czakr reprezentuje pięć elementów i kontemplowanie tych elementów powoduje osiągnięcie Ashta-Siddhis (ośmiu mocy psychicznych). Nasze ciało składa się z pięciu elementów, tzw. Prithvi (Ziemia), Aap (Woda), Teja (Ogień), Vayu (Powietrze) i Aakash (Niebo i Kosmos).

W „Yoga-Tatva Upanishad” napisano że ten kto opanuje elementy Ziemi może podporządkować sobie żywe istoty i nieożywione przedmioty na Ziemi i nie musi obawiać się jadowitych węży i dzikich zwierząt. Może wznieść się ponad Ziemią i z łatwością pokonywać góry i doliny. Ten, kto opanuje element wody może chodzić po niej itd. .... Można wyjaśnić to w następujący sposób:

Nasz mózg jest ogromnym magazynem energii i posiada kilka tysięcy różnych potencjałów. Hinduscy mistrzowie Yoga-Viya (nauki jogi) odkryli przez medytację, że każdy ośrodek mózgu ma swoją własną energię, którą można wzmocnić i uaktywnić przy pomocy koncentracji na konkretnej czakrze. Uaktywniając określone centrum w mózgu jogin jest w stanie osiągnąć moce w nim zawarte.

Praca ta jest próbą przedstawienia wszystkim interesującym się okultyzmem i mistycyzmem pełniejszego, dokładniejszego i racjonalnego ujęcia tej mało znanej nauki z systemem jogi hinduskiej. Autor opisuje techniki w trzech częściach. Część pierwsza stanowi teoria jogi Kundalini, część druga zajmuje się techniką medytacji a część trzecia przedstawia wyniki, które można osiągnąć. Dla poparcia teorii podane są również cytaty z materiałów źródłowych. Energia życiowa działa na różnych poziomach, w różnych obszarach czasoprzestrzeni. Ludzkie ciało i umysł są oczywiście tylko maleńką cząstką w tym niezmiernym oceanie energii. Niektóre książki się tylko przegląda, inne czyta a jeszcze inne wymagają przetrwania. Ta praca należy oczywiście do tej ostatniej kategorii. Gratuluję sposobu ujęcia tak trudnego zagadnienia i przedstawienia szerokiej rzeszy czytelników wyczerpującej wiedzy na temat jogi Kundalini. Polecam tę pracę wszystkim tym którzy poszukują prawdy i mają dość odwagi aby eksperymentować w celu wyjścia poza siebie samego i dostrojenia się do tej niewyczerpanej, wiecznej Harmonii, Piękna, Energii i Szczęśliwości.

Z wyrazami szczerego uznania dla Autora

*M. Katakkar*



# Od Autora

Drodzy czytelnicy ...

Mam ogromną przyjemność przestawić Państwu moją książkę. Próbując zgłębić zjawisko Kundalini i Siedmiu Czakr w nauce jogi spełniałem tylko swój obowiązek i byłem jak sługa przekazując skarb swego Mistrza.

Kundalini i siedem czakr zawsze pozostawały dla wszystkich tajemnicą, gdyż naprawdę są one skarbem ukrytym w rozległym oceanie jogi. Ich prawdziwa natura i funkcje nie są jeszcze jasne, podobni jak możliwość ich praktycznego zastosowania w naszym codziennym życiu, chociaż wiele osób próbowało już przedstawić prace na ten temat.

Starłem się zgromadzić jak najwięcej informacji z różnych dostępnych źródeł i przedstawić wszystko w prosty sposób, próbując równocześnie wyjaśniać niektóre terminy z punktu widzenia współczesnej nauki.

Usiłowałem także wyjaśnić w jaki sposób wiedza o Kundalini i Siedmiu Czakrach może zostać wykorzystana w praktyce tak, aby przy pomocy pewnych technik każdy mógł uczynić swe życie szczęśliwszym. Oczywiście zdaję sobie sprawę iż nie jest to takie proste. Musimy jednak pamiętać o tym że nauka jogi ma za zadanie służyć każdemu, kto stosując ją w codziennym życiu chciałby uczynić je pełniejszym. Wiedza o Kundalini i Siedmiu Czakrach jest wyjątkiem o tej zasady. Wiedząc, że czytelnik jest najlepszym sędzią będę Państwu wdzięczny za wszelkie komentarze i sugestie.

Z poważaniem

*Autor*

## SAPTA CHAKRAS SIEDEM PÓL ENERETYCZNYCH

Joga rozpatruje zespół psycho – biologiczny ludzkiego ciała według różnych poziomów koncentracji pól energetycznych w obrębie rdzenia kręgowego i głowy zwanych czakrami. Wyodrębnia się siedem takich pól w Naszym ciele. Uważa się, że bioenergoterapia, inaczej Prana lub Jeevatma, dostaje się do głowy ukształtowanego płodu, po czym rozprzestrzenia się dalej i zajmuje całe ciało.

„Więc Prana przebiła głowę (Simanam) i wkroczyła przez te drzwi. Drzwi te (głowa) są przebite i dlatego nazwane są Virdruti. A ten, kto przez te drzwi wychodzi, po śmierci cieszy się Parabrahmą, stad drzwi te są nazwane Nandana.”

*Eitaria Upanishada 1–3–12*

*Na drodze Prany, jak widzimy z powyższego opisu, począwszy od głowy w dół znajduje się sześć centrów lub czakr. Wszystkie one noszą nazwę Kamala (lotos), ponieważ wszystkie mają kształt lotosu. Prana dostaje się do głowy i kieruje w dół. W jodze uważa się jednak, iż poprzez pewne ćwiczenia możliwe jest poprowadzenie jej ponownie do góry. Prana przechodzi wówczas kolejno przez wszystkie czakry. Proces ten nazywa się Shakti Chalana i jest niezwykle trudny i skomplikowany.*

Uważa się również, że wielki kompleks energetyczny pozostaje w stanie uśpiania (bierność) w najniższym polu energii zwanym czakrą Muladhara (splot nerwowy krzyżowy). Kompleks ten nosi nazwę Kundalini lub energia węża. Istnieje ponadto przekonanie, że energia ta może być przekształcona z formy potencjalnej, utajonej i statystycznej w formę aktywną, kinetyczną zdolną do reaktywacji i przetwarzania wszystkich systemów ludzkiego ciała z wyższymi stanami świadomości. Proces Shaktichalana ma na celu obudzenie Kundalini aby Prana mogła wznieść się z czakr Muladhara do siódmej czakry głowy Sahastrara.

Każdy poziom pola energetycznego – czakry – jest opisany w tekstach jogowskich i przypisany do odpowiedniego poziomu w ciele. Zdziwiającym jest fakt iż wszystkie czakry dokładnie odpowiadają umiejscowieniu splotów nerwowych w systematyce współczesnej medycyny. Warto jednak zauważyć, że poza szeroko rozumianym podobieństwem do mózgu i rdzenia kręgowego dawni znawcy jogi nie łączyli czakr z organicznym systemem nerwowym. Było prawdopodobnie związane z brakiem dokładnej wiedzy anatomicznej, gdyż nie istniały wówczas możliwości przeprowadzenia sekcji zwłok.

Owi dawni znawcy jogi zdawali sobie sprawę ze znaczenia wiedzy i możliwości doświadczenia psychicznych poziomów czakr lub pól energii. Najwidoczniej jednak nie posiadali dokładnej wiedzy na temat mózgu i systemu nerwowego.

Poniższy fragment z Yogchudamani Upanishada 3 mówi o wyjątkowym znaczeniu czakr:

„Jak ktoś, kto nie rozumie, że siedem czakr, szesnaście podpór i pięć rodzajów energii kosmicznej ma swe miejsce w ciele może osiągnąć Siddhi (moc nadprzyrodzoną)?”

Niektórzy uważają czakrę za miejsce wzajemnego oddziaływania uniwersalnej energii kosmicznej – Vaishvika Prana i kosmicznej energii naszego ciała – Sharirastha Prana.

Lama Angarika Govinda stwierdza, iż „Cztery podstawowe zasady lub elementy Panchamahabhutas, tzn. Pruthwi (ziemia), Apa (woda), Teja (energia) oraz Vayu (powietrze) – tworzą specyficzną grupę reprezentującą siły życiowe lub Pranę tych elementów i odpowiadających im centrów psychicznych – należy tu rozumieć jako przynależność do duszy lub umysłu”.

Oznacza to że czakry są centrami energii w naszym ciele i reprezentują energię kosmiczną.

„Ten posiadzie wiedzę o czakrach, kto użyje trwającej ułamek sekundy wizualizacji przy pomocy skoncentrowanego i wyostzonego umysłu”.

