



# Siedem wirów (1)

**Emilia Putryk**

*– Czasem na zajęciach mówisz o energii w człowieku, o tym, żeby nie krzyżować nóg podczas leżenia czy nie kłaść się bezpośrednio przy ścianie podczas relaksu. Napisz o tym coś więcej.*

Emilio, temat, który poruszyłaś jest tak obszerny, że pozwól, iż rozbiję go na dwa felietony.

Praktykujesz już od jakiegoś czasu i doskonale zdajesz sobie sprawę, że człowiek to dużo więcej niż kości, mięśnie, organy i system nerwowy.

Składamy się z kilku powłok (z sanskrytu – kosha). Cieleśna (annamaya) i fizjologiczna (pranamaya) są najbardziej grubomateriałne, ale pozostają jeszcze – manomaya (powłoka psychiczna), vijjanamaya (powłoka intelektualna) i anandamaya (powłoka szczęśliwości).

Razem ze wzrostem naszych umiejętności w wykonywaniu asan pojawia się wrażliwość na subtelne wewnętrzne odczucia, pojawiające się podczas prak-



tyki. Osoba zaawansowana w jogie potrafi tak sterować swoją praktyką, żeby i fizycznie, i mentalnie, i energetycznie czuć się lepiej.

Dzieje się tak dlatego, że joga pomaga zintegrować ciało fizyczne z niefizycznym. Dzięki wytrwałej praktyce asan, głębokiej uwadze skierowanej na ułożenie mięśni i kości, dzięki szukaniu symetrii i równowagi, umysł się uspokaja i wycisza. Zaczy-

namy być świadomi własnej energii, zaciera się granica pomiędzy tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne.

Energia w ciele ludzkim przepływa przez specyficzne kanały zwane nadi. Łączą one punkty na skórze z poszczególnymi organami wewnętrznymi.

Główne nadi to ida i pingala, zaś między nimi, wewnątrz kręgosłupa, znajduje się główny kanał – szuszumna. W miejscach gdzie ida, pingala i szuszumna przecinają się, znajdują się czakry (czyli z sanskrytu koła) – szczególne ośrodki energii.

Jest ich siedem, są rozmieszczone wzdłuż kręgosłupa i działają jak specyficzne anteny i przetworniki energii.

Szczegółowo o czakrach i ich działaniu napiszę za tydzień

Oprac. KB