



Druhá
úroveň
lidského
bytí –
energetika
těla

Od úrovně naší mentality se můžeme přesunout do druhé, a to velice zásadní roviny lidského bytí, kterou je energetický potenciál našeho těla. Dlouhou dobu jsem s klienty pracovala v rovině jejich mentality a odhalovala s nimi podvědomé emoční programy, které jsme společně napravovali, abychom tak mozek očistili od všeho starého a negativního.

Jak jsem ale ve své praxi postupovala dále, viděla jsem stále jasněji, že práce s mentalitou sama o sobě není dostačující. Jejich myšlenky se sice změnily, ale často je trápily psychosomatické obtíže a tělo dávalo jasné signály, že něco stále není v pořádku. Bylo to, jako byste jedli dobrý dort, ale prostě tomu něco chybělo, a celkový požitek byl ve finále průměrný.

Vždy jsem měla k tělu i k pohybu pozitivní vztah, ale do určité doby jsem vůbec netušila, jak funguje energetika našeho těla a jak moc je důležité, abychom měli ohebnou páteř. Už vůbec jsem neměla páru o tom, jak silně se mohou traumatické prožitky podepsat na našem fyzickém systému.

Jsem ale celoživotní milovnicí jógy, která mě přivedla k většímu vnímání potřeb těla, a tudíž k jeho fungování jako energetické továrny. Je to system, který má jasná pravidla svého provozu.

Každý z nás dostal do vínku unikátní energetický potenciál, který dle svého uvážení vybíjí i nabíjí po celý život.

Pojďme si tedy představit naše tělo jako továrnu na energii, která má svá vlastní oddělení. Ta spolu neustále kooperují a jsou na sobě závislá. **Prvním oddělením jsou naše ledviny, ve kterých sídlí základní esence každé ženy, a právě z nich ženy odčerpávají svoji životní sílu.** Když nám ledviny pracují dobře, máme kvalitní a lesklé vlasy, hebkou kůži, pevné nehty a přímo z nás prýští oslnivá energie. V oblasti psychosomatiky jsou ledviny spojené s emocí strachu a také se vztahovou tematikou. Pokud je tedy žena ve svém partnerství dlouhodobě nešťastná nebo prožívá dlouhodobé strachy, její ledviny i celková životní síla jsou v ohrožení.

O své ledviny by se každá z nás měla starat s nejvyšší láskou, dopřávat jim kvalitní bylinkové čaje i vhodné potraviny. V období zimy, kdy jsou ledviny nejvíce oslabené,

bychom tomuto orgánu měli dodávat dostatek tepla stejně jako teplou stravu i odpocinek v podobě spánku a duchovního rozjímání.

Druhým oddělením je naše páteř, která je nejdůležitějším energetickým kanálem lidského těla. Je to určitý kanál, kterým se nahoru a dolů pohybuje energie zdraví. Ta vstupuje kostrčí a vystupuje temenem. Jak později pochopíte, právě tato dvě místa jsou pro naše štěstí i prožívání pohody velice důležitá. Navíc ve výšce každého obratle vedou specifické kanály do orgánů a tkání. Pokud je obratel poškozen, jemu odpovídající orgán může onemocnět.

A tak by každá z nás měla být ohebná jako proutek a se stejnou péčí i láskou, jako je tomu u ledvin, hýčkat svoji páteř. Mimořádná žena dobře ví, že když její páteř ztuhne nebo je špatně zakřivená, dříve či později do jejího života vstoupí únava, bolesti i nemoc. Páteř nám také velice jasně ukazuje, jaký vztah máme k sobě samotné i k našemu životu. Když chodíme narovnané a máme ladné pohyby, je to jasná známka toho, že jsme tvůrkyní svého osudu a nebojíme se čelit výzvam s hlavou vzpřímenou. Díky ohebnosti se dokážeme přizpůsobit podmínkám i situacím, které se zdají být zpočátku náročné. A naopak když chodíme shrbené, nemáme sílu se druhým podívat do očí a každý den si tím potvrzujeme svoji slabost a neschopnost jít štěstí naproti.

Lidská páteř je tedy zrcadlo, které odráží naše vnitřní přesvědčení o životě i vlastní hodnotě.

