



**Christina D'Arrigo**

# Joga na oczyszczenie czakr

Ponad 60 prostych asan,  
które wzmocnią i uzdrowią  
twoje czakry



RODZICOM, LISIE  
I JOEMU.

DZIĘKI WASZEJ  
NIEUSTAJĄCEJ MIŁOŚCI  
I WSPARCIU WSZYSTKO  
STAŁO SIĘ MOŻLIWE.



# SPIIS TREŚCI

Wstęp

Część I:

**Połączyć ciało i umysł 15**

ROZDZIAŁ 1

**Harmonia czakr  
i jogi 17**

ROZDZIAŁ 2

**Odkrywanie czakr 27**

ROZDZIAŁ 3

**Zacznij  
praktykować  
jogę czakr 43**



## Część 2:

# Uzdrowienie płynące z jogi czakr 57



### ROZDZIAŁ 4

- Czakra podstawy 59
- Siddhasana: pozycja mędrca 60
- Anjaneyasana: pozycja wschodzącego księżycy (wersja z kolanem na ziemi) 62
- Baddha Konasana: pozycja spętanego kąta 64
- Ananda Balasana: pozycja szczęśliwego dziecka 66
- Prasarita Padottanasana I: skłon do przodu z rozstawionymi nogami 68
- Upavistha Konasana: pozycja kąta na siedząco 70
- Malasana: pozycja girlandy 72
- Kapotasana: pozycja gołębia 74



### ROZDZIAŁ 5

- Czakra sakralna 77
- Paschimottanasana: skłon do przodu w siadzie 78
- Janu Sirsasana: skłon do przodu z głową na kolanie 80
- Setu Bandha Sarvangasana: pozycja mostu 82
- Adho Mukha Svanasana: pies z głową w dół 84
- Navasana: pozycja okrętu 86
- Ashta Chandrasana: pozycja półksiężyca 88
- Virabhadrasana II: pozycja wojownika II 90
- Utkata Konasana: pozycja bogini 92