Kathopnishada 1:3:12

Zgodnie z medycyną współczesną, termin czakra może być definiowany jako splot nerwowy. Słowo „plexus” pochodzi z łacińskiego „plico” co oznacza złożenie. Słowo składa się z maleńkich włókien nerwowych, których zadaniem jest przekazywanie informacji z i do mózgu. Z kolei słowo „sapta” oznacza siedem, a według jogi w ciele znajduje się siedem czakr. Są to kolejno:

Czakra Muladhara	–	splot krzyżowy
Czakra Swadhisthana	–	splot aortowy
Czakra Manipura	–	splot lędźwiowy
Czakra Anahata	–	splot sercowy
Czakra Visshudha	–	splot szyjny
Czakra Adnya	–	czakra usytuowana na wysokości środka między łukami brwiowymi
Czakra Sahastrara	–	czakra położona w centralnej części mózgu – wzgórze

Niekiedy rozróżniane bywają jeszcze dwie czakry tzn. czakra Shunnya znajdująca się nad czakrą Adnya oraz Agni poniżej czakry Muladhara, na końcu kości ogonowej, czyli ostatniego kręgu kręgosłupa. Przed szczegółowym omówieniem czakr warto zapoznać się z rysunkiem przedstawiającym położenie kręgosłupa w ciele człowieka.

Jak wiadomo, kręgosłup składa się z 33 kręgów. Są to małe spłaszczone kości umieszczone jedna na drugiej, począwszy od szyi aż do górnej części pośladków.

Kręgosłup ma kształt litery **S**, z wygięciem do przodu na wysokości szyi, do tyłu w obszarze klatki piersiowej, z ponownym wygięciem do przodu w krzyży oraz do tyłu w swej najniższej części. Wszystkie 33 kręgi są podzielone na następujące odcinki:

odcinek szyjny	–	7 kręgów
odcinek piersiowy	–	12 kręgów
odcinek lędźwiowy	–	5 kręgów
kość krzyżowa	–	5 kręgów
kość ogonowa	–	4 małe kręgi

---

Razem – 33 kręgi

Zajmiemy się teraz wszystkimi siedmioma czakrami – od najniższej do najwyższej .

## I Czakra Muladhara splot krzyżowy

Słowo Muladhara jest złożeniem dwóch sanskryckich słów „Mula” oznaczającego korzeń lub podstawę oraz „Adhara” oznaczające podparcie. Nazwa tej czakry wydaje się być ze wszech miar bardzo trafna. Czakra Muladhara jest podstawą wszystkich siedmiu czakr i wspiera wszystkie sześć pozostałe czakry – położone wyżej.

### 1. Położenie – Sthana

Czakra **Muladhara** usytuowana jest w kości krzyżowej za środkowym punktem, pomiędzy odbytem a moszną u mężczyzn i odbytem a pochwa u kobiet – na linii krocza. Na podstawie tego zewnętrznego punktu możemy wyobrazić sobie faktyczne położenie czakry **Muladhara** w kości krzyżowej. Metoda ta nazywa się Shakha Chandranyaya, co w sanskrycie znaczy „widzieć księżyc” (Chandra) przez gałąź (Shaka) drzewa”. Według współczesnej medycyny czakra **Muladhara**, czyli splot krzyżowy, tworzony jest przez przednie odgałęzienie 4-go i 5-go nerwu lędźwiowego oraz 1-szy, 2-gi, 3-ci i 4-ty nerw krzyżowy. Oznacza to że zajmuje on trójkątny obszar kości krzyżowej.

„Pomiędzy odbytem (Gude) a moszną u mężczyzn usytuowana jest czakra **Muladhara** tworząca trójkąt (Trikona). Miejsce to zwane jest siedzibą Prany i bioenergii życia. Wielką energią życia Kundalini ma tu swą siedzibę, więc miejsce to znane jest jako (Kamakhyapeetha) siedlisko seksu – dająca wigor seksualny.

Ten wyżej przytoczony opis jest poprawny z punktu widzenia współczesnej medycyny. Autor tego starożytnego tekstu bezbłędnie określił położenie czakry **Muladhara** pomiędzy odbytem a moszną w kości krzyżowej. Brak określenia **Muladhara** u kobiet spowodowany był tym że sztuka jogi nie była przez nie praktykowana.

W dalszej części tekstu ten sam autor podaje iż miejsce o nazwie **Muladhara** jest miejscem prany (bioenergii) i Kundalini. W świetle współczesnych badań **Muladhara** rzeczywiście zawiera w sobie bioenergię w formie uspionej Kundalini. Następnie w tym samym tekście nazywa **Muladhara** siedliskiem seksu (Kamakhyapeetha). Współczesna medycyna również potwierdza, że **Muladhara** czyli splot krzyżowy, kontroluje system rozrodczy oraz organy płciowe zarówno mężczyzn jak i kobiet poprzez regulowanie produkcji hormonów płciowych tj. testosteronu, estrogenu i progesteronu. Obserwuje się również, że uszkodzenie w obrębie krocza w strefie pomiędzy odbytem a moszną u mężczyzn w wyniku operacji techniki wycięcia gruczołu krokowego powoduje brak potencji seksualnej, czyli zanik erekcji prącia. Wskazuje to zatem na fakt iż opis czakry **Muladhara** jako siedlisko seksu – Kamakhyapeetha jest jak najbardziej adekwatny. Warto również dodać iż według współczesnej seksuologii splot nerwów krzyżowych dominuje organy płciowe, produkuje hormony płciowe i jest również odpowiedzialny za popęd płciowy u mężczyzn i kobiet.

Trudno nam dzisiaj zrozumieć jak to możliwe aby ten medyczny opis stworzony przecież setki lat temu był tak trafny zwłaszcza gdy rozważymy fakt, że jego twórcy nie posiadali wiedzy o anatomii i fizjologii ciała ludzkiego z powodu braku odpowiednich urządzeń. Popiera to zatem fakt, że wytrwałe i ciągle zgłębianie jogi umożliwiło ówczesnym joginom zrozumienie wielu spraw odnoszących się do wnętrza naszego ciała i do jego zewnętrznych aspektów przez zwyczajną koncentrację i medytację. O tym właśnie wspominają **Upaniszady**.

„Wiedza o czakrach może być zdobyta poprzez trwającą ułamek sekundy wizualizację za pomocą koncentracji i wyostrenie umysłu”

Kathopnishada 1:3:10

„Najwyższy Brama (energia kosmiczna wszechświata) jest obecny w każdej najmniejszej mikrocząsteczce naszego ciała i stwierdzenie to jest prawdą”

Kaivalyopnishada

Zdanie to rzeczywiście uznamy za prawdziwe, jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt że siedem czakr reprezentuje centra uniwersalnej energii kosmicznej zlokalizowanej w naszym ciele. Odnosi się to głównie do czakry **Muladhara**, która jest podstawową skarbnicą tej bioenergii w formie utajonej Mundalini. **Muladhara** jest zatem siedliskiem uniwersalnej bioenergii.

## 2. Płatki – Dalas

Joga uznaje, że wszystkie czakry mają kształt kwiatu lotosu, przy czym każda czakra posiada odmienną liczbę płatków – inaczej **Dalas**.

„Czakra Muladhara posiada 4 płatki, Swadhisthana 6, czakra Sahastra znajdująca się w głowie (Draumarandhra) ma tysiąc płatków” –

Astangayoga 5)52

„Czakra Muladhara mieści się w pobliżu odbytu. Jest jak kwiat lotosu z czterema płatkami”

Yogchudamani

Zadziwiające jest to, że współczesna wiedza anatomiczna uwzględnia istnienie czterech zwojów nerwowych wchodzących w skład splotu krzyżowego.

## 3. Dźwięki – Dhvani

Według jogi Prana przepływa przez Sushuma (rdzeń kręgowy). Jeżeli zostaje zatrzymana na poziomie czakr, to wówczas wytwarzane są pewne dźwięki zmienne w przypadku każdej kolejnej czakry. Dźwięki te tworzą określone słowa.

Czakra **Muladhara** odpowiada cztery słowa zgodnie z liczbą płatków. Słowa te to – Vam, Sham, Shamm oraz Sam.

## 4. Kolor – Varna

Joga uznaje również, że każda czakra, czy też lotos posiadają specyficzny kolor – inaczej Varna. Czakra **Muladhara** ma kolor żółty.

## 5. Element podstawowy – Mula Tatwa

Według jogi w każdej czakrze mamy do czynienia z dominacją określonego elementu podstawowego. W przypadku Czakry **Muladhara** element podstawowy (Mula Tatwa), to Pruthwi – ziemia.

## 6. Nasienie – Beeja Tatwa

Każda czakra posiada specyficzny rodzaj Beeja Tatwa (nasienia), podobnie więc **Muladhara** zawiera Beeja Lam.

