

ANODEA JUDITH

JÓGA PODLE ČAKER



OBSAH

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

SEZNAM POZIC PODLE ČAKER

PRVNÍ ČAKRA

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

DRUHÁ ČAKRA

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

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

TŘETÍ ČAKRA

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

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

ČTVRTÁ ČAKRA

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

PARTNERSKÉ POZICE

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

PÁTÁ ČAKRA

Džálandharabandha – krční zámek	278
Protažení ramene stranou	279
Přitahování ramen	280
Protahování krku	281

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

ŠESTÁ ČAKRA

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

SEDMÁ ČAKRA

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

VÍTEJTE NA CESTĚ

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

ŠRÍ AUROBINDO
.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¹ http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america

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

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

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

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

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

Namasté

dentům, čarám na podlaze, nábytku, oknům či prostředí hlouběji propojí tělo s fyzickým prostorem.

.....

V józe nejde o to dotknout se prstů u nohy, postavit se na hlavu nebo se složit do lotosového preclíku. Jde o to, jak přistupujete k tomu, co děláte, a jak vedete svůj život den po dni a okamžik za okamžikem.

ERICH SHIFFMANN

.....

Jak si vytvořit vlastní praxi

Jóga je především praxe. Existuje mnoho textů, kde se dozvíte o filozofii jógy, pokynech a zásadách, ale jógu se učíte v laboratoři vlastního těla. Vaším vnitřním guruem, který vás povede, je vědomí. Vaše praxe je místem, kde se noříte do kotlíku, rozehríváte tělo a alchymickým procesem proměňujete olovo ve zlato. Metodou pokusu a omylu, snahy a odevzdání, studia a učení postupně objevujete, co jóga je a jaké má účinky. Jógu se učíte přibývajícím praxím.

Když si dohodnete masáž nebo ošetření u zubaře, nejspíš přijdete v domluvenou hodinu, kterou budete věnovat právě tomu a ničemu jinému. Pokud si svou praxi naplánujete stejně zodpovědně, jako byste šli na lekce nebo na důležitou schůzku, je větší šance, že u ní vydržíte.

Vyberte si čas, který vám vyhovuje. Praxe v ranních hodinách dodá tělu energii, otevřenost a rovnováhu na celý den. Při odpolední praxi se zase nebudete cítit tak ztuhle jako ráno. Praktikovat večer je dobrý způsob, jak se zbavit stresu po celém dni, ale není to vhodná doba pro intenzivní a aktivizující pozice.

Účast na delších jógových seminářích, které nabízejí kvalifikovaní učitelé všude po světě, výborně posune vaši praxi na novou úroveň. Několikahodinová praxe po více dnů za sebou vám dá více, než jaké jsou účinky občasné lekce, či dokonce denní praxe. Nebudete mít čas sklouznout zpět ke starým zvykům. Svaly se posílí, zvýší se pružnost a získáte nové dovednosti (a také přátele), které vás povedou dále. Zcela určitě budete na konci jiným člověkem než na začátku.

Vaše praxe je v podstatě jako vztah. Vyžaduje čas a pozornost. Je třeba ji rozvíjet pomocí dobré komunikace, intimního přístupu a respektu. A stejně jako ve vztahu může občas dozrát čas na terapii! Velmi užitečné je objednat se na soukromou lekci u šikovného učitele jógy, zejména pokud máte nějaké poranění či

chronickou nemoc a potřebujete individuální variace jednotlivých pozic. Jógová terapie vám pomůže porozumět jemnějším aspektům fyzického a energetického nastavení pozic s ohledem na vlastní tělo či vrozené tendence. Pochopit své fyzické nastavení je snazší s někým, kdo dokáže jógové pozice přizpůsobit individuálním potřebám.

Tato kniha obsahuje více, než se dá zvládnout v jedné lekci. Proto bude dobré vytvořit si vlastní praxi, která vás udrží v rovnováze. Můžete se soustředit na vybranou čakru nebo udělat několik pozic ke každé čakře, abyste pokryli celé spektrum prožitků. Nechejte se vést svým tělem a potřebami, ale pamatujte, že většinou upřednostňujeme to, co je pro nás snadné, a vyhýbáme se obtížnému. Náročné pozice doplňte o relaxaci a naopak. Postupem času rozvrhněte svou praxi rovnoměrně mezi horní čakry a uzemnění a pohyb spodních čaker, mezi předklony a záklony a silové pozice s pasivním odevzdáním se. Najděte si pozice, které vám přinášejí největší užitek, které pracují na nejzatuhlejších částech těla a posilují nejslabější čakry.

.....
*Musíte si vychutnávat příchůť pozice. Dokud se neuvolníte,
nemůžete si příchůť vychutnat.*

B. K. S. IYENGAR

.....

Jak dlouho držet pozici?

V psaných textech obvykle neuvádím, jak dlouho je třeba držet pozici. A to z několika důvodů.

