



TWÓRCZA MOC CZAKR

Przebudź swoją kreatywność
dzięki praktykom opartym
na jodze i medytacji

JILLY SHIPWAY



REKOMENDACJE DLA KSIĄŻKI

TWÓRCZA MOC CZAKR

„Ta inspirująca i pouczająca książka jest skarbnicą praktyk gwarantujących odblokowanie przepływu naszych twórczych soków. Zamierzam trzymać ją pod ręką, żeby w razie potrzeby zawsze móc z niej skorzystać”.

– **Sally-Anne Lomas, artystka,
reżyserka i autorka *Live Like Your Head's on Fire***

„Bez względu na to, czy jesteś doświadczonym joginem, czy osobą, która po prostu szuka inspiracji, ta książka zapewni ci narzędzia służące odblokowaniu przepływu energii twórczej”.

– **Donna Negus, nauczycielka jogi i mindfulness**

„Książki Jilly są jak spokojna, pewna siebie dłoń i życzliwe serce. Jilly prowadzi nas głębiej w dane zagadnienia i ku nowemu sposobowi życia. Jej najnowsza pozycja (...) będzie zarówno przyjemną lekturą, jak i rzetelnym źródłem informacji dla uczniów i nauczycieli jogi”.

– **Lindsey Porter, nauczycielka Yoga Scotland,
autorka *Whirlpools, Yoga and the Balance of Life***

„Wartościowa pozycja w każdej bibliotece z książkami poświęconymi kreatywności, szczególnie dla osób, które lubią pracę z ciałem”.

– **Bethany Rivers, autorka *Fountain of Creativity* i redaktorka
czasopisma poetyckiego online „As Above So Below”**

„Zawarte tu treści są głębokie, a zarazem przystępne. Z pewnością okażą się niezwykle przydatne dla nauczycieli i praktyków jogi oraz uważności, a także osób kreatywnych, które zmagają się z blokadą twórczą (...). Bogata w praktyki, mądra i niezwykle pomocna książka”.

– Marilyn Buckham, nauczycielka jogi i mindfulness

„Autorka opracowała specjalne sekwencje asan, medytacje chodzone, techniki pisania medytacyjnego, mantry i wizualizacje, a następnie zebrała je wszystkie razem w przystępny i praktyczny sposób pod kątem wykorzystania transformującej mocy siedmiu czakr”.

– Judy Brennan, nauczycielka British Wheel of Yoga

„Nie mogłem się oderwać od tej książki (...). Gdy potem wszedłem do studia, wreszcie mogłem odpuścić i zatańczyć z wyobraźnią. Niespodziewanie ukończyłem obrazy, których wcześniej nie zdołałem dokończyć (...). Obowiązkowa lektura dla każdego, kto chce naprawdę rozkwitnąć, wykorzystując w pełni swój twórczy potencjał.

– Ian Baker Johnson, artysta i life coach

„*Twórcza moc czakr* z pewnością nie jest «kolejną książką o czakrach» (...). Ten poradnik zawiera bogate wyjaśnienia systemu czakr pochodzące ze starożytnych tekstów, ale jego dobroczynny wpływ wynika z sugestywnego ukazania, jak każdy z nas może wyzwolić swój potencjał twórczy”.

– Clare Badham, nauczycielka jogi

„Skarbnica różnorodnych praktyk, które w magiczny sposób odblokują potencjał każdego czytelnika, płatek po płatku (...). Ta książka powinna zawierać ostrzeżenie: „Uwaga: *Twórcza moc czakr* wywrze trwałe pozytywne wpływ na twoje zdrowie, samopoczucie i kreatywność”.

**– Angela Ripley, współzałożycielka „Om Yoga Works”
oraz „Om Yoga Works Foundation”**

„Każda strona przepelniona jest mądrością (...). Ta ujmująca, wspierająca książka pomaga lepiej poznać samego siebie poprzez zapoznanie się z czakrami (...). Za pierwszym razem przeczytaj ją od początku do końca, a potem wielokrotnie do niej wracaj.