## 7. Devata – Bóg

Każda czakra zdominowana jest przez określonego Boga lub Boginię.

Bogiem dla czakry **Muladhara** jest Bóg Wiedzy i rozumu Ganesh. Przypuszcza się iż żółto zabarwiony kwiat lotosu jest zamknięty od dołu. Tam właśnie zasiada Bóg Brahma posiadający cztery ręce i cztery głowy. Brahma jest Bogiem tworzenia, zatem ogląda ten jest prawdziwy kiedy weźmiemy pod uwagę fakt, iż czakra **Muladhara** czy też splot krzyżowy odpowiedzialna jest za rozrodczość – a więc tworzenie. Bóg Brahma posiada też szczególną moc – znana pod nazwą Dakini Shakti.

### 8. Kształt – Yantra

Każdej czakrze przypisany jest pewien rodzaj Yantra, czyli charakterystyczny kształt. Yantra czakry **Muladhara** to kwadrat.

### 9. Dzień tygodnia

Dniem właściwym dla czakry **Muladhara** jest Mangala – wtorek. Przy obudzeniu Kundalini, **Muladhara** czakra otwiera się do dołu.

### 10. Kundalini Bedana – Przebicie energii Kundalini

Przy przebicium **Muladhara** przez Kundalini mamy do czynienia z wyostreniem zdolności intelektualnych w zakresie poezji, literatury oraz nauk ścisłych. Czakra **Muladhara** ma kolor niezwykle jasny, podobnie jak Agni – element energii.

### 11. Pogląd współczesny

Czakra **Muladhara** znajduje się w kości krzyżowej, tuż za kroczem. Krocze to miejsce poniżej wchodu miednicy ograniczone po bokach przez połączone odgałęzienie kości kulszowej i kości łonowej, z przodu przez spojenie łonowe – natomiast z tyłu przez wiązadło guzowate krzyżowe. Jest to zatem przestrzeń o kształcie diamentu podzielonego na dwa trójkąty.

Pierwszy z nich to przedni trójkąt moczowo – płciowy znajdujący się pomiędzy pęcherzem moczowym a organami płciowymi.

Drugi trójkąt to tylny trójkąt odbytowy.

Przez dwa te trójkąty przebiega cewka moczowa zarówno u kobiet jak i u mężczyzn, z tym że u kobiet przez ten trójkąt przebiega również pochwa (wprowadzenie do anatomii)

Zewnętrzna granica za którą leży czakra Muladhara znajduje się w kroczu w połowie długości pomiędzy odbytem a moszną u mężczyzn i odbytem a pochwą u kobiet. Przy wykonaniu **Mulabandha** (skurcz odbytu) lub **Mahamurda** (pozycja królewska), ucisk tego samego punktu prawa stopą może spowodować stymulację – czakry **Muladhara**.

### Splot krzyżowy –czakra **Muladhara** – BUDOWA

Splot krzyżowy tworzony jest przez przednie odgałęzienie czwartego i piątego nerwu lędźwiowego oraz 1-go, 2-go i 4-go nerwu krzyżowego. Jest on jednym z pięciu splotów rdzeniowych tzn. składających się z nerwów wychodzących z rdzenia kręgowego. Te pięć splotów nerwowych to:

Splot szyjny

Splot ramienny

Splot lędźwiowy

Splot krzyżowy

Splot guziczny

Splot krzyżowy położony jest przed mięśniem gruszkowatym, po obu jego stronach. Nerwy tego splotu wyłaniają się z wielkiej szczeliny kulszowej kości biodrowej. Nerwy te zaopatrują dźwigacz mięśni odbytu, mięsień ogonowy oraz zwieracz odbytu. Stąd skurcz zwieracza odbytu, czyli Ashwini Mudra bezsprzecznie stymuluje splot krzyżowy czyli czakrę **Muladhara**. Errgenty nerwowe (przywspółczulne nerwy autonomiczne) są to miedniczne nerwy trzewne, które biorą początek z 2-go, 3-go i 4-go splotu krzyżowego. Nerwy te łączą się przy odbytnicy tworząc splot podbrzusny nerwu współczulnego.

Uwaga: Nerwy współczulne i przywspółczulne stanowią dwie części autonomicznego układu nerwowego.

Splot krzyżowy jednak nie zaopatruje trzewi miednicznych bezpośrednio, lecz za pośrednictwem splotu podbrzusznego współczulnego, kierując się następnie do odbytnicy, pęcherza moczowego, męskich organów tj. prostaty, pęcherzyków nasiennych, opuszki prącia wraz z całym prąciem, nerwu grzbietowego i żyły grzbietowej prącia oraz narządów żeńskich – macicy, jajników oraz tkanki łącznej.

Errgenty nerwowe splotu krzyżowego, są nerwami przywspółczulnymi tzn. takimi które uciszają umysł a z kolei nerwy splotu podbrzusznego będące współczulnymi pobudzają go.

Splot krzyżowy jest najważniejszym pośrednikiem łączącym mózg z wyższym i niższym splotem podbrzusznym za pomocą nerwów rdzeniowych.

Cztery odgałęzienia splotu krzyżowego lub cztery płatki czakry **Muladhara** to:

Splot wewnętrzny odbytniczy – jest tylnym odgałęzieniem splotu krzyżowego a jego nerwy zaopatrują odbytnicę

Splot pęcherzowy – jest odgałęzieniem przednim zaopatrującym pęcherz moczowy u obu płci oraz męskie organy tj. pęcherzyki nasienne wraz z nasieniowodem.

Splot sterczowy – jest odgałęzieniem niższym zaopatrującym prostatę u mężczyzn a pochwę u kobiet.

Splot maciczny – jest odgałęzieniem wyższym zaopatrującym macicę, szyjkę, jajowód u kobiet.

#### Oddziaływanie

Splot krzyżowy – inaczej czakra Muladhara kontroluje gonady oraz organy płciowe męskie i żeńskie. Nauka jogi przywiązuje szczególną wagę do czakry Muladhara ze względu na umiejscowienie w niej Kundalini.

Kundalini jest uniwersalną bioenergią, która znajduje się w Muladhara w formie biernej, statycznej.

„To energia jak bioenergia Prana zwana Kundalini „

komentarz do Tattoraloka 7)40

„Kundalini obecna jest w czakrze **Muladhara** w postaci kobry „

Gheranda Samhita 6)16

Celem jogina jest obudzenie Kundalini w czakrze Muladhara poprzez Shaktichalana.

Różnorodne techniki jogowskie mają na celu oddziaływanie na to niezwykle ważne miejsce. warto również dodać, że Kundalini Dhyana – medytacja Kundalini jest przeprowadzana w czakrze Muladhara.

## II Czakra Swadhisthana splot aortowy

„**Swadhisthana** jest drugą czakrą „  
Asthangayogasiddhi

### 1. Położenie

Czakra **Swadhisthana** położona jest w kręgosłupie powyżej czakry **Muladhara**, na poziomie spojenia łonowego, która u mężczyzn znajduje się nad prąciem a u kobiet nad pochwą. Na tym samym poziomie rozgałęzia się aorta brzuszna oraz znajduje się czwarty krąg lędźwiowy.

„Czakra **Swadhisthana** bierze w osłonę Prana. **Swadhisthana** to czakra o takim znaczeniu jak prącie „  
Dhyanbindu 48

Z przytoczonego powyżej tekstu wynika że szczególną uwagę zwraca się na rolę prącia w procesach tworzenia i reprodukcji, których **Swadhisthana** bierze udział za pomocą Prana. Innym ważnym stwierdzeniem jest określenie położenia czakry **Swadhisthana** na poziomie prącia (Medhra). Jest rzeczą zrozumiałą że autor wymienia tylko prącie, gdyż w owym czasie jogą zajmowali się głównie mężczyźni.

Dr Vasant Rele, współczesny znawca jogi uważa, że czakra **Swadhisthana** położona w obszarze miednicznym – inaczej Guchyadesha na poziomie nasady prącia jest najprawdopodobniej splotem podbrzusznym z tajemnicą Kundalini. Jego opinia na temat położenia czakry **Swadhisthana** powyżej narządów rozrodczych u obu płci wydaje się zgodna z poglądami starożytnych. Uznaje on jednak splot podbrzusny za czakrę **Swadhisthana** – lecz splot ten dzieli się na splot podbrzusny górny oraz splot podbrzusny dolny. Splot krzyżowy jest pośrednikiem pomiędzy wyżej wymienionymi splotami a mózgiem. Jeśli przyjmiemy, że czakra **Swadhisthana** jest splotem podbrzusznym, będziemy zmuszeni wyciągnąć wniosek że jest ona połączona z czakrą **Muladhara**.