## ROZDZIAŁ 6

Czakra splotu  
słonecznego 95

Marjaryasana: pozycja kota 96

Bitilasana: pozycja krowy 98

Ardha Matsyendrasana: pozycja  
połowicznego skrętu mędrca Matsy-  
endra 100

Utthita Trikonasana: pozycja  
rozciągniętego trójkąta 102

Bhujangasana: pozycja kobry 104

Urdhva Mukha Svanasana: pies  
z głową w górę 106

Dhanurasana: pozycja łuku 108

Natarajasana: pozycja tancerza 110



## ROZDZIAŁ 7

Czakra serca 113

Tadasana: pozycja góry (z dłońmi  
spieczonymi z tyłu) 114

Ardha Bhujangasana: pozycja małej  
kobry 116

Salamba Bhujangasana: pozycja  
sfinksa 118

Anahatasana: pozycja topniejącego  
serca 120

Camatkarasana:  
pozycja dzikości 122

Matsyasana: pozycja ryby 124

Ustrasana: pozycja wielbłąda 126

Urdhva Dhanurasana: łuk z głową  
w górę albo pozycja kota 128







## ROZDZIAŁ 8

Czakra gardła 131

Sukhasana: rozciąganie szyi z asekuracją, pozycja łatwa 132

Sukhasana: skręty szyjne, pozycja łatwa 134

Sukhasana i Jalandhara Bandha: pozycja łatwa z blokadą podbródka 136

Salamba Matsyasana: pozycja ryby z asekuracją 138

Ashtangasana: pozycja kolanowo-piersiowo-podbródkowa 140

Uttanasana: rozciąganie w skłonie do przodu 142

Halasana: pozycja pługa 144

Salamba Sarvangasana: świeca 146



## ROZDZIAŁ 9

Czakra trzeciego oka 149

Balasana: pozycja dziecka 150

Savasana: pozycja nieboszczyka na brzuchu 152

Kumbhakasana: deska 154

Chaturanga Dandasana: pozycja kija podparta w czterech punktach 156

Viparita Karani: pozycja z nogami na ścianie 158

Baddha Konasana: pozycja motyla (odmiana) 160

Gomukhasana: pozycja krowiego pyska 162

Adho Mukha Vrksasana: stanie na rękach 164



## ROZDZIAŁ 10

- Czakra korony 167
- Tadasana: pozycja góry 168
- Savasana: pozycja nieboszczyka 170
- Vrksasana: pozycja drzewa 172
- Anjaneyasana: pozycja wschodzącego księżyca (odmiana z rękami w górze) 174
- Vasisthasana: deska bokiem 176
- Utthita Parsvakonasana: pozycja rozpostartego kąta 178
- Ardha Chandrasana: pozycja półksiężyca 180
- Salamba Sirsasana: stanie na głowie z podparciem 182



## ROZDZIAŁ 11

- Leczenie wielu czakr 185
- Uaktywnienie i uziemienie środkowej części ciała 186
- Koncentracja na czakrach górnych 192
- Skupienie uwagi na kończynach 198
- Budowanie silnej bazy 204

## ROZDZIAŁ 12

- Uzdrowienie wewnętrznego ja 215
- Budowanie silnego ciała 216
- Wzbudzanie energii w całym ciele 224
- Uspokojenie ciała i umysłu 234
- Utrzymywanie ciała w stanie uziemienia i osadzenia 240





## WPROWADZENIE

Witaj w świecie jogi czakr! Jestem bardzo szczęśliwa, że trafiłeś na tę książkę. Jesteś na dobrej drodze, by odkryć, że praktykowanie jogi i zdobywanie wiedzy o czakrach może przynieść ci uzdrowienie.

Rozpoczęłam swoją przygodę z jogą podczas zajęć dla tancerzy. Były one obowiązkowe na moich studiach, kształciłam się bowiem w tańcu zawodowym. Po mniej więcej sześciu latach rekreacyjnej praktyki, na siłowniach i w studiach jogi, postanowiłam zaangażować się mocniej i zdobyć certyfikat nauczycielki. W ciągu miesiąca zrobiłam 200-godzinny kurs, który całkowicie zmienił moje życie. Rok później mój certyfikat wzbogacił się o kolejne 300 godzin treningu. Od tego czasu uczę jogi i praktykuję ją.



Tematem czakr zainteresowałam się, próbując rozwiązać własne problemy związane z zaburzeniami lękowymi. Chciałam dowiedzieć się, czy gdzieś w moim ciele znajduje się zablokowana energia i czy są określone pozycje, które powinnam wykonywać częściej, aby ją uwolnić, a co za tym idzie – obniżyć poziom lęku w moim życiu. Zgłębiając tę wiedzę, zafascynowałam się czakrami. Zaczęłam włączać praktykę ich równoważenia w moje codzienne ćwiczenia.

Odkryłam na przykład, że podczas ataku paniki bardzo dużo napięcia gromadzi się w mojej czakrze serca. Kiedy już zdałam sobie z tego sprawę, wyczuwając nadchodzący atak, koncentrowałam energię i wykonywałam konkretne asany lub sekwencje, które przynosiły ulgę w tym obszarze. Odkryłam też inne strefy mojego ciała, które potrzebowały uwagi; dzięki dalszemu zgłębianiu wiedzy o czakrach mogę coraz skuteczniej poszukiwać harmonii i wprowadzać ją w funkcjonowanie mojego organizmu.

Możliwość praktykowania tego rodzaju jogi uważam za ogromny dar. Gdy poświęcasz czakrom więcej uwagi, wykonywane ćwiczenia zyskują nową jakość. Zdobycie podstawowej wiedzy o położeniu i funkcjonalności każdej z czakr, a także umiejętność połączenia ich z poszczególnymi asanami, pomaga w efektywniejszym leczeniu ciała i umysłu. Regularna praktyka może sprawić, że jakość twojego życia podniesie się, a ty będziesz czuć się lżejszy i mniej zaleźniony, a dodatkowo, zwiększysz swoją elastyczność i siłę. To sposób na życie, który wymaga sporo poświęceń, ale jest zdecydowanie wart czasu i wysiłku.