**– dr Sage Rountree, doświadczona certyfikowana
nauczycielka jogi (E-RYT 500), autorka *Everyday Yoga*
i *Teaching Yoga Beyond the Poses***

„Zabierając nas w podróż po naszym ciele, Jilly przedstawia szereg prostych, a jednocześnie bardzo skutecznych i wzmacniających technik, narzędzi i praktyk, które służą autoekspresji, a także pomagają rozwijać indywidualny i unikatowy potencjał twórczy człowieka”.

– Jean Hall, nauczycielka jogi i autorka *Breathe*

„Jilly w zrozumiały, piękny i przystępny sposób przedstawia nam świeże spojrzenie na czakry, dokładnie takie, jakiego można oczekiwać od książki o kreatywności. To wspaniały przewodnik dla każdego, kto pragnie rozwijać swoje twórcze talenty i zdolności (...). Gorąco polecam”.

– Julie Lusk, autorka *Yoga Nidra Meditation*

JILLY SHIPWAY

TWÓRCZA MOC CZAKR

Przebudź swoją kreatywność
dzięki praktykom opartym
na jodze i medytacji

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Chakras for Creativity:
Meditations & Yoga-Based Practices to Awaken Your Creative Potential

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Anna Brzezińska
Korekta: Małgorzata Denys
Symbol kaduceusza (s. 40) oraz symbole czakr (s. 91, 115, 137, 163, 187, 207, 229)
dostarczone przez Llewellyn Art Department
Rysunek czakr (s. 45): Mary Ann Zapalac
Ilustracje asan: Llewellyn Art Department na podstawie grafik Jilly Shipway
Projekt okładki: Wojciech Bryda
Zdjęcie na okładce: © whitewolf2015, © Curut Design Store, © yayasya / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Translated from
Chakras for Creativity:
Meditations & Yoga-Based Practices to Awaken Your Creative Potential
Copyright © 2022 Jilly Shipway
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2025 for the Polish edition by ILLUMINATIO an imprint
of Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia,
udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne
Białystok 2025
ISBN 978-83-8371-697-8

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl





SPIS TREŚCI

Ćwiczenia i praktyki • 9

Wprowadzenie. Rozpal swoją twórczą iskrę! • 17

CZĘŚĆ I

TECHNIKI PRACY Z CZAKRAMI
SŁUŻĄCE KREATYWNOŚCI • 27

Rozdział 1. Joga: matka wynalazków • 29

Rozdział 2. Twórcza moc czakr • 37

Rozdział 3. Odblokowywanie potencjału twórczego
za pomocą uważnego chodzenia • 59

Rozdział 4. Pisanie terapeutyczne jako metoda uzdrawiania
oraz sposób na szczęście • 69

CZĘŚĆ II

PODRÓŻ PRZEZ TWÓRCZĄ MOC CZAKR • 89

Rozdział 5. Czakra korzenia. *Zbuduj mocne fundamenty dla swojej kreatywności* • 91

Rozdział 6. Czakra sakralna. *Kreatywność wypływająca z wnętrza* • 115

Rozdział 7. Czakra splotu słonecznego. *Wzmocnij swoją kreatywność* • 137

Rozdział 8. Czakra serca. *Kochające serce jako ośrodek kreatywności* • 163

Rozdział 9. Czakra gardła (komunikacji). *Odnajdź swój twórczy głos* • 187

Rozdział 10. Czakra trzeciego oka. *Wyostrz swoje wewnętrzne widzenie* • 207

Rozdział 11. Czakra korony. *Odkryj moc codziennej ekstazy* • 229

Zakończenie • 253

Koło się kręci • 253

Bibliografia • 257

Literatura polecana i inne źródła informacji • 261

Podziękowania • 267

O autorce • 269

Ćwiczenia i praktyki

Praktyki jogi

Praktyka jogi dedykowana czakrze korzenia.	99
Praktyka jogi dedykowana czakrze sakralnej	122
Praktyka jogi dedykowana czakrze splotu słonecznego.	146
Praktyka jogi dedykowana czakrze serca.	170
Praktyka jogi dedykowana czakrze gardła.	194
Praktyka jogi dedykowana czakrze trzeciego oka.	214
Praktyka jogi dedykowana czakrze korony	236

Medytacje i wizualizacje czakr

Medytacja odczuwania czakr.	46
Wizualizacja zamykania czakr	49
Wizualizacja kolorowego światła czakr	50
Medytacja z mantrami czakr	53
Intonowanie mantry <i>Om</i>	56
Intonowanie mantry <i>Ma</i>	58
Medytacja czakry korzenia	110
Medytacja czakry sakralnej	132
Medytacja czakry splotu słonecznego	159
Medytacja czakry serca.	182