### 2. Płatki

„Czakra **Swadhisthana** posiada sześć płatków. Jest w kształcie koralu, lotos otwiera się z góry „  
Ashtanga 2)52

### 3. Dźwięki

Posiada sześć dźwięków w sześciu płatkach. Są to Bam, Bham, Sam, Yam, Ram, Lam.

### 4. Kolor

Jest koloru białego

### Element podstawowy

Elementem podstawowym czakry **Swadhisthana** jest Aaptatwa (woda).

### Nasienie

Jest nim Vam.



Bóg

Bogiem czakry **Swadhisthana** jest Brahma – Bóg tworzenia wraz z Shankhini Shakti .

Kształt

Jest kształtu księżyca (Chandrakara) ponieważ ma Jala Mandala (koło wodne w formie półksiężyca).

Dzień tygodnia

Środa – Budha

Przebiecie energią Kundalini powoduje zanikanie ego (Ahankara)

Pogląd współczesny

Splot aortowy we współczesnej medycynie odpowiada czakrze **Swadhisthana** jodze.

Położenie.

Splot aortowy położony jest naprzeciwko 3-go, 4-go i 5-go kręgu lędźwiowego oraz za aortą brzuszną a dokładnie jej rozgałęzieniu. Stąd też jego nazwa.

Sploty

Splot aortowy posiada sześć splotów. Są to splot jądrowy lewy, okrężniczy, esowaty, górny krwawnicowy, dolny kręzkowy i hypogastryczny. Liczba sześciu splotów odpowiada sześciu płątkom.

Jądrowy – zaopatruje jądra oraz kontroluje wytwarzanie plemników.

Okrężniczy – zaopatruje okrężnicę zstępującą.

Esowaty – zaopatruje okrężnicę esowatą część odbytnicy.

Górny odbytniczy

Dolny kręzkowy

Podbrzuszny

Oddziaływanie

Splot aortowy inaczej **Swadhisthana** reguluje gruczoł nadnerczy

Budowa

Splot aortowy tworzą nerwy współczulne wraz z 2-gim, 3-cim i 4-tym nerwem lędźwiowym zaopatrującym trzewia. Zawiera on również włókna rezerwowe aorty a w dół w splot podbrzuszny dolny.

## III czakra Manipura splot lędźwiowy jest trzecią czakrą pod względem ważności.

### 1. Położenie

Czakra **Manipura** usytuowana jest na poziomie pępka (Nabhi) naprzeciwko pierwszego kręgu lędźwiowego.

„Czakra **Manipura** z dziesięcioma rozgałęzieniami leży w okolicy pępka” – Yogashikha 5)9

„**Manipura** ma kształt podobny do perły (Mani) i znajduje się w okolicach pępka” – Ashtang Yogsiddhi

„Nad czakrą **Swadhithana** (tasya urdhwe) w podstawie pępka leży ona ze swoimi dziesięcioma promiennie czerwonymi płatkami i Beeja mantrans począwszy od Da a skończywszy na Fa (Dadiphanteihi). Pośrodku jest jasny krzyż – swastyka, w którego samym środku leży Beeja jasne jak słońce „

Shathakranirupana

We wszystkich tych wyżej przytoczonych fragmentach wspomina się o czakrze **Manipura** z jej dziesięcioma płatkami usytuowanej w okolicy pępka.

### 2. Płatki

Lotos **Manipura** ma dziesięć płatków. Zadziwiającym przy tym jest fakt że płatki

### 3. Dźwięki

Jest 10 dźwięków w dziesięciu płatkach. Pierwszy dźwięk to Dam a ostatni to Fam.

Są to kolejno: Dam, Dham, Nam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam, Fam.

### Kolor

Taki jak czerwony lotos

### Element podstawowy.

Ogień – Agni.

### Nasienie.

Ram

### Bóg.

Wichcu zachowawcza w kolorze purpury ukazuje się jako stary człowiek z Bashma (glina) na swoim ciele. Posiada czarny Lakini Shakti.

### Kształt.

Trójkątny (Trikonakara)

### Dzień tygodnia

Czwartek.

### Przebiecie energia Kundalini

Saraswati, bogini mądrości zsyła na jogina moc tworzenia – Nirmaha, zachowania – Palana i niszczenia Vinasha.

### Pogląd współczesny

Położenie.

Czakra **Manipura** inaczej splot lędźwiowy umiejscowiona jest na wysokości pępka – naprzeciwko pierwszego kręgu lędźwiowego.

Lama Agarika Govind uznaje czakrę **Manipura** za splot nadbrzuszy. Nadbrzusze to część brzucha tuż za żołądkiem w dole nadbrzusznym. Opis ten jednak nie zgadza się z systematyką współczesnej medycyny, która umieszcza czakrę **Manipura** o wiele niżej. Czakra **Manipura** jest największa i potężna niczym słońce **Suria**, dlatego jest również nazywana czakrą **Suria** lub splotem słonecznym. Według Dr Rele umiejscowiona jest w rejonie pępka i nosi również nazwę splotu trzewnego.

Sploty.

Czakra **Manipura** jest rozłożysta i posiada dziesięć Dalas – inaczej rozgałęzień. Są to następujące sploty:

Przeponowy. Zaopatruje przeponę i gruczoł nadnerczy.

Wątrobowy. Jest największym splotem, zaopatrującym wątrobę i częściowo żołądek

Śledzionowy. Zaopatruje śledzionę.

Żołądkowy wyższy. Zaopatruje krzywiznę mniejszą żołądka.

Nadnerczowy. Zaopatruje oraz reguluje pracę nerek.

Nerkowy. Również zaopatruje oraz reguluje pracę nerek.

Jądrowy. Zaopatruje kanaliki nasienne u mężczyzny, natomiast u kobiet zaopatruje on jajniki oraz większą część macicy. Splot ten jest ściśle związany ze splotem nerkowym.

Wyższy kreskowy. Zaopatruje otrzewną (cienką warstwę narządów brzusznych) oraz jelito cienkie.

Trzustkowy. Splot ten zarówno zaopatruje jak i reguluje pracę trzustki.

Okrężniczy. Splot ten zaopatruje część jelita cienkiego, połączenia jelita cienkiego z grubym oraz okrężnicę poprzeczną.

Oddziaływanie

Czakra Manipura kontroluje przede wszystkim gruczoł trzustkowy ale zaopatruje również inne narządy tj. wątrobę, śledzionę, nerki, kanaliki nasienne u mężczyzn, jajniki u kobiet i część macicy u kobiet, jelito cienkie oraz do pewnego stopnia jelito grube. Jest ona złożona z białej i szarej substancji podobnej do tej, która znajduje się w mózgu. Stąd też trafnie nazywa się ją mózgiem brzuszny. Niezwykle zadziwiającym jest fakt iż dziesięć płatków (Dalas) opisanych w starożytnych tekstach dokładnie odpowiada opisom dziesięciu odgałęzień splotu lędźwiowego we współczesnej medycynie.

## IV Czakra splot sercowy – Anahata

### Położenie

Pankaja lotos czakry anahata mieści się w sercu. To jest wielkie centrum Jego bogiem jest Ishwar. (Shatchakranirupana). Ta czakra usytuowana jest w sercu ( Rhudaya, naprzeciwko 5-go i 6-go kręgu piersiowego.

### Płatki

Lotos czakry **Anahata** posiada dwanaście płatków. Czakra **Anahata** ze swym wielkim kołem dwunastu kolcy (Ara) ma miejsce w sercu otwiera się do góry.

Uderzające wydaje się podobieństwo jakie istnieje pomiędzy liczbą płatków wchodzących w skład czakry **Anahata** a dwunastoma odgałęzieniami splotu sercowego.

### Dźwięki

Czakra **Anahata** posiada dwanaście dźwięków które odpowiadają kolejnym płatkom. Są to: Kam, Kham, Gam, Gham, Dam, Cham, Chham, Jam, Zam, Tram, Tam, Tham.

### Kolor

Czakra **Anahata** ma kolor dymu.

### Element podstawowy

Powietrze (Vayu)

### Nasienie

Jest nim Yam Beeja zadymiony w środku.

### Bóg

Bogiem czakry **Anahata** jest Mehesha (Shiva) wraz z Kakini Shakti

### Kształt

Czakra **Anahata** jest Mahesha (Shiva) wraz z Kakini Shakti.

### Dzień tygodnia

Piątek (Shukra)

### Przebicie energii Kundalini

Jogin osiąga sztukę wstępowania do innego ciała (Para Kayapravesh) oraz wszystkie przyjemności i Yogashidhi.

Czakra **Anahata** znana jest jako **Anahata** ze względu na ciągły ( **Anahata** ( dźwięk jaki się z niej wydobywa. Uważa się również iż jest ona miejscem Omkara Pranawa.