Podle mě se na většině jógových lekcí prochází pozicemi příliš rychle a student nemá čas si pozici sám „najít“. Z dlouhodobého pohledu se pak zpomalí celkový postup, protože rychlost může způsobit, že si vytvoříte špatné návyky a přijdete o okamžik „prozření“, kdy se dostanete do dokonalého nastavení. Svalům a pojivovým tkáním chvíli trvá, než uvolní napětí. Při domácí praxi si dejte dostatek času na to, abyste našli svůj střed a v pozici se cítili pohodlně. To často trvá déle, než byste čekali, proto raději chybujte tím, že pozici budete držet delší dobu. Je-li to možné, vydržte, dokud se pozice nezačne dít sama od sebe, kdy ucítíte vnitřní uvolnění a budete se moct ponořit o úroveň hlouběji. Pokud je vám příliš nepohodlné zůstat v pozici déle než pár okamžiků, vystupte z ní a zkuste její mírnější formu. Hluboký dech bez námahy je dobrým znamením, že jste ve

správném bodu. Jak mi řekla jedna bývalá učitelka hudby: „Cvičte pomalu, než zkusíte hrát rychle.“

Každý máme jiné tělo a schopnosti. Stejně jako na lekci jógy se může stát, že co je pro někoho krátká doba v pozici, může být pro druhého příliš dlouho. V józe hledáme vlastní střed, stabilitu a vnitřní půvab. Pokud byste v pozici trpěli a drželi ji příliš dlouho nebo naopak spěchali při pozici, která vám dělá dobře, popíráte hlubší smysl jógy. V józe nejde o výkon, nýbrž o zvýšené vědomí těla.

Svět je plný lidí, kteří vám říkají, jak máte vypadat, jak se máte pohybovat, jak se milovat a jak žít. To znamená, že se přizpůsobujete vnějším tlakům a nenasloucháte vnitřnímu vedení. Dobré pokyny v józe jsou důležité, ale mnohem více vám dá, když si sami přijdete na to, co vaše tělo potřebuje. Příliš mnoho příkazů zvenku vás odvádí z vnitřního chrámu a nepouští hlouběji dovnitř. Konečným cílem je plně cítit vlastní tělo a dech v každé pozici. Zeptejte se svého těla, jak dlouho máte určitou pozici držet. Následujte svou vnitřní časomíru.

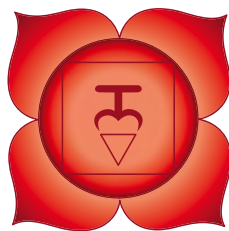
Je nepravděpodobné, že budete pozici držet příliš dlouho, pokud vás něco nebolí, nenapínáte svaly, neignorujete zranění, přespříliš se nesnažíte nebo jste se „nezapomněli“. Při domácí praxi mnohem spíše pozici rychle přelétnete a nebudete ji držet dostatečně dlouho. S tím, jak budete získávat zkušenosti a zlepšovat držení, zkuste v pozici zůstat pokaždé o trochu déle. Balanční a silové pozice zvyšují výdrž. V pasivních pozicích se učíte odevzdat se a nechat věci plynout.

.....
*V józe nejde o to na sobě pracovat,
ale naučit se sama sebe přijímat.*

GURMUKH KAUR KHALSA
.....

Hledání vlastních hranic

Jóga se odehrává, když vaše vědomí věnuje plnou pozornost tomu, co děláte – ať už saháte po sklenici s marmeládou na horní polici, nebo držíte jógovou pozici. Jóga se odehrává, když přivedete dech do těla, pozornost k pocitu nebo když proniknete do prostoru mezi myšlenkami a vstoupíte do hlubší přítomnosti daného okamžiku. Jóga se odehrává, když jednáte vědomě a záměrně, v souladu se svými hodnotami a ctnostmi. Odehrává se, když jste napojeni na svou vnitřní ušlechtilost.



MÚLADHÁRA

OPORA V KOŘENECH

Element:	Země
Princip:	Gravitace a pevnost
Účel:	Základna, podpora, stabilita
Vlastnosti:	Uzemnění, pevnost, vytrvalost
Části těla:	Nohy, chodidla, kosti, tlusté střevo
Praxe:	Uzemňování, rozšiřování základny, otevírání drah v nohách, posilování nohou, kultivace ticha, pevnosti a stability
Akce:	Tlačení vpřed, rozšiřování kořenů, odevzdání se gravitaci
Pozice:	Základ každé pozice, ale zejména pozicí ve stoji
Maskulinní aspekty:	Kořeny pronikající zemí, vtlačování energie do hmoty
Femininní aspekty:	Čerpání živin z kořenů, čerpání energie ze hmoty
Vyprázdněnost:	Rozptýlenost, neuzemněnost, pomíjivost, podváha
Přeplněnost:	Tíha, letargie, nadváha
Rovnováha:	Stabilita, nádherný vzhled

PRVNÍ ČAKRA

– VSTUP...