Medytacja czakry gardła.	203
Wizualizacja światła krążącego w ciele (medytacja trzeciego oka)	224
Medytacja czakry korony	248

Medytacje chodzone

Formalna medytacja chodzona	64
Nieformalna medytacja chodzona	67
Gruntująca medytacja chodzona	111
Medytacja chodzona otwierająca na przyjemność	133
Medytacja chodzona z energią słońca	160
Współczująca medytacja chodzona	183
Medytacja chodzona z uważną obserwacją dźwięków	204
Kontemplacyjna medytacja chodzona	226

Medytacje pisane

Medytacja swobodnego pisania.	72
Medytacja pisana ze skupieniem uwagi na wybranym temacie ..	73
Medytacja pisana dedykowana czakrze korzenia	112
Medytacja pisana dedykowana czakrze sakralnej	134
Medytacja pisana dedykowana czakrze splotu słonecznego ..	161
Medytacja pisana dedykowana czakrze serca	184
Medytacja pisana dedykowana czakrze gardła	205
Medytacja pisana dedykowana czakrze trzeciego oka	227
Medytacja pisana dedykowana czakrze korony	250

Pytania do kontemplacji

Pytania do kontemplacji nad czakrą korzenia	113
Pytania do kontemplacji nad czakrą sakralną	135

Pytania do kontemplacji nad czakrą splotu słonecznego	162
Pytania do kontemplacji nad czakrą serca.	185
Pytania do kontemplacji nad czakrą gardła.	206
Pytania do kontemplacji nad czakrą trzeciego oka.	228
Pytania do kontemplacji nad czakrą korony.	251



ROZDZIAŁ 1

Joga: matka wynalazków

Opisane w tej książce podejście do pracy z czakrami pod kątem rozwijania kreatywności ma charakter głęboko duchowy. Zapewniam jednak, że mogą na nim skorzystać zarówno wyznawcy różnych religii, jak i ateści. Przez duchowy charakter praktyk rozumiem to, że będziemy je wykonywać w wewnętrznym wyciszeniu, a także otwarciu na prowadzenie i twórczą inspirację. To ty sam określisz, zgodnie z własnym systemem wierzeń, czy w głębokiej ciszy połączysz się z boskim źródłem, czy też z własną wewnętrzną mądrością.

W tym kontemplacyjnym podejściu może nas wesprzeć historia początków jogi. Zgodnie z tradycją hinduską system filozoficzny zwany jogą narodził się z samego łona Ziemi*. Chociaż Patandźali jest często nazywany „ojcem” jogi, niektórzy uważają, że całą wiedzę, którą zawarł w *Jogasutrach*, przyswoił od swojej matki Goniki.

* Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*, AZ: Hohm Press, Prescott 2001, s. 214.

Legenda głosi, że tej światłej jogince powierzono zaszczyt przekazania przyszłym pokoleniom zrodzonej z Ziemi mądrości. Gonika przez wiele lat bezskutecznie poszukiwała odpowiedniego ucznia, któremu mogłaby ją przekazać. Pewnego dnia, stojąc przy wpadającym do rzeki wodospadzie, nabrała garść wody w złożone dłonie i odmówiła modlitwę do Boga Słońca: „Ta wiedza przyszła przez ciebie; pozwól, że ci ją oddam”. Bóg Słońca uśmiechnął się do niej i odpowiedział na jej modlitwę, zrzucając z nieba prosto w jej ręce węża, którego nazwała Patandżalim. *Pata* oznacza zarówno „wąż”, jak i „spadający”, a *andżali* to pełen uwielbienia gest złożonych dłoni*.