### Pogląd współczesny

### Położenie

Czakra ta umiejscowiona jest w rejonie serca naprzeciwko 5-go i 6-go kręgu piersiowego u podstawy serca.

Według dr J.R. Sanjiwi ośrodek nerwowy serca umiejscowiony jest w samym rdzeniu i kontroluje zarówno rdzeń kręgowy (Sushuma) jak i splot sercowy.

Dawid Cinclaire dodaje natomiast iż splot sercowy czyli czakra **Anahata**, złożony jest z nerwów współczulnych mających swe miejsce w klatce piersiowej. Nerwy te z kolei tworzą dwa sploty, które zaopatrują serce oraz dwa sploty płucne zaopatrujące płuca.

#### Sploty.

Splot sercowy składa się z dwunastu zwojów. Są to:

Prawy głęboki sercowy – zaopatruje prawe płuco.

Lewy głęboki sercowy – kontroluje lewy przedsionek serca.

Przedni płucny – zaopatruje płuca oraz przednią część opłucnej zewnętrznej błony płuc.

Tylny płucny – zaopatruje tylną część płuc i opłucnej.

Powierzchniowy sercowy – zaopatruje osierdzie (zewnątrzna warstwa serca)

Zwój sercowy Wrisberga – jest ściśle związany z wyższym splotem słonecznym.

Prawy wieńcowy – zaopatruje i reguluje pracę prawej tętnicy wieńcowej.

Komorowy – zaopatruje komory serca.

Lewy wieńcowy – zaopatruje i reguluje lewą tętnicę wieńcową.

Wsierdziowy – zaopatruje wsierdzie (wewnętrzna błona serca).

Zwój Remaka – zaopatruje i reguluje pracę mięśnia sercowego.

Zwój Bidelera – zaopatruje mięsień sercowy.

#### Oddziaływanie.

Splot sercowy kontroluje przede wszystkim grasice, serce oraz zewnętrzne błony płucne.

## V czakra Visshudha splot szyjny

### Położenie

„U podstawy Kanthakupa (kształcie studni), leży **Visshudha** ze swymi szesnastoma kolcami. Jest to miejsce zwane Jandhara, w którym mieszka Bóg muzyki”

Yogahikhopanishad 1)174

Czakra **Visshudha** – inaczej splot szyjny leży w szyi.

### Płatki

Czakra **Visshudha** posiada szesnaście płatków, co zgodne jest z opisem pochodzącym z książki Yogachudamaniupnishad 5:

„Czakra **Visshudha** ma szesnaście płatków „

Zadziwiający jest fakt że według współczesnej medycyny splot szyjny który odpowiada właśnie umiejscowieniu czakry **Visshudha** składa się z szesnastu odgałęzień.

### Dźwięki

Czakra **Visshudha** charakteryzuje się szesnastoma dźwiękami odpowiadającymi liczbie płatków. Są to:

Am,	Aam,	Im,	Iim,
Um,	Uum,	Rum,	Ruum,
Lum,	Luum,	Em,	Eim,
Om,	Oum,	Aam,	Amha.

### Kolor

Kolorem tej czakry jest błękit a jej lotos otwiera się ku górze.

### Element podstawowy

Jest nim kosmos (Aakah).

### Nasienie

Ham.

### Bóg

Bogiem tym jest Jeevatma (dusza) która siedzi na białym słoniu po środku lotosu. Ma on też Shakini Shakti.

### Kształt – okrągły

### Dzień tygodnia – Sobota (Shani)

### Przebiecie energią Kundalini

Daje przyjemność, spokój, wiedzę oraz odporność na choroby. Proces ten opisany jest w jedenastej księdze Shurikopnishada:

„Prana przebija czakrę **Anahata** (tat) i kieruje się ku górze przez czakrę **Visshudha** (**Kantham**, stąd jest ona ważną czakrą poprzez którą Prana wznosi się ku górze po Kundalini Bhedana”.

## Pogląd współczesny

### Położenie

Splot szyjny (czakra **Visshudha**) usytuowany jest na poziomie 1-go, 2-go, 3-go i 4-go kręgu szyjnego w górnej części szyi. Splot szyjny tworzy połączenia pomiędzy brzuszными odgałęzieniami czterech górnych nerwów szyjnych, które kierują się w górę od odpowiadających im kręgów. Położony jest on za szyjną żyłą wewnętrzną i powięzią przedkręgową pomiędzy podstawą przedsionka serca a wyższą granicą chrząstki tarczowatej (podręcznik anatomii Praktycznej – Cunningham – tom 3). Według dr Rele, czakra **Visshudha** jest splotem gardłowym. gardło to inaczej jama otoczona mięśniami i tkankami mięśniowo-błoniastymi, łącząca się z nosem, ustami oraz krtanią.

### Sploty.

Czakra **Visshudha** posiada szesnaście odgałęzień. Są to:

Splot górny szyjny – jest najwyższym splotem, a jego nerwy biegną do mózgu poprzez otwór wielki u podstawy czaszki.

Splot szyjno-tętniczy – splot ten położony jest zewnętrznie w stosunku do tętnicy szyjnej. Zaopatruje i reguluje on oczy, nos, język, itd.

Splot jamisty – położony jest on wewnętrznie w stosunku do splotu wymienionego wyżej i zaopatruje twarz, zęby, oczy, nos, język itd.

Splot dolny zewnętrzny – wychodzą z niego nerwy czaszkowe, nerw błędny oraz nerwy zaopatrujące język i inne części twarzy.

Splot gardłowy – zaopatruje gardło.

Splot krtaniowy – zaopatruje krtani

Splot powierzchniowo-krtaniowy, sercowy – zaopatruje serce i tchawice.

Splot szyjno-tętniczy zewnętrzny – zaopatruje zewnętrzną tętnicę szyjną, wokół której jest umiejscowiony oraz twarz, uszy, naczynia mózgowie itd.

Splot górny i dolny środkowo-szyjny – wychodzą z niego nerwy zewnętrznego szyjno-tętniczego oraz zewnętrznego środkowo-szyjnego.

Splot zewnętrzny środkowo-szyjny – splot ten jest bardzo małym splotem, zaopatrywanym przez splot górny, środkowy szyjny oraz splot dolny środkowy, szyjny.

Splot tarczowy – splot ten zarówno zaopatruje jak i reguluje procesy wydzielnicze tarczycy Jalandhara Bandha, ucisk podbródkowy polegający na wywieraniu nacisku na splot tarczycy i sama tarczyca prowadzi do stymulacji tarczycy poprzez co polepszają się jej funkcje wydzielnicze.

Splot środkowy serca – zaopatruje serce .

Splot górno-dolny szyjny – splot ten znajduje się na poziomie pierwszego żebra zaopatruje nerwy do pewnych splotów.

Splot dolny sercowy – znajduje się on na początku tarczycy tętnicy podobojczykowej u podstawy szyi i zaopatruje tę właśnie tętnicę.

Splot dolny lub podobojczykowy – zaopatruje serce oraz tchawice.

Splot zewnętrzny lub kręgowy – splot ten jest usytuowany jest wokół tętnicy kręgowej i zaopatruje tą tętnicę oraz naczynia mózgowie.

Jak widać splot szyjny inaczej czakra **Visshudha** unerwia wiele narządów tj. tarczycę, serce, krtani, gardło. oczy, nos, uszy, twarz itd. poprzez swą szeroko rozwiniętą sieć szesnastu odgałęzień rozprzestrzeniających się w okolicy szyjnej.

### Oddziaływanie

Czakra **Visshudha** przede wszystkim kontroluje tarczycę, która jest narządem niezwykle ważnym w procesach metabolicznych z uwagi na wydzielany przez nie hormon – toroksynę.





## VI Czakra Adnya wzgórze wzrokowe

### Położenie

Czakra **Adnya** jest niezwykle ważną czakrą położoną centralnie pomiędzy brwiami (Bhrumandhya). Według buddyjskiego jogina tybetańskiego jest ona trzecim okiem. Czakra **Adnya** leży w miejscu Bhrumadhya (środek pomiędzy brwiami). Ma dwa płatki i jest najlepszą czakrą .

Yogokundalinipanishad 3)11

### Płatki

Czakra **Adnya** posiada dwa płatki, co potwierdza opis z książki Yogchudamani Upanishad 1)6 „Czakra **Adnya** ma dwa płatki i mieści się w Bhrumadhya (środek pomiędzy brwiami)”

### Dźwięki

Są to dwa dźwięki odpowiadające dwóm płatkom. Dźwięki te, to Nam i Ksham.

### Kolor

Kolorem dla czakry **Adnya** jest biel (Shwetavarna).

### Element podstawowy

Jest nim umysł (Manas).