.....

*O to, co se děje uvnitř vás, se zajímejte přinejmenším
stejně intenzivně jako o to, co se děje venku. Pokud bude
v pořádku nitro, venku vše zapadne na své místo.*

ECKHART TOLLE

.....

Prvním krokem k otevření vnitřního chrámu je překročit práh a skutečně vstoupit do říše svého těla. Abyste otevřeli bránu k božské podstatě, musíte se nejprve ve svém chrámu zabydlet.

Tělo je prostředkem, který vás přepravuje po cestě, a fyzickým aspektem vašeho chrámu. Na celý život vám je dán pouze jeden přepravní prostředek. Jako u jiných vozidel i sem musíte nejprve nastoupit, abyste se mohli vydat na cestu. Musíte se naučit, jak jej ovládat, jak přidat rychlost, točit volantem a brzdit – teprve pak bude jízda plynulá. To je úkolem nabytého těla. Tyto dovednosti se učíte zevnitř.

Klíčem ke vstupu do těla je přijmout živel první čakry, tedy zemi. Patří sem vše pevné – nejenom půda pod chodidly, nýbrž vše materiální, zejména svaly a kosti. Jako hmota, materiál (z latinského *mater*) představuje mateřský princip, původní matici. Je to místo, ze kterého všichni pocházíme, naše kořeny a původ. Zde leží bohyně Kundaliní šakti, spící a svinutá těsně kolem první čakry, čekající na svou posvátnou cestu nahoru páteří.

Základní vlastnosti zemského prvku jsou gravitace a pevnost a tvoří důležitý pár. Gravitace přitahuje tělo dolů k zemi, zatímco díky pevnosti stojíte rovně. Čím pevnější něco je, tím větší gravitační síla na to působí. Vzpomeňte si, jak je díky hmotnosti zeměkoule gravitační síla na zemi větší než na Měsíci. Gravitace vás přitahuje v jógové pozici k podložce, zatímco pevnost podlahy pod vámi a také pevnost svalů a kostí vás drží zpříma.

Na zemském povrchu se gravitace a pevnost setkávají – zpravidla na zemi či podlaze. Pod zemský povrch se běžně nedostanete, protože je pevný, a kvůli gravitaci se většina z nás nevznese ani nad něj. Veškerý pohyb vychází z této základní úrovně. Všechny pohyby tančí s gravitací v setkání s pevností. Pro ustavení základů našeho chrámu je důležité tento koncept pochopit. Bude součástí téměř každé pozice.

Pevnost vám dává něco, o co se můžete opřít. Nohama či rukama tlačíte do pevnosti země a vydaná energie obrátí svůj směr a naplní vaše tělo. Můžete si to vyzkoušet hned. Zatlačte jednou rukou do podlahy (do zdi či stolu) a všimněte si, jak se najednou probudí svaly ruky. Čím víc tlačíte, tím více energie vytváříte. Kořenová čakra využívá principů gravitace a pevnosti jako výchozího bodu, aby se tělo naplnilo pránou.

Nejlépe to vyjadřuje paradox první čakry: zatlačit dolů, abyste mohli vystoupat nahoru. Uvědomte si, co dělá tělo, když chcete vyskočit. Nejprve pokrčíte kolena, pak zatlačíte do země. Když kolena nepokrčíte a nepřiblížíte se dolů k zemi, moc vysoko nevyskočíte. Právě tím, že zatlačíte do země, se můžete zvednout nahoru a vyskočit. Čím silněji zatlačíte do země, tím výše vyskočíte. Vyskočit je snazší, když je země tvrdá a pevná a ne měkká, třeba jako pláž. Stejně tak čím hlouběji zakořeníte nohama do země, tím výše můžete vystoupat.

Základnu všech jógových pozic vytvoříte zatlačením dolů do země. Země je pevná a dá se jí těžko proniknout. Energie vydaná na tlak dolů se obrátí a naplní tu část těla, která tlačí. Při chůzi a běhu dodává tlačení do země energii nohám. Když zatlačíte rukama do podlahy či zdi, naplní se energií ruce. Budete-li tohoto principu moudře využívat, můžete energii naplnit celé své tělo, a postupně i všechny čakry. Takto také tlačíte dolů, abyste se probudili.