Przywołanie głębokiej mądrości Goniki przed rozpoczęciem twórczego projektu lub w przypadku blokady twórczej może cię bardzo otworzyć na inspirację i swobodny przepływ pomysłów. Pozwoli ci także połączyć się z uniwersalnym źródłem, gdy tylko będziesz potrzebować zastrzyku inspiracji. Wyobraź sobie, że tak jak Gonika stoisz przy wpadającym do rzeki wodospadzie. Złóż ręce jak do modlitwy i poproś, aby twórcza mądrość przepłynęła przez ciebie i wróciła tam, skąd do ciebie przyszła. Żywiół wody symbolizuje niewyczerpane źródło twórczych pomysłów. Jeśli uznasz to za właściwe, powiedz w myślach: „Ta wiedza przyszła przez ciebie; pozwól, że ci ją oddam”. Chodzi tu o głębokie uznanie obiegu energii: czerpiemy natchnienie i inspirację ze źródła, a następnie mu je oddajemy.

Jak wspomniałam wcześniej, prezentowane przeze mnie podejście mogą zastosować zarówno osoby religijne, jak i ateści. Dlatego też, w zależności od twojego systemu wierzeń, możesz w tej wizualizacji wyrazić intencję czerpania wiedzy z boskiego źródła,

* B.K.S. Iyengar, *Drzewo jogi*, tłum. Sławomir Bubicz, Wydawnictwo Virya, Poznań 2009.

z samej natury lub z własnej wewnętrznej mądrości, która przez ciebie przepływa.

Zawsze zaczynamy więc od modlitewnego wyciszenia, dzięki któremu możemy się otworzyć na inspirację. Wymaga to poświęcenia pewnego czasu na odprężenie się, skupienie i głębokie wsłuchanie w siebie. Następnie, kiedy już spłynie na nas natchnienie, przechodzimy do działania, tworzenia i realizowania naszej wizji w świecie. W ten sposób przyjmujemy boską inspirację i oddajemy ją, tworząc piękno wokół siebie.

Dobre samopoczucie dzięki jodze i kreatywności

Tak naprawdę joga i kreatywność są ze sobą ściśle połączone: to jedna i ta sama ścieżka. Linda Naiman, założycielka „Creativity at Work”, mówi: „Kreatywność to akt wdrażania w życie nowych oryginalnych pomysłów. Charakteryzuje się umiejętnością spojrzenia na świat z innej perspektywy, odnajdywania ukrytych wzorców, tworzenia powiązań pomiędzy pozornie niezwiązanymi ze sobą zjawiskami i generowania rozwiązań”^{*}. Joga, podobnie jak kreatywność, dąży do zjednoczenia uzupełniających się przeciwieństw w celu przywrócenia równowagi między nimi, dzięki czemu możemy zaznać głębokiej harmonii i spokoju. W tym stanie odczuwamy jedność i połączenie ze wszystkim, co istnieje.

Słowo „joga” pochodzi z sanskrytu, języka literackiego starożytnych Indii, a jego rdzeniem jest czasownik *judź*, oznaczający

^{*} Linda Naiman, *What Is Creativity (And Why Is It Crucial for Business Success?)*, Creativity at Work, <https://www.creativityatwork.com/what-is-creativity/>, data ostatniej modyfikacji: 18 listopada 2021.

„ujarzmiać” lub „jednoczyć”. Łącząc jogę z kreatywnością, podążamy ścieżką, która prowadzi nas w trwającą całe życie podróż ku pełni.

Kreatywność, podobnie jak joga, jest niezwykle korzystna dla zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Badania naukowe wykazały, że angażowanie się w aktywność twórczą służy zdrowiu psychicznemu i fizycznemu, zwiększa poczucie szczęścia, poprawia nastrój i funkcjonowanie mózgu*. Korzyści zdrowotne jogi również są dobrze udokumentowane. Ogólnie rzecz biorąc, joga wzmacnia, zwiększa zdolność adaptacji i elastyczność. Kiedy ciało czuje się dobrze, żyjemy bez bólu i łatwiej jest nam się skupić na twórczości.

Praktyka jogi, a zwłaszcza praca z czakrami, usuwa blokady w przepływie energii życiowej zwanej praną. Kiedy energia znów krąży swobodnie w naszym ciele, czujemy się ożywieni i otwarci na inspirację.

Regularna praktyka jogi pozwala nam także pogłębiać koncentrację. Uczymy się obserwować nasze myśli i rozwijać zdolność do skupiania się na jednym działaniu, dzięki czemu jesteśmy bardziej produktywni i mniej podatni na rozproszenie uwagi w naszych twórczych wysiłkach. Jógiczne stany odprężenia i medytacji służą większej jasności umysłu i samoświadomości, a także rozwijaniu zaufania do naszej wewnętrznej mądrości, co z kolei otwiera nas na niekonwencjonalne i błyskotliwe pomysły!