### Nasienie

Pranawa Onkara

### Bóg

Jest nim Bóg Shiva trzymający Hakini Ahakti w swych udach, znajduje się w samym środku.

### Kształt

Kształtem charakterystycznym dla czakry **Adnya** jest trójkąt, znajdujący się w centrum. Symbol Shivy – Shivalinga ma tam właśnie swoje miejsce.

### Dzień tygodnia

Niedziela (Ravi). Istnieje tu Mana – umysł, który jest jedenastą Indriya (organem). Wraz z nią istnieje pięć Dnyanendriyas – zmysłów tj. węch, wzrok, słuch i sam dotyk oraz pięć Kamendriyas tj. nos, oczy, uszy – narządy zmysłów.

### Przebicie energii Kundalini

Przy przebicciu czakry **Adnya** Kundalini ostatecznie wznosi się ku górze do czakry Sahestrara i tam ulega całkowitemu spełnieniu się. Wówczas to zostaje nadana wytrzymałość.

Czakra **Adnya** jest bardzo ważna w medytacji joginów:

„Bystry rozum ma miejsce w Bhrumadhya” –Vishakhopnishad

Uważa się więc, że zadaniem tej czakry jest dominowanie i wydawanie poleceń dla najważniejszych części naszego ciała.

„Jyotolinga (symbol Shivy) ma swoją siedzibę w Bhrumadhaya (środek między brwiami). Jogin zawsze powinien prowadzić tu swa medytację”

–  
Brahmavidyopnishada

Spośród wielu rodzajów medytacji czakry **Adnya** i Shambhavi Mudra uważana jest za najważniejszą.

### Pogląd współczesny

#### Położenie

Czakra **Adnya** usytuowana jest na wzgórzu wzrokowym mózgu a dokładniej w oku przysadki gruczołu wewnątrzwydzielniczego, mieszczącego się na skrzyżowaniu dwóch wzgórz wzrokowych. Gruczoł ten reguluje pracę wszystkich pozostałych gruczołów wewnątrzwydzielniczych i stąd jest czasem zwany „dyrygentem wewnątrzwydzielniczej orkiestry”. Adekwatną zatem wydaje się być inna nazwa czakry **Adnya** a mianowicie czakra rządząca. Samo słowo „**Adnya** „oznacza „rządzić”, „kierować”. czakra **Adnya** kieruje przysadką która z kolei kieruje całym ciałem. Stąd joga przywiązuje ogromną wagę do tej czakry, która kieruje wszystkim jak „Pan – sługami”. Znajduje się ona we wzgórzu wzrokowym mózgu, które jest usytuowane na poziomie centralnego punktu pomiędzy łukami brwiowymi.

Dr Rele nazywa czakrę **Adnya** splotem rozkazującym lecz z punktu widzenia systematyki współczesnej medycyny taki splot po prostu nie istnieje. Pogląd ten jest więc bezpodstawny. Z kolei Łama Agarik Govind sądzi że mieści się ona w rdzeniu przedłużonym. Rdzeń przedłużony to pień mózgu, który jest jego ostatnim wydłużeniem które przechodzi dalej w rdzeń kręgowy. Jest on zatem mostem łączącym sam mózg z góry oraz rdzeń kręgowy (Sushuma) od dołu.

Rdzeń przedłużony jest elementem stożkowym biegnącym od mózgu do otworu wielkiego. Rdzeń kręgowy bierze swój początek od rdzenia przedłużonego biegnąc cienką linią poprzez to ujście.

Dacid Sinclair jest zdania, że „jeżeli prześledzimy drogę rdzenia kręgowego poprzez otwór wielki dojdziemy do wniosku, że jest on wydłużeniem najbardziej wysuniętej do tyłu części mózgu jaką jest rdzeń przedłużony”.

W rdzeniu przedłużonym mają miejsce tak ważne dla życia ośrodki jak ośrodek oddychania, cieplny, sercowy oraz wiele innych, które kontrolują jak i kojarzą ze sobą poszczególne narządy. Stąd też miejsce to może być uważane za ośrodki umiejscowienia czakry **Adnya**. Wówczas jednak zewnętrzne wyznaczenie położenia tej czakry należałoby określić jako miejsce pomiędzy centralnym punktem między łukami brwiowymi a punktem przecięcia poprowadzonej od niego linii prostej z tyłem głowy.

Czakra **Adnya** związana jest z gruczołem wewnątrzwydzielniczym przysadki.

Tę z kolei opinię podziela dr JR Sanjiv, który przypomina, że gruczoł ten jest małym okrągłym gruczołem o średnicy około 1 cm ważącym około 500 mg. Położony jest on u podstawy mózgu i chroniony jest przez kostną jamę o nazwie siódło tureckie łącząc się z podwzgórzem za pośrednictwem lejka przysadkowego. Dzieli się na: część przednią i tylną. Pierwsza z nich zajmuje się wydzielaniem sześciu najważniejszych hormonów, tj.:

- |               |   |                             |
|---------------|---|-----------------------------|
| 1. Gh         | – | hormon wzrostu              |
| 2. TSH        | – | hormon tyreotropowy         |
| 3. Acth       | – | hormon adrenokortykotropowy |
| 4. LH         | – | hormon lutemizujący         |
| 5. FSH        | – | folikulostymina             |
| 6. prolaktyna |   |                             |

ostatnio dodatkowo wymienia się również somatostatynę.

Hormony te biorą udział w regulacji procesów metabolicznych w organizmie.

Druga część przysadki wydziela dwa hormony tj. antydiuretyczny oraz oxytocynę. Zrozumiałe jest więc przyznawanie czakrze **Adnya** ogromne wagi również przez jogę tybetańską. Niektórzy jednak nie uznają ją za szóstą czakrę lecz przyłączają ją do ostatniej czakry Sahastrara. Samo słowo **Adnya** jest przekładane jako „wewnętrzne wejście” i dlatego też lama Angarik Govind przypisuje tej czakrze funkcje ośrodka wewnętrznego wejścia (porównaj – Założenia Mistycyzmu Tybetańskiego str. 177)

### Sploty

Przyjmując, że czakra **Adnya** umiejscowiona jest we Wzgórzu optycznym, posiada ona tylko dwa sploty, podobnie jak samo wzgórze. Warto tu przypomnieć że rdzeń przedłużony nie posiada żadnych splotów ani odgałęzień. Wzgórze wzrokowe ma dwa odgałęzienia – prawe i lewe utworzone z substancji szarej przykrytej białą.

Niższa część wzgórza połączona jest z mózgiem, natomiast do wzgórza części zewnętrznej przylega torebka wewnętrzna. Nerwy obu części wzgórza tworzą pień przysadkowy.

### Oddziaływanie

Wzgórze lewe i prawe zaopatruje oraz reguluje obie półkule mózgowe, nerwy wzroku wraz z częściami przednią i tylną mózgu oraz przysadki. Medycyna współczesna przypisuje temu miejscu bardzo ważną rolę ze względu na samą okolicę międzybrwiową, znaną również pod nazwą punktu węzłowego.

Punkt ten jest miejscem w którym mózgowe ośrodki percepcji są najbardziej skoncentrowane. Ich poszczególne włókna nerwowe pozwalają nam odbierać takie wrażenia jak smak, obraz, dotyk, zapach czy dźwięk. Udowodniono ponadto iż koncentracja na tym właśnie punkcie inaczej czakrze **Adnya** pozwala na odbieranie tych pięciu wrażeń bez żadnego impulsu z zewnątrz.

W sztuce jogi, taka metoda koncentracji na czakrze **Adnya**, czy też na trzecim oku dokonywana jest w Shambhavi Mudra. Polega ona na koncentracji na trzecim oku – między łukami brwiowymi umożliwiającej wejście w głąb naszego „ja” przez czas tak długi jak jest to możliwe.

To niezwykle podobieństwo pomiędzy starożytną nauką jogi z współczesną myślą naukową wiąże jogę z nowoczesną psychoneuroimmunologią .

## VII Czakra Sahastrara wzgórze położone w części centralnej mózgu

Nazwa tej czakry powstała z połączenia dwóch wyrazów Sahastra (tysiąc) oraz Aara (kolec). Jej lotos ma tysiąc Aara (kolców). Jest to najwięcej ze wszystkich już omówionych czakr. Czakra **Sahastrara** jest najważniejszą ze wszystkich siedmiu czakr i jest również nazywana „**Brahmanda Chakra**”, ponieważ zawiera w sobie wszechświat w formie zminiaturyzowanej – **Brahmada** .

Spotykana jest również inna nazwa – czakra **Ajarmara** – ponieważ uważa się, że dzięki niej można osiągnąć całkowite zbawienie, poprzez sprowadzenie **Kundalini Shaktighalana** do ostatniej czakry **Sahastrara** .