Existuje mnoho typů fyzických cvičení, která vám mohou s ohebností i živostí páteře pomoci. Konkrétně jóga je pro páteř velice ozdravná a vřele vám ji doporučuji. Jak ukazuje má praxe, v tomto ohledu je nejdůležitější pravidelné každodenní cvičení. Zahrňte do svého běžného dne pár cviků, které vůbec nemusí být složité. Jeden vám zde uvádím pro inspiraci.

Praktické cvičení pro harmonizaci páteře

Posaďte se na klidné místo do tureckého sedu a najděte si polohu, která je vašemu tělu příjemná. Narovnejte záda, abyste měla páteř v přirozeném zakřivení. Neměla byste cítit žádný tlak

ani pnutí. Paže natáhněte a položte na kolena a dlaněmi je objímejte. Zavřete oči a naladte se na svůj dech. Až budete uvnitř svého světa, soustředte pozornost na oblast kostrče. Můžete si zde představit bílé zářící světlo, které tuto část páteře prosvětluje. Postupujte vnitřním zrakem po celé délce páteře a všechny její části prosvětlujte.

Zároveň si vizualizujte, jak se jednotlivé obratle jemně posouvají směrem vzhůru a vytváří se mezi nimi malý prostor. Jako by z vašeho temene vedla nitka, která je napojená na oblohu a jemně vás vytahuje nahoru. S každým nádechem se obratle zvedají a vaše páteř získává pružnost i potřebný prostor. Na závěr cvičení zvedněte paže směrem k nebi a vnímejte celkové protažení páteře. Můžete si představit, že nad vámi visí něco dobrého a vy to chcete utrhnout pro sebe. Tím páteř procvičíte ještě intenzivněji.

Až se objeví lehká únava, vraťte se do původní polohy a zůstaňte ještě chvíli naladěná na svoji páteř i na sebe samu. Poté cvičení ukončete a vykročte do stávajícího dne s úsměvem na tváři.

Třetím oddělením naší energetické továrny jsou čakry. Na jejich téma bylo napsáno již mnoho knih a jsem velice ráda, že se o nich široká veřejnost dozvídá stále ve větším měřítku. Samozřejmě existuje mnoho racionálních odpůrců, kteří tvrdí, že „to, co není vidět, vlastně neexistuje“. Avšak máme k dispozici výzkumy, které jasně ukazují, že v našem těle existují místa, kde se koncentruje vyšší množství energie. Věřím tomu, že v budoucnosti bude pro lidi práce s čakrami stejně důležitá jako se naučit psát a číst. Když rozumíme tomu, co se v našem těle přesně odehrává a jak s naší energetikou pracovat, můžeme si tak i zachovat celoživotní zdraví a vitalitu. Vyhne-me se nemohoucnosti ve stáří a zůstaneme čilí nejen fyzicky, ale i duchovně.

Čakry jsou jednoduše řečeno takové malé akumulátory, přičemž každý z nich má na starost konkrétní životní téma. Zároveň každá čakra sídlí v blízkosti daného orgánu, který svojí funkcí ovlivňuje. Lidé tak podle toho mohou snadno poznat, s jakou čakrou mají pracovat a s jakým orgánem mají obtíže. Když čakra funguje optimálně, vždy se točí v nějakém směru podle toho, o jakou čakru se jedná (některé čakry se točí vlevo, jiné vpravo). V lidském těle jich najdete celkem 7 základních, ale bylo jich už popsáno mnohem více. Já vám dnes předkládám pouze tyto, a pokud je chcete více prostudovat, vřele vám doporučuji odbornou literaturu.

První čakra sídlí mezi naším konečnickem a pohlavními orgány. Je spojená s kostrčí a otevírá se směrem dolů. Když je aktivní, svítí ohnivě červeně a je propojená se vším

pevným. Tedy s páteří, kostmi, zuby, ale také s tlustým střevem, prostatou a stavbou buněk. Z hlediska duchovních témat je první čakra centrem naší tělesné vůle a propojuje nás s fyzickým světem. Když funguje optimálně, máme chuť do života, jsme pevní ve svých názorech a chceme být v životě tvůrčí. Když nám naopak první centrum nefunguje, často trpíme materiálními a existenčními strachy a kompenzujeme si svoji psychickou nestabilitu ve smyslových požitcích. To znamená, že se objeví sklony k závislostem, nedokážeme si odříci nezdravé jídlo, nezřízený sex nebo alkohol. Lidé s oslabenou první čakrou obvykle neumějí dávat, mají tendenci se na vše pojistit a touží si „všechno podržet“. To je somaticky vede do problémů s váhou a také se zácpou.