Zarówno sama kreatywność, jak i joga kojarzą się ze stanami uniesienia. Jogini wierzą, że błogość (*samadhi*) to nasz naturalny

* Marcella McEvoy, *How Creativity and Hobbies Can Benefit Your Health*, Bupa, <https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/creativity-hobbies-benefit-health>, data publikacji: 20 lutego 2020.

stan, a artyści mówią o zachwycie płynącym z procesu twórczego. Sportowcy nazywają to doświadczaniem „przepływu” lub „uskrzydlenia”. Błogość jest stanem łaski, którego zaznają zarówno osoby praktykujące jogę, jak i zaangażowane w działania twórcze. Nie możemy „osiągnąć” łaski, bo nie jest to punkt końcowy, a jednak w tej książce podzielę się z tobą praktykami, które pomogą ci stworzyć odpowiednie warunki do tego, aby móc jej doświadczać.

Błogość to jogiczny stan istnienia (niedziałania), w którym odczuwamy jedność ze wszystkim, co istnieje. Być może miałeś szczęście doświadczyć przebłysku tego uczucia podczas praktyki jogi lub wykonywania innej aktywności, która całkowicie cię pochłonęła, jak na przykład malowanie, pisanie, praca w ogrodzie, spędzanie czasu na łonie natury, kochanie się z partnerem lub pieczenie ciasta owocowego? A może doświadczyłeś jej, podziwiając piękny widok ze szczytu i czując słońce na twarzy? Nagle zniknęło wszelkie poczucie oddzielenia i stałeś się częścią tego, co cię otacza.

Wielu praktykujących jogę ludzi odkrywa, że najbardziej twórcze pomysły wypływają właśnie z tego jogicznego stanu błogości. Autorka Julie Lusk wyznała, że pomysł na jej wspomniałą książkę *Yoga Nidra Meditations* przyszedł jej do głowy podczas sesji jogi nidry. Sama również wielokrotnie przekonałam się, że odpowiedzi na twórcze problemy, z którymi się zmagam, odnajduję najczęściej w trakcie porannych sesji jogi.

Być może zadajesz sobie pytanie, jak się ma zagadnienie jogicznej i twórczej błogości do powszechnego przekonania, że artysta musi cierpieć dla swojej sztuki. Realizując twórcze projekty, zwykle napotykamy po drodze wiele wyzwań, więc jest w tym trochę prawdy. Ekspresja twórcza wymaga odwagi, wytrzymalności i ogromnej wiary w siebie. Chwile jogicznej błogości mogą być

ulotne, jednakże podnoszą nas na duchu w obliczu trudności i nieuniknionych przeszkód.

Stwórz lepszy świat dzięki jodze i kreatywności!

Znany jogin T.K.V. Desikachar napisał, że jednym ze znaczeń słowa „joga” jest: „osiągnąć to, co wcześniej było nieosiągalne”. Jeśli nie jesteś zadowolony z tego, jak wygląda twoje życie, lub przejmujesz się sytuacją na świecie, to joga w połączeniu z kreatywnością pomoże ci działać z taką miłością i mocą, dzięki którym zdołasz zmienić swoją rzeczywistość. Jest to jednak ścieżka, na której uczysz się przez całe swoje życie.

Impuls twórczy często wypływa z poczucia niezadowolenia z tego, co jest. Twórczy umysł jest umysłem buntowniczym: zadaje pytania, podważa powszechne normy i chociaż nie gwarantuje wcale łatwego życia, to jednak bardzo je wzbogaca. Kreatywność pozwala nam zobaczyć nowy lepszy świat oczami naszej wyobraźni.

Niektórzy obawiają się, że z powodu praktyki jogi tracą swoją buntowniczą naturę. Rozumiem tę obawę, ale osobiście przekonałam się, że jest zupełnie odwrotnie. Przez ponad czterdzieści lat praktykowania jogi nigdy nie straciłam swojej wrażliwości na niesprawiedliwość. Zamiast jednak odczuwać bezradność i bezsilność, dzięki jodze zawsze zyskiwałam jasność co do tego, jak mogę dokonać rzeczywistej zmiany w moim życiu i otaczającym mnie świecie.