Dzięki tej książce nauczysz się podstawowej wiedzy o czakrach: gdzie się znajdują, o jakich aspektach twojego funkcjonowania decydują, a także czym objawiają się problemy zlokalizowane w ich obszarach – na przykład zastój lub brak energii. Nauczysz

się też, jak sobie wówczas pomóc i osiągnąć równowagę w ciele. Znajdziesz tu instrukcje dotyczące poszczególnych póz i sekwencji, które umożliwią ci podjęcie samodzielnych ćwiczeń, a także dalsze eksplorowanie tematu jogi czakr.

Praktykowanie tego rodzaju jogi jest świetnym sposobem na uwolnienie umysłu i ciała od wielu obciążeń, który należy jednak zawsze połączyć z konsultacją z lekarzem. Joga czakr to uzupełniające narzędzie, które może poprawić zdrowie i pomóc w osiągnięciu dobrostanu, działając nie zamiast, a obok lekarstw czy terapii medycznych zalecanych przez profesjonalistę. Jeżeli pozostajesz w kontakcie z zaufanym lekarzem, wsłuchujesz się w swoje ciało i jesteś dla siebie życzliwy, osiągniesz równowagę i odnajdziesz zdrowie.









Część 1

# Połączyć ciało i umysł





Rozdział 1

# Harmonia czakr i jogi

W tym rozdziale dowiesz się, czym są czakry, a także w jaki sposób wpływają na ciało i umysł. Zajmiemy się energią, która przez nie przepływa, rozprzestrzeniając się w całym ciele i tym, co się dzieje, gdy w jakimś obszarze jest jej za dużo lub za mało. Dowiesz się również, na czym polega silne powiązanie między czakrami a jogą i jak odpowiednio dobrana praktyka może pomóc zarówno je odkryć, jak i zrównoważyć ich działanie.

## Wibracja zdrowia i duchowe przebudzenie

Słowo czakra tłumaczy się bezpośrednio jako „koło”, system czakr jest zaś oparty na centrach energetycznych, które są rozłożone na całe ciało. To z niego czerpiemy siłę i witalność. Każda z 7 głównych i 21 mniejszych czakr ma własne unikalne umiejscowienie.

Każda czakra dysponuje wieloma warstwami energii, które współpracują między sobą, przyczyniając się do jej ogólnego zdrowia. Czakry są wewnętrznie powiązane i działają kolektywnie. Jeśli równowaga którejś z nich jest zaburzona, jest bardzo prawdopodobne, że te znajdujące się wokół będą starały się zrekompensować organizmowi ten deficyt. Zwrócenie uwagi na funkcjonowanie i obecność czakr w twoim ciele jest bardzo ważne, gdy chcesz utrzymać balans i uniknąć blokad na wielu poziomach.

Jak dowiesz się w dalszych częściach tej książki, wspomniany brak równowagi lub zatrzymanie energii mogą manifestować się na wiele sposobów, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i emocjonalnym. Harmonia między czakrami sprawia, że energia rozprzestrzenia się równomiernie po ciele, czyniąc nas lżejszymi, radośniejszymi i zdrowszymi.

## Przepływ boskiej energii

Energia ma to do siebie, że przepływa przez czakry nieustannie, każdego dnia. Napędza twoje ciało i życie. To ona jest odpowiedzialna za to, że wstajesz codziennie rano i wypełniasz kolejne zadania i obowiązki. To nasza witalna moc, której potrzebujemy do przeżycia.

