

2.7.2 Dýchání do čakr

Zaujmeme meditační sed (vadžrásana – obr. 16, padmāsana – obr. 12, pro meditaci je vhodnější položit pravou nohu nahoru). Ruce umístíme dlaněmi nahoru uvolněně do oblasti pupku (místo přibližně dva palce pod pupkem; čakra manipulúra), prsty pravé ruky položíme na prsty ruky levé, spojíme bříška palců (dhjána mudrá – obr. 13, gesto rukou pro vnitřní rovnováhu, meditaci). Oči přivřeme, rozostříme pohled. Dýcháme plným jógovým dechem. Cvičením vyrovnáváme energie, harmonizujeme tělo, duši a ducha.

Aktivační cvičení spočívá v tom, že střídavě prodýcháme čakru 1. a 7., 2. a 6., 3. a 5., alespoň třikrát. Následně prodýcháme čtyřikrát 4. čakru.

Cvičení pro zklidnění a zastavení mysli, naladění mozkových vln na hladinu alfa (8 až 13 Hz), spočívá v tom, že postupně prodýcháme sedmkrát čakru 1., 2., 3., čtrnáctkrát 4., sedmkrát 5., 6., 7. čakru. (Čtyři hlavní hladiny mozkových vln: beta – 14 až 30 kmitů za sekundu; alfa – 8 až 13 kmitů za sekundu; théta – 4 až 7 kmitů za sekundu; delta – 0,5 až 3 kmitů za sekundu.)