Mnohé duchovní tradice vidí hmotný svět jako past a odolávají hutnosti těla. Zcela nepochybně je fyzický svět schopen menšího rozšíření než bezmezná říše horních čaker. Avšak právě tato hustota nás udržuje na zemi, propojené se svým tělem a zemí, soustředěné, disciplinované a dynamicky přítomné. Bez určité váhy, která nás uzemňuje, bychom se cítili nestále, omámeně, nervózně

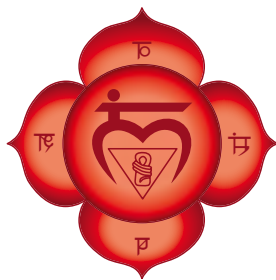
nakrmit a vyživit a prorůstat hlouběji do země. Nakonec to jsou spíše kořeny, co drží půdu pohromadě než naopak, což vám potvrdí každý zahradník. Pokud se v životě bráníte struktuře, upíráte si oporu nutnou k realizaci. Členěná základna, zakořeněná v pevnosti, vám dává svobodu ve výškách.

První čakra leží na nejspodnějším bodě trupu, a nohy se tak stávají vašimi kořeny. Můžete si dokonce představit, že páteř vede až úplně dolů na zem, jen se rozvětjuje do dvou nohou. V pozici jako pes tváří dolů či stoj na rukách se kořeny stávají také ruce. Všechny pozice jsou v určité orientaci vůči zemskému povrchu.

Kořeny mají maskulinní i femininní kvality. Je třeba aktivovat oba aspekty, bez ohledu na pohlaví. Maskulinní aspekt se dere ven ze semínka, proniká půdou. V tomto případě tlačíte z první čakry dolů, skrz nohy, pak ven chodidly a budujete širokou základnu. Femininní aspekt přijímá výživu a vlhkost, saje ji nahoru přes kořeny ze země do rostliny. Zemskou energii vytahuje nohama vzhůru, aby vyživila zbytek těla.

Uzemnění není opakem duchovního prožitku, nýbrž je doslova jeho kořenem. Jako rostlina musí mít hluboké kořeny, aby mohla růst vzhůru, tak vám schopnost zakořenit do země umožní dosáhnout výše k horním čakrám. Ustavením stabilní základny v pevnosti země začíná celý proces stoupání vzhůru po páteři.

Vytvoření základny v *tádásaně* (pozici hory ve stoje)



Symbol první čakry

Symbolem první čakry je lotos o čtyřech okvětních plátcích se čtvercem uprostřed, trojúhelníkem vrcholem dolů a Šivovým lingamem směřujícím dolů a třia-půlkrát obtočeným hadí silou kundaliní. Podívejme se, jak můžeme tyto symboly zakomponovat do způsobu stoje v *tádásaně*.



Vrkšāsana – strom, pozice A Vrkšāsana – strom, pozice B Vrkšāsana – strom, pozice C

1. Začněte z pozice *tádāsany*. Stůjte rovně a zpříma, uvědomte si svůj střed a oběma nohama zakořeňte do země. Představte si, že stojíte na čtverci první čakry, který jsme si popsali výše.
2. Přeneste váhu na levou nohu a pravou mírně zvedněte od podlahy. Než přikročíte k dalšímu kroku, upevněte svou rovnováhu.
3. Pravé chodidlo opřete o vnitřní stranu levé nohy. Můžete si pomoci rukama. Začátečníci mohou chodidlo umístit níže – na kotník nebo na vnitřní stranu holeně. Neopírejte však chodidlo o koleno.
4. Dlaně spojte do modlitební pozice na srdečním centru (pozice A). energii záměrně směrujte do svého středu a korunu protahujte vzhůru, souběžně zapou-

Sestava pozic pro první čakru



Apánāsana – pozice přitažení kolen k hrudníku



Otevírání drah v nohách



Suptapádānguṣṭhāsana – pozice protažení za palec v lehu



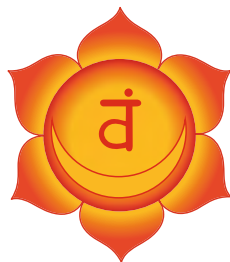
Setubandhasarvāṅgāsana – pozice mostu



Šalabhāsana – pozice kobylinky (plná a poloviční)



Bhudžāṅghāsana – pozice kobry



SVĀDHIṢṬHĀNA VLASTNÍ PŘÍBYTEK

Element:	Voda
Princip:	Polarita
Účel:	Pohyb, plynutí, rozšiřování, potěšení
Vlastnosti:	Proudění, cítění, proměnlivost, poddajnost, uspokojení
Části těla:	Pánev, kost křížová, břicho, pohlavní orgány, vnitřní strana stehen, kolena a klouby
Praxe:	Otevírání a rozšiřování kyčlí, využívání vnímavosti a cítění jako vodítek, pohyb obecně, práce s polaritami
Akce:	Vtáčení stehen, vyrovnávání polarit, zejména rozšiřování a stahování, zapouštění kořenů / zdvihání, otevírání se plynutí, zábava a hra
Pozice:	Otevírání kyčlí, předklony, roznožení
Maskulinní aspekty:	Propínání, hledání, pronikání, očista, držení
Femininní aspekty:	Cítění, přijímání, přitahování, výživa, vášeň
Vyprázdněnost:	Ustrnulost, zatuhlost, suchost, otupělost
Přeplněnost:	Neschopnost vytvořit bezpečné hranice, rozředěnost, nedbalost, libovůle
Rovnováha:	Naplněnost a uspokojenost, ladné pohyby

DRUHÁ ČAKRA – NASTAVENÍ...