Jeśli budzisz się rano pełen sił i gotowy, by rozpocząć nowy dzień, bardzo prawdopodobne jest, że energia przepływa przez



twoje czakry swobodnie i w sposób zrównoważony. Ten balans pomaga ci przeżyć dobrze dzień i pozwala osiągać cele, czerpać przyjemność z życia, tworzyć satysfakcjonujące relacje i w pełni akceptować oraz kochać siebie.

Zbyt często zdarza się, że dręczy nas fizyczny lub psychiczny ból. Mimo że cierpienie jest częścią życia i nie da się go uniknąć, można sprawić, by nie rządziło naszym życiem. Jeśli energia przepływa przez nasz organizm bez problemów, możemy bez trudu to dostrzec w naszym ogólnym samopoczuciu i dobrostanie.

Energia odpowiadająca sile witalnej to *prana*. Gdy nic jej nie blokuje, czujemy się zdrowo, lekko i stabilnie. To fantastyczne uczucie, którego niestety wielu z nas nie doświadcza na co dzień. Dlatego właśnie uświadomienie sobie obecności czakr w naszym ciele jest tak ważne.

### Uzdrowiająca moc jogi

Dobrze zbalansowana praktyka jogi może być niezwykle pomocnym narzędziem, gdy chcemy zyskać zdrowie i dobrostan ciała, umysłu i ducha. Joga to w dosłownym tłumaczeniu „ujarzmienie”, może też jednak znaczyć „łączenie” lub „zjednoczenie”. Ta jedność to właśnie połączenie między ciałem, duchem a umysłem, którą można osiągnąć poprzez regularną praktykę. Aby była ona zrównoważona, należy pamiętać o tym, że składa się nie tylko z asan – poszczególnych pozycji, które zwykle pierwsze przychodzą do głowy, gdy myślimy o jodze – ale też z medytacji i technik oddechowych.

Praktykujemy jogę, by odnowić i odmłodzić ciało i umysł, a dzięki temu nawiązać lepszy kontakt z własną duszą. Ludzie

często zwracają się ku tej aktywności, by schudnąć, wspomóc rekonwalescencję czy zrelaksować się. Jednak joga jest czymś więcej – narzędziem, które może być kluczowe w procesie uzyskiwania ogólnie pojętego zdrowia.

Joga jest też niezwykle pomocna w odblokowywaniu, aktywowaniu i uzdrawianiu czakr. Jej ćwiczenie daje nam wgląd, którego nie osiągnęlibyśmy na inne sposoby. Ta wewnętrzna świadomość jest nam niezbędna, by rozpoznać zarówno poszczególne czakry, jak i całe ich systemy, a dzięki temu lepiej zrozumieć, co dzieje się we wnętrzu naszych ciał.

Jogę może ćwiczyć każdy, niezależnie od wieku, płci, wagi czy jakiegokolwiek innego czynnika, który może wydawać się przeszkodą. Niektórym z nas będzie sprawiała trochę większy kłopot, jednak należy pamiętać, że każda praktyka jest inna. To bardzo ważne, byśmy nie porównywali się z innymi w tym zakresie. Nasze ciała różnią się między sobą i modyfikacje pozycji, aby odpowiadały naszym potrzebom i możliwościom, są nie tylko dopuszczalne, ale i zalecane.

Istotna jest także równowaga pomiędzy biernymi a aktywnymi formami jogi – często określanymi jako yin i yang. Bardziej pasywne asany, nastawione na kumulowanie energii, są tak samo ważne, jak te aktywne i energiczne. W tej książce będę mówiła bardzo dużo o równowadze i tego aspektu również to dotyczy. Dyscyplina intensywnej jogi powinna być zawsze kontrastowana tą łagodną i regeneracyjną.

Kluczem do wyciągnięcia ze swojej praktyki jak najwięcej jest regularność. Rezultatów nie zobaczysz w ciągu jednej doby. Joga może pomóc ci w osiągnięciu wielu sukcesów i prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia, jednak efekty pojawiają się tylko wtedy, gdy włożysz w nią konkretną pracę.