Niemal każdy jogin pragnie osiągnąć równowagę pomiędzy Kundalini Shakti (kobieta) oraz Shiva (mężczyzna) obecnymi w tej czakrze. W związku z tym przywiązuje się ogromną wagę do medytacji w tym właśnie punkcie – co potwierdza cytat z Gheranda Samhita 6)9.

„Medytacja powinna być przeprowadzona na płatkach **Sahastrara**. Należy medytować nad lotosem, który liczy sobie dwanaście Dalas „,

Czakra **Sahastrara** uważana jest za miejsce zbawienia. Jednakże w nauce jogi tybetańskiej czakry **Adnya** i **Sahastrara** są uznawane jako jedna. Ponadto jest ona miejscem usytuowania trzeciego oka Boga. Medytacja czakry **Sahastrara** umożliwia otwarcie trzeciego oka (**Trutiya Netra**).

### Położenie

W mózgu (**Matyiska**) poniżej ciemienia zwanego obszarem Brahmarandhara. Przypuszcza się że czakra **Sahastrara** położona jest w centrum mózgu.

### Płatki

Jak wynika z to z nazwy, czakra zawiera tysiąc płatków (Sahastra – tysiąc, Aara – kolce lub płatki).

„Na drodze królewskiej do Brahmarandhara znajduje się lotos o tysiącu płatkach”.

Astangayogasiddhi 1)52

Najbardziej wewnątrznie położony krąg płatków tego lotosu składa się z dwunastu płatków nad którymi należy medytować.

### Dźwięki

Pranawa Omkara. Pomiędzy dwunastoma płatkami znajdują się trzy sylaby; A, Ka i Tha połączone z Ha, La, Ksha i tworzące trójkąt. Pranawa Omkara mieści się w jego centrum.

### Kolor

Kolor biały jak tarcza księżyca. Niektórzy uważają że jest jak wielokolorowy kosmos (**Akasha**).

### Element podstawowy

Przypuszcza się, że jest nim energia równa energii miliona słońc.

### Nasienie

Hom, Lom, Kshom.

### Bóg

Paramatma Shiva. Prawdopodobnie Shiva niczym energia elektryczna, siedzi w księżycowym kręgu w trójkątnym centrum lotosu **Sahastrara** . Za nim jest Nirwana Kala w kształcie

półksiężycu. Wewnątrz Nirwana Kala mieści się Nirwana Shakti (energia) o jasności miliona słońc. W Nirwana Shakti znajduje się miejsce ostatecznego zbawienia.

### Kształt

Trójkątny (Trikonakara) w centrum lotosu.

### Dzień tygodnia

Poniedziałek (Soma) czyli księżyc .

### Przebicie energii Kundalini

Po przebudzeniu Kundalini wznosi się przechodząc przez wszystkie czakry i wchodzi do czakry **Sahastrara**. Uważa się że następuje tu połączenie Shivy (elementu męskiego) z Shakti – Kundalini (elementem żeńskim) po czym osiąga się zbawienie.

„Budząc Kundalika (Kundalini) człowiek otwiera Brahmadwara, drzwi do zbawienia”

Gheranda Samhita 3)46

### Pogląd współczesny

#### Położenie

**Sahastrara Chakra** leży w okolicach szyszynki, gruczołu uważanego za „króla” wszystkich gruczołów wewnątrz wydzielniczych, odpowiedzialnego za wszystkie procesy odbywające się w naszym ciele.

sama szyszynka wyłania się z tylnej podstawy śródmózgowia, biegną dalej aż do jego części grzbietowej. To usytuowanie czakry **Sahastrara** jest poparte przez wielu naukowców, m.in. przez biofizyków prof. Scotta Hilla oraz prof. GL Playfairea, którzy w 1978 roku opublikowali pracę pt. „Cykle nieba”. W tej pracy czytamy „istnieją głębokie relacje pomiędzy księżycem a cyklem miesięcznymi cyklem płodności u kobiet. Menstruacja u kobiet nosi nazwę „monsese” która jest łacińskim słowem oznaczającym „miesiąc”. Można zatem przypuszczać, że jest to miesiąc księżycowy o długości 29,53 dnia. Zdecydowanie istnieje również związek pomiędzy cyklem płodności a tak zwanym rytmem księżycowym u zwierząt, przy czym dokładna natura tego związku u kobiet nie jest znana.

Kluczem do tej zagadki może być szyszynka mózgowa, która jest odpowiedzialna za płodność u kobiet. Pewnym poparciem tego niezwykłego myślenia mogą być wyniki ostatnich badań nad „trzecim okiem” w tradycji okultyzmu a inaczej mówiąc szyszynki. Początkowo istniała jedynie opinia że szyszynka spełnia funkcje wewnątrzwydzielnicze. Obecnie postrzega się również jej funkcje fotorecepcyjne (odbieranie światła) oraz neurochemicznego przetwornika.

Szyszynka pełni znaczącą rolę jako inhibitora gonad w przypadku zadziałania impulsu świetlnego. Nie jest wykluczone że światło może penetrować w głąb mózgu i stymulować w ten sposób szyszynkę. Światło lub ciepło może mieć wpływ na stymulację szyszynki, która z kolei oddziałuje na jądra męczyzn oraz jajniki u kobiet. Powyższe wyjaśniają nam w pewien sposób rolę Kundalini w czakrze **Sahastrara** .

„Energia ta (Kundalini) wraz z milionami piorunów (Soudamini).

Zatem Kundalini posiada moc miliona piorunów a wiadomo, że sam piorun składa się zarówno ze światła jak i z ciepła. Otóż czakra **Sahastrara** stymulowana jest zarówno przez ciepło jak i przez światło pochodzące z bioenergii Kundalini a impuls ten jest z kolei przekazywany do gonad i narządów płciowych kobiet i mężczyzn.

Przytoczyć tu należy następujące stwierdzenie Haliny Petrownej Blavataski uważającą szyszynkę za trzecie oko:

„Proces płciowy, poprzez wspólne oddziaływanie jest ściśle związany z rdzeniem kręgowym jak i szarą substancją mózgu silnie reagującą na szyszynkę kontrolującą większość czynności fizjologicznych”.

Podsumowując należy stwierdzić, że znacząca większość współczesnych naukowców zgadza się z faktem co do umiejscowienia w rejonie szyszynki czakry **Sahastrara** .

## PSYCHO – NEURO – IMMUNOLOGIA A SIEDEM CZAKR

Nowa dziedzina medycyny o nazwie psycho–neuro–immunologia wydaje się być związana z koncepcją jogi odnośnie istnienia pól energetycznych – siedem czakr. Dziedzina ta jest połączeniem trzech dyscyplin. Pierwszą taką dziedziną jest biologia.

Początek jej przypada na okres od 1920 do 1930 roku. Wówczas to dr Metlinikov udowodnił (eksperymentując na zwierzętach), że ludzki układ nerwowy jest ściśle powiązany i współdziała z odpornościowym układem w zakresie przekazywania bodźców nerwowych. W roku 1964 w czasie przeprowadzonych badań przez psychologów dr Georga Salomana oraz dr Rudolfa Moos'a na Uniwersytecie Stanford w Stanach Zjednoczonych potwierdzono te opinie. Grupa naukowców z Uniwersytetu z Rochester stwierdziła, że w przypadku kiedy nasz centralny układ nerwowy funkcjonuje prawidłowo to wówczas układ odpornościowy także nie wykazuje żadnych uchybień. Kolejno w roku 1973 dr Kadis Pert oraz dr Aleks Schneiderem prowadzący badania na Uniwersytecie Johna Hopkins'a udowodnili ponad wszelką wątpliwość, że powierzchnia ludzkiego mózgu ma specjalne ośrodki receptorów, oddziaływujących na wybrane receptory posiadające z kolei komórki informacyjne. Do chwili obecnej podczas prowadzonych badań, udało wyodrębnić się pięćdziesiąt takich centrów wraz z komórkami informacyjnymi. Komórki te spełniają również inne bardzo ważne funkcje w naszym organizmie.

Od 1980 roku grupa naukowców próbuje stworzyć mapę lokacji tych ośrodków w naszym mózgu. To co wiadomo w dniu dzisiejszym to że poszczególne ośrodki łączące umysł z ciałem znajdują się w następujących miejscach;

w środku pomiędzy brwiami a zatem w miejscu usytuowania czakry **Adnya**,

w centrum mózgu w miejscu uważanym za czakrę **Sahastrara** ,

w wyższej części szyi czakra **Visshudha**, oraz na całej długości rdzenia kręgowego – siedziby czterech pozostałych czakr.