.....
*Nezáleží na tom, jak daleko se do pozice dostanete, nýbrž
jak hluboce cítíte pozici tam, kam jste se dostali.*

ANODEA JUDITH

.....

Poté, co jste vstoupili do chrámu svého těla a našli pevnou půdu pod nohama v první čakře, dalším krokem je nastavit tělo podél ústřední osy, která vede vaším jádrem. Nastavení v józe znamená nalézt optimální fyzické i energetické uspořádání mezi jednotlivými částmi těla, aby se maximalizoval tok prány a milosti. Také to znamená nastavit se vnitřně podél *sušumny*, ústřední osy probíhající vaším jádrem a propojující nebe a zemi. A nakonec vzájemně urovnat různé části svého bytí – emoce a vůli, hlavu a srdce, mysl a tělo, hodnoty a činy.

Jóga podle čaker definuje nastavení zevnitř, procítěním toku prány tělem a nalezením nejlepšího způsobu, jak toto proudění v jádru a čakrách zlepšit. Můžeme tomu také říkat nastavení jemnohmotného těla. Právě zde se posvátná architektura duše urovnává s architekturou těla. Dobrý učitel jógy vás v jednotlivých pozicích navádí k ideálnímu uspořádání těla, nakonec je však nastavení něco, co cítíte, když pozice „zapadne“ a vy se otevřete jejímu vnitřnímu působu a ušlechtilosti.

V nastavení jde o to, jak uspořádáte pohyb energie mezi tím, kde jste teď,

a tím, kam chcete dojít. Když třeba jedete autem, cesta může mít řadu zákrut a zatáček, ale můžete se podívat do mapy a nakreslit linku mezi výchozím a cílovým bodem. Při jízdě pak svou cestu upravujete podle silnic a dálnic, které vás s největší pravděpodobností dovedou do místa určení. Podívejme se, jak se tento princip vyjeví v posunu z první do druhé čakry.

První čakra představuje jediný bod. Vaši půdu pod nohama, prostor, který zaujímá vaše tělo. Je to jedinečnost vaší svébytnosti, protože máte pouze jedno tělo, které může v jednu chvíli zabírat pouze jeden prostor. Bod vám dává lokalitu, místo na zemi. Když přejdete od první čakry ke druhé, přesouváte se od singularity k dualitě, od jednoho bodu ke dvěma. Dva body udávají přímku.

Nastavení orientuje tělo vůči přímlce nebo občas vůči více přímkám. Stojíte-li zpřímá ve výchozí pozici ve stoji, jako je *tádásana*, orientujete se vůči středové, svislé linii vedoucí skrze vaše jádro. Své fyzické tělo a jemnohmotnou energii přenastavíte podél této linie, vyrovnáte levou a pravou a přední a zadní stranu. Když si na podložku nakreslíte čáru, buď v představě, nebo ve skutečnosti, můžete své jádro nastavit podél této středové linky na podložce při provádění předklonu nebo zanožování do výpadu. U složitějších pozic, jako třeba v trojúhelníku, je třeba zohlednit vícero přímek – jednu vedoucí každou nohou, další od základny ke koruně a nakonec ještě linii vedoucí skrz srdce do obou paží, která je v pohybu.

Teoreticky to vypadá jednoduše, ale správného nastavení není vždy snadné dosáhnout. Bloky v čakrách nás vytlačují z našeho jádra či středu a zadržují energii ve spletitych obranných mechanismech. Takové bloky se pak v těle projevují jako svalové napětí, zatuhnutí, zkrácené pojivové tkáně, nadváha, bolest nebo chronické energetické stažení. Ve vnějším životě se neprůchodnost čaker ukáže jako obranné či pozornost odvádějící chování, které odchyluje energii do nezdarych vzorců a působí nám úzkost či vyčerpání.

Práce s polaritami

Stejně jako má přímka dva body a značí pohyb, číslo dvě přináší polaritu. Právě zde se přesouváte od jedinečnosti těla k dualitám sebe a druhého, myslí a těla, nahore a dole, roztažení a stažení, vnitřku a vnějšku a řady dalších vlastností, které jsou shrnuty v tabulce níže.