## Kluczowe pozycje

W tej książce znajdziesz szczegółowe wyjaśnienie dotyczące poszczególnych asan i sekwencji, które obudzą w tobie moc uzdrawiania czakr. Wyjaśniam każdą z pozycji w prosty sposób, jednocześnie podając propozycję jej modyfikacji, kiedy jest to możliwe. Instrukcje są tak skonstruowane, by łatwo było za nimi podążać, wędrując w kierunku zdrowego i zbalansowanego umysłu i ciała.

Poza tym, w książce znajdziesz również dodatkowe porady i aktywności, które możesz włączyć w codzienną praktykę, jak np. techniki oddechowe czy medytacyjne. To zjednoczenie fizycznej i psychicznej warstwy jogi jest kluczowe, aby praktyka była zdrowa i właściwie skonstruowana. Każda pozycja, porada i wskazówka odnosi się do konkretnej czakry.

Zrozumienie relacji, które łączą konkretne czakry z pozycjami, jest ważne, aby później móc modyfikować praktykę samodzielnie, zgodnie ze swoimi potrzebami. Na kolejnych stronach znajdziesz wskazówki, które poprowadzą cię przez wszystkie aspekty praktyki. Pozwoli ci to wprowadzić odpowiednio spersonalizowaną technikę jogi do twojego codziennego życia.



## Ćwicz współczucie

Poprzez praktykowanie jogi można otrzymać pomoc w uzyskaniu wewnętrznego spokoju i uzdrowienia umysłu i ciała. Jednak tego wyjątkowego prezentu nie otrzymuje się od razu. Regularność i konsekwencja to kluczowe elementy, dzięki którym będziesz w stanie osiągnąć cele zdrowotne i te dotyczące ogólnego dobrostanu. Jako nauczycielka jogi widzę to bardzo, bardzo często: początkujący idzie na jedną lekcję, po której czuje się fantastycznie. Nie poświęca się jednak regularnej praktyce i nie rozumie, dlaczego rezultaty nie przychodzą. Kiedy oddasz się jodze i będziesz w tym konsekwentny, szybko zaczniesz zbierać owoce – nie tylko te, których się spodziewałeś.

Praca jest kluczowa dla osiągnięcia celów, jednak równie ważne jest, by praktykować współczucie wobec siebie. To, abyś okazywał sobie życzliwość jest tak samo istotne, jak regularność ćwiczeń. Oznacza to, że gdy jesteś chory lub nie jesteś w stanie praktykować, powinieneś potrafić odpuścić sobie i podjąć tę aktywność na nowo, gdy poczujesz się lepiej. Pamiętaj też o tym, że każdą pozycję można zmodyfikować pod osobiste potrzeby, zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym. Nigdy nie czuj się winny, gdy pojawi się u ciebie potrzeba takiego dostosowania – każde ciało jest zupełnie inne.

Kombinacja determinacji, koncentracji, współczucia i cierpliwości pozwoli ci z czasem osiągnąć twoje cele poprzez konsekwentną i pełną praktykę jogi.

## W poszukiwaniu dobrostanu

Zharmonizowana czakra jest pełna świeżości i witalności, da się wy-czuć, jak energia nieskrępowanie przez nią przepływa i rozlewa się na całe ciało. Ten właśnie swobodny przepływ *prany* jest tym, do czego wszyscy dążymy, ale może być trudno go uzyskać. Pozwoli ci na to, aby czuć się wolnym zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Od-blokowana czakra daje ci mnóstwo energii i mocy skoncentrowanej w obszarze, za który odpowiada. Czujesz, że jest on pełen spokoju.