Druhá čakra se nachází nad pohlavními orgány a je spojená s křížovou kostí. Symbolizuje ji oranžová barva a je tematicky propojená se sexualitou. Z hlediska orgánů ovlivňuje ledviny, močový měchýř, ženské orgány, krev i mízu. Je to centrum našich nefiltrovaných, původních emocí i sexuálních sil. Když funguje optimálně, dokážeme se radovat ze své sexuality a prožívat partnerskou blízkost. Přirozeně dosahujeme orgasmu a nemáme problém uvolnit své pocity, ať jsou jakékoliv. Naopak když je naše druhá čakra nefunkční, popíráme svoji sexualitu i touhu po tělesné blízkosti. To často vede k tomu, že jako ženy nedosahujeme orgasmu a také se cítíme v oblasti intimity v určitém ohrožení. Nefunkční druhá čakra může být i důvodem ženské neplodnosti, což se projevuje stále častěji.

Třetí čakra je přibližně dva prsty nad pupkem, má žlutou až zlatožlutou barvu. Ovlivňuje kondici trávicího systému, žaludku, jater, sleziny, žlučníku a slinivky břišní. Dá se říci, že třetí čakra je naše slunce a branou, kterou vstupujeme do všech vztahů kolem nás. Je to centrum stability a místo, ze kterého z našeho těla vychází emoční energie. Když třetí čakra funguje optimálně, jsme si sami sebou jistí a cítíme vnitřní stabilitu. Nebojíme se vstupovat do nových vztahů a jsme v harmonii se sebou i s ostatními. Velice často si ve své praxi všímám, že když ženě nefunguje třetí čakra, má dlouhodobé potíže s hubnutím v oblasti břicha. Když se dané ženy zeptám, jak vnímá svoji životní stabilitu a své vztahy, většinou zde objevíme kořen jejího problému.

Čtvrtá čakra se nachází v rovině srdce, uprostřed našich prsou. Patří mezi jednu z nejdůležitějších, protože se jedná o čakru srdeční, která je zodpovědná za prožívání

emoce lásky. Její barvou je růžová, zelená a také někdy zlatá. Ovlivňuje srdce, hrudní dutinu, spodní část plic a brzlík. Lidé, jejichž srdeční centrum se těší zdraví, dokážou plně prožívat lásku, rozdávat ji bez omezení a radovat se ze života. Jsou velkorysí, dávají své emoce najevo a nejraději by objali celý svět. Během svého života jsem byla několikrát svědkem toho, jak bezpodmínečná láska (k sobě i k ostatním) uzdravila daného jedince, a nepřestává mě fascinovat síla tohoto energetického centra. Bohužel se naše srdeční čakra často zavírá následkem negativních prožitků v partnerství, ale často i v dětství, kdy se do nás otiskne určité trauma z oblasti blízkých vztahů. Následkem je naše neschopnost prožívat lásku i odpouštět a zpracovávat své bolestné emoce. Jsme závislé na vztazích a neschopné žít bez partnera. Pokud byste si měla vybrat jednu jedinou čakru, se kterou byste chtěla pracovat, doporučuji vám čakru srdeční. Když podporujeme její funkci a otevíráme své srdce, náš život může dostat úplně jiný rozměr. Léčíme se nejen v úrovni psychické, ale i fyzické a také svým vyzarováním pozitivně ovlivňujeme své okolí.

Pátá čakra je mezi krční jamkou a ohryzkem. Doprovází ji světle modrá barva a ovlivňuje náš krk, hltan, horní část plic, průdušky i paže. Tato čakra je centrem komunikace. Možná právě proto mnohé z nás rády nosí do práce světle modré svršky. Podvědomě tím podporujeme naši pátou čakru a díky tomu se nám lépe komunikuje s ostatními. Když tedy funguje optimálně, bez obav mluvíme o svém vnitřním světě, používáme gesta a mimiku a také se vyjadřujeme v oblasti umění. Lidé s funkční pátou čakrou dokážou přiznat svoji chybu, přijímají zpětnou vazbu a jednají zpříma. Naopak ti, kteří mají komunikační centrum zablokované, nedokážou formulovat názory, které v sobě potlačují, a velice často jednají pouze racionálně. Neumějí se propojit se svými pocity, a tak mohou působit chladně, nebo jsou dokonce manipulátory, kteří bez ohledu na emoce své i druhých využívají racionality k dosažení cíle.