Polarity si mohou navzájem vycházet vstříc, jako když tlačíte pravou dlaní do levé, nebo se od sebe vzdalovat jako při rozpažování, když se špičky prstů levé

SUPTABADDHAKÓNÁSANA – ŠAVÁSANA S UZAVŘENÝM ROZNOŽENÍM V LEHU

Šavásana pro druhou čakru zdůrazňuje prvek vody. Zaměřte své vědomí na plný prožitek svého těla. Odevzdejte se vnitřním tokům prány. Pozorujte, kde proudí volně, a tento pocit plynutí nechejte rozprostřít tam, kde cítíte napětí či stagnaci. Všímněte si hlubokého stavu potěšení, který se objeví, když se tělo může uvolnit ve svém vlastním plynutí po pěkné praxi. Nechejte tento příjemný pocit otisknout do svého vědomí a vyvolejte si ho kdykoliv během dne.

V šavásaně pro druhou čakru můžete zaujmout pozici *suptabaddhakónásany* vyobrazenou níže. Pokud vám to není příjemné, podložte si kolena polštářky. Na vnitřní straně stehen nesmí být žádné napětí, abyste se mohli plně uvolnit.



Suptabaddhakónásana – šavásana s uzavřeným roznožením v lehu

Sestava pozic pro druhou čakru



Kolébání pánví



Nohy jako střerače



Kroužky koleny



Suptabaddhakónásana – pozice uzavřeného roznožení v lehu či motýlka v lehu



Ánandabálásana – pozice šťastného dítěte



Uttanaprishthasana – pozice ještěrky



Z pozice dítěte s koleny od sebe do královské kobry



Ěkapádaikapótásana – pozice holuba



Suptabaddhakónásana – šavásana s uzavřeným roznožením v lehu

TŘETÍ ČAKRA

– AKTIVACE...

.....
*Být bojovníkem znamená naučit se být upřímný
v každém okamžiku života.*

CHÖGYAM TRUNGPA

.....

Poté, co jsme vstoupili do těla první čakrou a správně jsme nastavili svůj střed mezi nebem a zemí ve druhé čakře, musíme v dalším kroku aktivovat energetické tělo a nasměrovat energii mistrným způsobem. Se třetí čakrou přidáme k předchozím dvěma třetí bod, jak jsme o nich hovořili v kapitole o druhé čakře. Třetí bod již tvoří plochu. Ve vnitřním chrámu nacházíme stále více prostoru a energie kundaliní začíná tančit a nabírat na síle.

První čakrou nastupujeme do svého dopravního prostředku a učíme se, jak funguje. U druhé čakry jde o to dostat jej do pohybu. Stačilo by postrčit auto z kopce, a pokud by mu nic nestálo v cestě a kopec nekončil, jelo by dál. Chceme-li však s úspěchem někam dorazit, musíme prostředek umět řídit a zajistit motor, který mu bude dodávat energii, aby mohl překonávat vrchy nebo podle potřeby zrychlit. To je úkolem čakry, již se někdy také říká čakra síly a jež se nachází v solaru plexu.

Podívejme se na to ještě jinak. První čakra dává základ, zemi, kam zakořenit, abychom mohli stoupat ke hvězdám. Bez pevnosti hmoty nemáme žádné hrany



Jógamudrá ve stoji



Protážení s popruhem



Gómukhásana – pozice krávy



Anáhatásana – pozice štěněte



Pozice uchem jehly



Ardhamandalásana – pozice polovičního kruhu



Matsjāsana – pozice ryby



Uštrāsana – pozice velblouda



Bhudžangāsana – pozice kobry



Adhómukhavrkšāsana – pozice stoje na rukách



Úrdhavadhanurāsana – pozice kola

v takovém případě zejména krční čakru. Držíme si napětí v čelistech, v ramenou a krk již neudrží hlavu a tělo ve správném nastavení vůči sobě. Nedokážeme se snadno vyjádřit, mluvíme přerývaně a s nejistotou. Přestáváme důvěřovat své spontaneitě. Přestáváme být tvořiví.

Pak musíme začít pracovat na krční čakře a uvolňovat tělo, aby mohlo opět tančit v rytmu života. Je-li tělo nástrojem, na který hraje Bůh, pak úkolem páté čakry je umožňovat, aby námi v harmonii zněla hudba života.

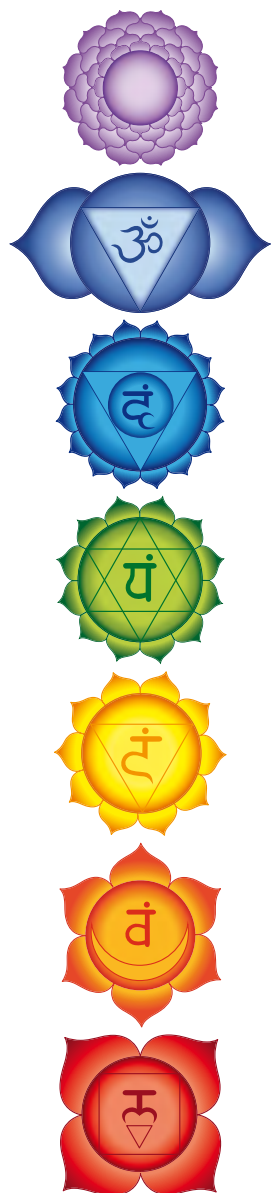
Jóga a zvuk

Prvkem, který je ve starověkých textech přiřazován této čakře, je éter. Éterický svět je říší jemných vibrací šířících se prostorem. Také zvuk je výsledkem vibrace. Éterické vibrace a slyšitelný zvuk jsou vlastně na stejné linii od jemnohmotného po hrubohmotný. Jelikož hrdlo vytváří zvuk a je naším nástrojem sebevyjádření, ztotožňují prvek této čakry se zvukem.