Miejsca te nazywane zostały ośrodkami węzłowymi. Ośrodki znane te w systemie psycho–neuro–immunologii ściśle odpowiadają umiejscowieniu czakr zwanych inaczej w nauce jogi polami bioenergetycznymi. W momencie gdy te węzłowe punkty zostają połączone z cząstkami informacyjnymi naszego ciała, powstają określone emocje i myśli. Jeden z takich ośrodków położony jest pomiędzy brwiami. Miejsce to uważane jest przez naukę jogo za czakrę **Adnya**. Jest to miejsce w którym znajdują się receptory odbierające wrażenia takie jak smak, obraz, dotyk, zapach oraz dźwięk. Udowodniono, że koncentracja na czakrze **Adnya**, w tym właśnie węzłowym punkcie przyczynia się do odbierania tych wrażeń bez impulsu z zewnątrz. Metoda ta nosi nazwę Shambhavi Mudra (pozycja joginów).

Podobieństwa pomiędzy starożytną nauką indyjskiej jogi a nowoczesną medycyną połączone zostały w psycho–neuro–immunologii.

## SAPTA CHAKRA DHYANA MEDYTACJA SIEDMIU CZAKR

Każda z siedmiu czakr posiada usytuowanego po środku Boga (Devata) Przypomnijmy zatem ich nazwy dla odpowiednich czakr:

Czakra Muladhara	–	Ganesh
Czakra Swadhisthana	–	Brahma
Czakra Manipura	–	Vishnu
Czakra Anahata	–	Shiva
Czakra Visshudha	–	Jeevatma
Czakra Adnya	–	Guru
Czakra Sahastrara	–	Paramshiva

Należy koncentrować się po kolei na każdej czakrze poprzez technikę o nazwie japa polegającej na powtarzaniu imion bogów odpowiednich dla każdej czakry. Liczba tych powtórzeń podaje nam księga Ashtanga Yoga Siddhi 1)55.

„Powinno się ćwiczyć Japa odpowiednich Devata tyle razy ile jest to potrzebne w każdej kolejnej czakrze”

Czakra Muladhara	–	Ganesh	–	600 razy
Czakra Swadhisthana	–	Brahma	–	6.000 razy
Czakra Manipura	–	Vishnu	–	6.000 razy
Czakra Anahata	–	Shiva	–	6.000 razy
Czakra Visshudha	–	Jeevatma	–	1.000 razy
Czakra Adnya	–	Guru	–	1.000 razy
Czakra Sahastrara	–	Paramshiva	–	1.000 razy
<b>R a z e m JAPA</b>	–		–	<b>21.000 razy</b>

Przed podjęciem jakichkolwiek medytacji musimy pamiętać o kilku zasadach:

dieta powinna być wegetariańska, oparta na łagodnym a nie ostrym pożywieniu. W jej skład winny wchodzić różne rodzaje owoców, warzyw, mleko itd.

miejsce medytacji musi być spokojne, ciche, czyste i przyjemne. Powinno być ono ponadto wypełnione zapachami pochodzącymi od Guggul (żywica) oraz Dhupa (poświęcony pyłek roślinny).

jeśli jest to możliwe powinno się siedzieć na skórze jelenia (Mrugasana).

oczyszczenie powinno być przeprowadzone zarówno wewnętrznie (Nama) jak i zewnętrznie – kąpiel.

Inna metoda medytacji w siedmiu czakrach jest następująca:

Usiądź w pozycji Lotosu (Padmasana) lub w pozycji półlotosu (Siddhasana), (Sahasasana) lub też w pozycji łatwej siadu skrzyżnego (Sukhasana).

Wykonaj Pranayamę polegającą na wdechu poprzez prawe nozdrze (Puraka), zatrzymaniu powietrza w obu nozdrzach lekko zwartych (Kumbhaka) a następnie wydechu poprzez lewe nozdrze (Rachaka) w proporcji 1–4–2. Powtórz to ćwiczenie tak aby zakończyć jeden cykl i powtarzaj je codziennie przez pięć minut (mniej więcej dwadzieścia cykli (. Po trzech – czterech miesiącach da się osiągnąć Nadishuddhi polegająca na oczyszczeniu Ida (lewego nozdrza) jak i Pingala Nadi (prawego nozdrza).



### Medytacja właściwa

Skoncentruj się przez 5 minut na Czakrze Muladhara umiejscowionej w kości krzyżowej. Pomyśl o tym że w tym właśnie momencie dochodzi do obudzenia Kundalini. Przeprowadź medytację nad tą jasną energią.

Następnie skoncentruj się na Czakrze Swadhisthana – białym Lotosie również przez 5 minut.

Teraz skoncentruj się na Czakrze Manipura na wysokości pępka.

Następnie przeprowadź 5–cio minutową medytację w miejscu Czakry Anahata – lotosu w kolorze dymu. Daje się wówczas słyszeć Onhar jeśli medytacja jest prawidłowo przeprowadzona.

Przeprowadź również 5–cio minutową medytację w Czakrze Visshudha.

Medytuj przez 5 minut w Czakrze Adnya.

Ostatnie 5 minut skoncentruj na głowie – Czakra Sahastrara.

### Rezultaty

Niektóre rezultaty odczuwane są kiedy medytacja jest prawidłowo przeprowadzona.

Krótkotrwałe uczucie poruszenia Kundalini w kości krzyżowej.

Uczucie podobne do „przejścia mrówek po plecach”.

Uczucie „uderzeniem młotkiem” w głowie czy też pewnego dyskomfortu podczas wkroczenia Kundalini do Czakry Sahastrara.

Nie ma jednak żadnych powodów do obaw. W takiej sytuacji medytujący powinien zachować spokój i położyć się w pozycji Shavasana.

Uczucia te znikną w przeciągu 3 ÷ 5 minut.

Całe postępowanie Saptachakra Dhyana

## ZAKOŃCZENIE

Przedstawiono tutaj podstawową wiedzę odnośnie siedmiu czakr. Wiedza ta jednak na tym się nie kończy i jest jeszcze wiele innych informacji dostępnych w tym temacie. Sądzę, że podane informacje są niezbędne dla lepszego zrozumienia istoty wiedzy o siedmiu czakrach. Intencją moją było przedstawienie siedmiu czakr w sposób możliwie jak najprostszy, mając na uwadze współzależności pomiędzy starożytną nauką a współczesną medycyną. Jednak takie zagadnienia jogi jak Dhwani, Beeja, Tatwa, Yantra są bardzo trudne do wyjaśnienia ze współczesnego punktu widzenia i nie można ich wyjaśnić przy pomocy prostej terminologii.

Lp	Czakry	Splot nerwowy	Położenie	Płatki	Guczoły wewnątrzwydzielnicze	Zewnętrzna granica
1	Muladhara	Krzyżowy	trójkątna kość krzyżowa	4	gonady	środek krocza
2	Swadhisthana	Aorty	4-ty krąg lędźwiowy	6	nadnercza	powyżej prącia i pochwy
3	Manipura	Lędźwiowy	1-szy krąg lędźwiowy	10	trzustka	pępek
4	Anahata	Sercowy	5,6 krąg piersiowy	12	grasica	serce
5	Visshudha	Szyjny	Krtań – jabłko Adama, 1,2,3 ,4 krąg szyjny	16	tarczycza	jabłko Adama
6	Adnya	Wzgórze wzrokowe	środek pomiędzy brwiami	2	przysadka	środek pomiędzy brwiami
7	Sahastrara	Wzgórze	głowa	1000	szyszynka	środek głowy

## **Bibliografia**

1. Astanga Yoga and Kundalini Yoga – dr R.S. Walimbe, Dnyanamauli Prakashana
2. 1993, Sadashiv Peth, Pune – 411 030 INDIA
3. Astanga Yogasiddhi – Swami Viranda gjanan Book Depot,
4. Bhavani Shankar Road, Dadar, Bombay
5. 400 O28 INDIA
6. Goraksha Samhita – – „–
7. Gheranda Samhita – – „–
8. Hata Pradipika – – „–
9. Patajala Yogasutra – – „–
10. Shaktipata (1973) – Swami Vishnutirthaji, Yogashri Peetha, Muniki
11. Reti, Rishiksha (U.P.), INDIA
12. Sexual Secrets (1979) – Nik Douglas and Fenny Slinger, Destiny Book,
13. New york, USA
14. Meditation and Mantras (1981) – Swami Vishnu Devanada, Om Lotus Publishing
15. Company, 243, West 24<sup>th</sup> Street, New York
16. 10011, USA.
17. The Cycles of Heaven (1978) – Scott Hill and G.L. Playfaire
18. Shatchakra Darshana (1975) – Dr S.M. Vaidya, Tukaram Book Depot,
19. Madhavbag, Bombay 400 004.

e - b o o k