Šestá čakra je nazývána naším třetím okem a nachází se uprostřed čela, nad kořenem nosu. Demonstruje ji barva indigově modrá a ovlivňuje kondici našeho obličej, očí, uší, nosu, malého mozku a centrálního nervového systému. Je to sídlo našich vyšších duchovních sil, intelektuálních schopností, paměti a vůle. Lidí, kteří mají „otevřené třetí oko“, je zde poskrovnu. Tito lidé umějí využívat svoji intuici, duchovně rostou a překonávají svá kořenová nastavení. Manifestují se jim jejich časté vizualizace a přání v hmotném světě. Dá se říci, že jsou napojení na svoji duchovnost

a dokážou pracovat se spirituálními principy, které jsou ostatním zatím skryté. Pokud je šestá čakra naopak nefunkční, projevuje se přílišnou orientací na racionalitu, logičnost a rozum. To vede jedince ke ztrátě určitého životního plynutí, neschopnosti využívat intuici a případné duchovní dary. Já těmto lidem říkám „živí roboti“.

Sedmá čakra sídlí nahoře nad temenem hlavy a často je také nazývána „korunní“. Doprovází ji barva fialová nebo zlatá a ovlivňuje velký mozek spolu se šišinkou mozkovou. Je to sídlo naší nejvyšší dokonalosti, náš domov a výchozí bod pro proudění energie ze všech ostatních čaker. U tohoto centra je zajímavé, že nemůže být zcela zablokováno, jako je tomu u dalších, níže postavených čaker. Buď je více, či méně rozvinutá. Lidé s funkční sedmou čakrou nepocítují oddělenost svého vnitřního světa od vnějšího, žijí plně v přítomnosti a mají určité vhledy, které můžeme označit jako vize, nebo dokonce schopnost předvídat budoucnost. A zajímavost, která mě osobně fascinuje, je otevřenost této čakry u novorozenců, kteří ji mají zcela rozestoupenou a plně funkční až do dvaceti měsíců života.

Jak harmonizovat jednotlivé čakry?

Pokud vás téma čaker zaujalo, určitě oceníte praktický návod, jak jednotlivé čakry harmonizovat. Můžete si nejdříve identifikovat, s jakou čakrou máte potíže, a to i podle toho, jaké tělesné obtíže vám přetrvávají nebo vás dlouhodobě trápí. Já vám určitě doporučuji, abyste se pravidelně věnovali všem čakrám a dosáhli tak celkové harmonizace. Toto cvičení můžete praktikovat vsedě, ale i vleže. Až se budete ukládat ke spánku, pusťte si meditační hudbu, zapalte svíčku a uvolněte celé tělo. Napojte se na svůj dech a jemně vplujte do svého vnitřního světa. Začínajte u první čakry a představte si červenou barvu, jak pulzuje v daném místě. Až budete nasyceni, můžete přejít ke druhé čakře a představit si barvu oranžovou. Takto postupujte až do sedmého centra a vždy si vizualizujte barvu, která s ním souvisí. Pravděpodobně se vám stane, že některá čakra vám půjde prosvítit a prodýchat lépe, některá hůře. Tím velice dobře rozpoznáte, na jaké oblasti máte pracovat, a jaká čakra je tedy oslabená. Kondici čaker také můžete podpořit aromaterapií nebo prací s léčivými minerály.