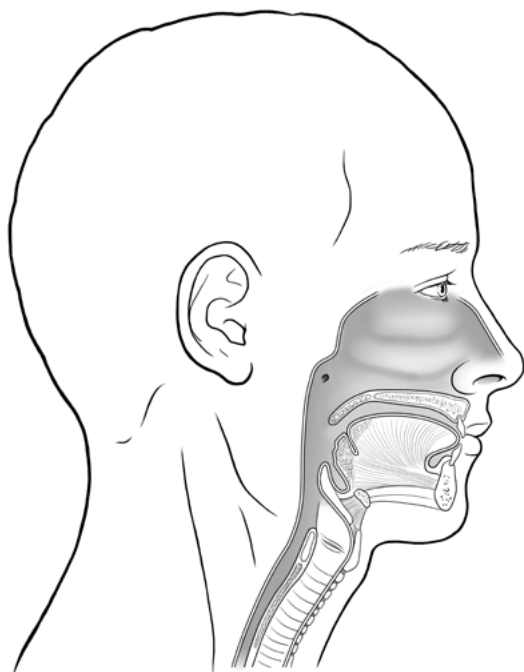
V sanskrtu se tato čakra nazývá *višuddha*, což znamená očista. Z toho vyplývá několik věcí. Zaprvé, abychom prošli bránou páté čakry k vyššímu vědomí následujících čaker, musíme se očistit od jedovatých látek a neladících vibrací. Zadruhé, vytváření zvuku, recitace, zpěv či mluvení pravdy – to vše má očistný účinek na jemnohmotné tělo. Pak cítíme větší lehkost a jednotu. Zatřetí se z toho dá dovodit, že vibrace, jsou-li v ladění a harmonii, vykazují kvalitu čistoty a rylosti, která nás propojuje s esencí univerzální pravdy.

Vzduch, element srdeční čakry, je nezbytný k vydání zvuku. Při průchodu vzduchu hrdlem jej mysl tvaruje do slov. Ale jak by potvrdil každý učitel práce s hlasem, celé tělo je nástrojem, nikoliv pouze hrdlo. Způsob, jakým dýcháme, a držení těla velmi ovlivňuje rezonanci zvuků, které vydáváme. Proto otevřené srdce ve čtvrté čakře, spolu s dovedností používat dech jsou důležitým předpokladem otevřené a expresivní páté čakry.

Cílem třetí čakry bylo mistrné ovládnutí, u páté čakry to je harmonie či rezonance. Naše slova hledají rezonanci ve formě naslouchání, porozumění a spojení. Také nás přitahují lidé a události, s nimiž souzníme. Čteme knihy, chodíme na přednášky nebo rozebíráme filmy, jejichž obsah rezonuje s nějakou částí pravdy hluboko v nás. Rezonance nás ladí na hlubší pravdy a otevírá nás něčemu většímu. Hlubokým nasloucháním a vyjadřováním své pravdy se nám v životě dostává jemnějšího souznění.



Bidža mantry
– od první čakry (dole)
po sedmou čakru (nahore)



Hrtanová přiklopka – měkká část hrdla



ÁDŽŇÁ VNÍMÁNÍ, OVLÁDNUTÍ

Element:	Světlo
Princip:	Luminiscence, osvětlení
Účel:	Vhled, vedení, moudrost
Vlastnosti:	Záře, krása, klid, jednobodové zaměření, vytrvalost v jádru, vnitřní světlo
Části těla:	Oči, čelo, epifýza
Praxe:	Ztišení mysli, zaměření pohledu či <i>dršti</i>
Akce:	Spočinutí ve středu, klid, představivost, vizualizace, <i>prátjáhára</i>
Pozice:	Otevírání ramen, svíčky, stoje na hlavě, stoje na rukách
Maskulinní aspekty:	Osvětlení, odhalení, pronikavý vhled, vize
Femininní aspekty:	Krása, intuice, záře, vnímání
Vyprázdněnost:	Odmítání, cynismus, konzervatismus
Přeplněnost:	Bludy, halucinace
Rovnováha:	Jasnost, vize, moudrost

ŠESTÁ ČAKRA – OSVĚTLENÍ...