Zablokowana czakra wygląda mniej więcej tak, jak brzmi: łączy się z poczuciem, że energia jest statyczna, uwięziona. Może to sprawić, że w określonym obszarze ciała będziemy mieć problem ze swobodnym poruszaniem się. Zablokowanie czakry zatrzymuje zrównoważony przepływ *prany*, również przez czakry sąsiadujące, rozprzestrzeniając dyskomfort. Może się to objawiać sztywnością w danym miejscu, a także np. bólami głowy, żołądka czy stawów, w zależności od obciążonej czakry. Taki stan generuje również zaburzenia natury psychicznej i emocjonalnej – lęki, depresję czy fobie. Mogą być one równie wyniszczające dla organizmu, co schorzenia ciała, jeśli nie bardziej.

Jak już wcześniej wspomniałam, konsekwentna praktyka jogi czakr wymaga czasu, aby dostrzec rezultaty. Musisz zestroić się ze swoim ciałem, poświęcić regularnej aktywności i skupić na określonych czakrach i obszarach, które są zablokowane i wymagają uwagi.

Gdy dbamy o swoje zdrowie, troska o spójne funkcjonowanie czakr jest równie ważna, co coroczny „przeгляд” u lekarza pierwszego kontaktu. Nawet jeśli na pierwszy rzut oka nie masz żadnych dolegliwości i nic nie wymaga niezwłocznej interwencji, warto zwrócić uwagę na zrównoważenie czakr, tworząc tym samym mocną podstawę dla zdrowego i pełnego harmonii życia.



## Równowaga i uzdrowienie

Nadmiernie aktywna czakra oznacza, że w jej obszarze przepływa za dużo energii. Może to być spowodowane blokadą czakry sąsiedniej lub urazem, który kumuluje w tej okolicy więcej energii niż zwykle, aby przyspieszyć regenerację. Mimo że nadwyżka energii zwykle kojarzy nam się z pożądanym stanem, w tym przypadku może przynieść więcej szkody niż pożytku. W kolejnym rozdziale zobaczysz, że nadmiar energetyczny w konkretnej czakrze może być źródłem problemów.

Przez czakrę, która jest aktywna w niskim stopniu, przepływa za mało energii. Może się tak dzieć w przypadku blokady w czakrze otaczającej, przez którą organizm nie daje rady się przebić i dostarczyć energii. Powoduje to, że czakra staje się bierna i traci umiejętność współpracy z pozostałymi. W danym obszarze pojawia się wówczas spowolnienie i zastój.

Jak wspomniałam wcześniej, zbalansowana czakra jest wolna, pełna witalności, energii i spokoju. Ma wystarczająco dużo siły, by wspierać część organizmu, za którą jest odpowiedzialna i działać na rzecz powiązanych z nią organów. Naszym celem będzie osiągnąć stan, w którym system czakr jest całkowicie zrównoważony.

Skoro ciało i umysł są od siebie nawzajem zależne i pozostają w ścisłym związku, odnalezienie harmonii w jednym z nich często może sprawić, że ulgę odczujemy także na poziomie drugiego. Kiedy mamy problemy natury emocjonalnej i w końcu udaje nam się je rozwiązać, często czujemy, że także symptomy fizyczne stają się mniej dokuczliwe lub znikają całkowicie. Bywa to zaskakujące, wielu z nas wciąż myśli bowiem, że ciało i umysł powinny być rozpatrywane jako całkowicie niezależne od siebie instancje.

Jest to nieprawdziwe przekonanie i poszerzanie wiedzy dotyczącej czakr jest doskonałym sposobem, by dowiedzieć się dlaczego.

Praktykowanie jogi czakr w sposób dostosowany do twoich osobistych potrzeb może dać ci równowagę i polepszyć ogólne zdrowie. Ma pozytywny wpływ zarówno na dolegliwości bólowe, jak i problemy emocjonalne, które być może są przez ciebie zaniebane, a których rozwiązanie może sprawić, że twoje życie będzie szczęśliwsze. Zrównoważone czakry sprawiają też, że ogólny stan naszego organizmu się poprawia, a efekty będziesz obserwować nie tylko teraz, ale też za wiele lat.