Čtvrtým oddělením naší energetické továrny jsou meridiány. Ty už nebývají tak známé jako čakry, pro náš energetický potenciál jsou však stejně důležité. Meridiány jsou energetické dráhy, které po těle rozvádějí potřebnou energii, a mají svá jasná pro-

vozní pravidla. Naše tělo je i v tomto ohledu velice moudré, protože tyto rozvaděče fungují jako párové. Základních meridiánů je v těle dvanáct a každý z nich je propojen s dvojicí orgánů, které na sebe vzájemně působí. Uvedu-li příklad, máme meridián jater a žlučníku nebo tlustého střeva a plic. Cílem této knihy není vám podrobně vysvětlit, jak meridiány fungují, a opět vám tedy na toto téma doporučuji odbornou literaturu, které je dnes naštěstí mnoho. Zároveň se s vámi chci podělit o svůj vlastní zážitek z doby, kdy jsem se na harmonizaci meridiánů soustředila a pravidelně jsem docházela na japonské tlakové masáže shiatsu. Po několika měsících jsem pocítila velký příliv energie, vyrovnala se hormonální disbalance a mé tělo se celkově ozdravilo. Nedám tedy na práci s meridiány dopustit a věřím, že je tento způsob zacházení s naším energetickým systémem jedním z neúčinnějších. Kromě shiatsu můžete vyzkoušet sestavu cviků pro harmonizaci meridiánů, která se nazývá MAKKO-HO.

Odhalte svůj energetický barel

Když do mé praxe přijde jakýkoli klient, vždy mě zajímá, jakým způsobem se stará nejen o svou psychickou, ale i fyzickou pohodu. V dnešní době sice máme nespočet možností, jak dobíjet energii, ale pod nápoem práce a povinností na své životní baterie zapomínáme. Sestavila jsem tedy jednoduchou techniku, které říkám „energetický barel“. Můžete si spolu se mnou otestovat, jak na tom se svou vitální kapacitou jste. Představte si velký barel na vodu, který je průhledný, a zkuste do něj nyní nalít svoji aktuální životní energii. Do jaké míry jej zaplníte? Kolik procent přesně bude ve vašem energetickém barelu? Většina lidí v mé praxi se nedostane nad 50 % zaplnění, což je doopravdy málo. Abychom se ve svých dnech cítili dobře, náš barel by měl být zaplněný alespoň ze 70 %. Pokud práci na své energetické bilanci zanedbáváme, nádobu zcela nevědomky vyčerpáváme a tím vedeme své tělo do únavy, bolestí i nemoci.

Abyste svůj energetický barel měli stále zaplněný, je zapotřebí využívat vlastní zdroje energie.

Pojďme se tedy zaměřit na to, jakým způsobem se o svou energetickou bilanci starat a nedopustit, aby naše tělo chřadlo. Každý z nás má ve svém životě určité činnosti, které jej sytí radostí. Někdo pečuje o květiny, zvířata, chodí na procházky. Někteří z nás se dobíjejí sportem, povídáním s kamarádkou nebo naopak samotou, ve které nemusí dělat vůbec nic. Vezměte si papír a napište si, jaké vnější zdroje energie máte k dispozici. Jaké činnosti vás dobíjejí a dopují příjemnými emocemi? Každý den si jednu z nich vyberte a pusťte se do ní. Vytvořte si zcela nový každodenní návyk, díky kterému si osvojíte péči o svou životní energii. Druhotným efektem je, že se takto vědomě soustředíte jen sama na sebe a zcela přirozeně posilujete vztah sama k sobě a navyšujete si sebelásku.

Kromě vnějších zdrojů energie vlastníme zdroje vnitřní, které využíváme méně, protože s nimi nemáme takovou zkušenost. Jedná se o práci s vizualizacemi nebo o meditaci, díky kterým vyživujeme své energetické tělo, ale rovněž sytíme svůj vnitřní svět.

ÚKOLY Z PRVNÍ KAPITOLY:

1. Nebojím se prozkoumat svoji minulost a postupně odhalovat své podvědomé vzorce chování.
2. Každý den si připomínám, že mám nárok na to být šťastná a mohu prožít mimořádný život.
3. Nezůstávám v pozici oběti a jsem tvůrkyní svého života i vztahů kolem mě.
4. Jsem ve své vlastní energii a dovoluji si pracovat na své osobnosti.
5. Zaměřím se na 10 otázek, které definují mé emoční naprogramování.
6. Ve své mysli si vytvářím pozitivní obrazy, ve kterých se každý den ukotvuji.
7. Pravidelně se věnuji pružnosti své páteře. Jsem ohebná jako proutek.
8. Poznávám své čakry a soustředím se na jejich harmonizaci.
9. Určuji si své vnější a vnitřní zdroje energie, které poté s radostí využívám.
10. Pravidelně kontroluji svůj energetický barel, který každodenně dobíjím.