.....
*Nikdy nepromarněte příležitost pohledět
na něco krásného, protože krása je rukopisem božím.*

RALPH WALDO EMERSON
.....

Po naladění jemnohmotných vibrací očistěním páté čakry jste připraveni pěstovat vyzařující světlo šesté čakry. Prožitky jsou nyní transcendentálnějšího charakteru a překračují hranice tohoto světa do archetypální říše hluboké moudrosti a krásy. S otevřením třetího oka přicházejí na scénu barva a tvar, vhléd a intuice. Zde naleznete světlo, které vám bude svítit na cestu.

Každá čakra představuje určitý aspekt vědomí a v případě šesté čakry to je „vidění“, které přináší nové objevy o józe, vašem životě a světě. Do této chvíle vám praxe pronikla tak hluboko do kostí, že vám někdy může přijít na jazyk: „Aha, teď to vidím.“ Začínáte chápat, kam vás vaši učitelé směřovali a co filozofové jógy popisují již tisíce let. Nyní dokážete zahlédnout své vlastní vzorce, vnímat pohyb jemnohmotné energie uvnitř pozice a zahlédnout své „světelné tělo“. Váš vnitřní zrak osvětluje skryté prostory vašeho chrámu, které získávají zlatavý nádech.

S přechodem k horním čakrám kráčíte směrem k tichu a klidu. Již nejde tolik o intenzivní ásanovou praxi, ale mnohem více o zpomalení těla i mysli jako přípravu na ticho meditace. *Nádí ida* a *pingala*, které se vinou kolem čaker jako

Sestava pozic pro šestou čakru



Dýchání do čakr



Jógová oční rozcvička



Laserový paprsek v tádásaně



Vrkšásana – pozice stromu



Garudásana – pozice orla



Virabhadrásana III – pozice bojovníka III

SLOVNÍČEK POJMŮ V SANSKRTU

Abhjása – snaha či důsledná duchovní praxe po dlouhou dobu

Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů

Adhómukhavrksásana – pozice stoje na rukách

Agnisára – pumpování břišními svaly dovnitř a ven se zadržením dechu při výdechu s uddijánabandhou

Agnistambhásana – pozice polínek či dvojitého holuba

Ádžná – název šesté čakry ležící ve středu hlavy na úrovni obočí; význam: řídicí středisko

Anáhata – název čtvrté čakry ležící v oblasti srdce; význam: neudeřená

Anáhatásana – pozice šteněte

Ánandabálásana – pozice šťastného dítěte

Andžanējásana – pozice nízkého výpadu

Anulóma krama – cvičení pránájámy, které využívá krátkých nádechů a jednoho dlouhého výdechu a vynáší energii nahoru čakrami.

Apánásana – pozice přitažení kolen k hrudníku

Apánaváju – proud vzduchu směřující dolů; jeden z pěti základních váju či pránických proudů

Ardhačandračápásana – pozice cukrové třtiny

Ardhačandrásana – pozice pľmšíce

Ardhahanumánásana – pozice polovičního výpadu

Ardhamatsjéndrásana – pozice mudrce Matsjendry či výkrutu v sedu

Ásana – pozice v hatha józe; slovo původně znamená meditační sed, ale nyní se jím

označuje jakákoliv jógová pozice; třetí větev aštángajógy, o které Pataňdžali píše: „posazení má být pevné a pohodlné“.¹⁶

Baddhakónásana – pozice motýlka či ševce

Bakásana – pozice jeřába

Bandha – zámek či uzávěr podobný zdymadlu na řece; bandhy jsou způsob, jak zadržet či směřovat pránu do konkrétních částí těla.

Bhármanásana – pozice na všech čtyřech

Bhudžangásana – pozice kobry

Bidža – doslova „semínko“; bidža se obvykle používá ve spojení s čakrami. Bidža mantry představují symboly uvnitř čaker uváděné ve starověkých textech. Zpěv bidža manter má stimulovat čakry. Bylo stanoveno pouze šest bidža manter. Od první do šesté čakry to jsou *lam, vam, ram, jam, ham* a *óm*, ačkoliv některé ezoterické texty uvádějí také mantry pro jemnohmotnější čakry.

Bindu – rozměrový ohniskový bod soustředění, symbolizující bod původu všech tvořivých energií, do něhož se také vše zpět rozpouští. Červená tečka na čele představuje nejvyšší bindu vědomí.

Bráhmna – rozšiřovat se; cvičení pránájámy, které zpevňuje, vyživuje, zahřívá a buduje energii; často klade důraz na nádech.

Čakra – doslova „kolo“; centrum uspořádání umístěné v jemnohmotném těle, které přijímá, začleňuje a vyjadřuje životní energii či pránu.

Dandásana – pozice hole

Dhanurásana – pozice luku

¹⁶ Český překlad podle K. Minařika, *Pataňdžaliho jógasútra*, Canopus, 2012, s. 50.