Mój twórczy i dociekliwy umysł zapewnił mi z kolei bezpieczeństwo w świecie jogi. Niektóre szkoły jogi zniechęcają adeptów do

* T.K.V. Desikachar, *W sercu jogi. Ćwiczenia dla ciała i ducha*, tłum. Krzysztof Krzyżanowski, Wydawnictwo Septem, Gliwice 2013, s. 35.

samodzielnego myślenia. Kładzie się w nich nacisk na bezwarunkowe posłuszeństwo autorytetom, co niestety sprzyja nadużyciom. Nigdy nie byłam mile widziana w takich środowiskach ze względu na moją skłonność do zadawania pytań. Na szczęście połączenie twórczej ciekawości z wiarą we własną wewnętrzną mądrość i zdrową dawką feminizmu pomogły mi sobie z tym poradzić i odnaleźć najzdrowszą i najbardziej autentyczną dla mnie ścieżkę jogi.

Joga w swojej najczystszej formie jest rewolucyjna. W świecie, w którym nakłania się nas do nieustannej aktywności, nadmiernej konsumpcji i ciągłego rozpraszania uwagi, joga zachęca do zatrzymania się, zwolnienia tempa, refleksji i bycia obecnym tu i teraz. Ten radykalny i znacznie zdrowszy sposób bycia prowadzi do zakwestionowania wszechobecnej presji ciągłego działania, dzięki czemu odnawiamy połączenie z rytмами natury, które są również naszymi własnymi. To wszystko służy nie tylko nam, ale także naszej planecie.

Praktyki jogi inspirowane czakrami

W części II tej książki znajdziesz pobudzające kreatywność praktyki jogi odzwierciedlające esencję poszczególnych czakr. Uwzględniłam w nich pracę z żywiołami, kolorami i mantrami, a także afirmacjami. Poniżej znajduje się lista głównych aspektów czakr, które zadecydowały o charakterze opracowanych przeze mnie technik:

- **Cakra korzenia:** ugruntowanie i zbudowanie solidnych fundamentów
- **Cakra sakralna:** płynność, przepływ energii
- **Cakra spletu słonecznego:** siła i wzmocnienie

- **Czakra serca:** otwarcie serca; stworzenie kochającej przestrzeni, w której możesz przyjmować i uzdrawiać swoje emocje
- **Czakra gardła:** ekspresja, odnajdywanie swojego głosu
- **Czakra trzeciego oka:** rozwijanie intuicji i przenikliwości
- **Czakra korony:** otwarcie na doświadczanie błogości i oświecenia

Na przykładzie czakry korzenia pokażę ci teraz, jak opracowałam poszczególne praktyki jogi inspirowane czakrami. Żywiołem związanym z tym ośrodkiem energetycznym jest ziemia, dlatego w pracy z nim wykonamy takie asany ugruntowujące jak pozycja góry (*tadasana*) i drzewa (*vrksasana*), a także wojownika (*virabhadrasana*), krzesła (*utkatasana*) i skłon (*uttanasana*). Będziemy przy tym utrzymywać świadomość dolnej części ciała, odczuwając połączenie z ziemią poprzez stopy lub inną część ciała stykającą się z podłożem. Sekwencje dynamiczne uzupełnimy mantrą nasienną *Lam*, którą będziemy również powtarzać podczas wizualizacji czerwonego kwiatu w miejscu, w którym znajduje się czakra korzenia. Praktyki wzbogacimy dwiema afirmacjami odzwierciedlającymi esencję tej czakry: „Ziemia mnie wspiera” i „Ziemia mnie odżywia”.

Kiedy przejdziemy do drugiej czakry, której żywiołem jest woda, wykonamy bardziej płynne sekwencje asan.

Nawet jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z jogą, na pewno z łatwością opanujesz przedstawione tutaj praktyki. Zamieszczone w tej książce ćwiczenia są na tyle krótkie, że z powodzeniem włączysz je do swojej codziennej rutyny nawet w najbardziej pracowite dni. Jeżeli jednak masz już spore doświadczenie w jodze, wypróbuj ćwiczenia opisane w tej książce, a następnie wykorzystaj je jako punkt wyjścia do opracowania własnych praktyk.

