



RITUÁL SEDMI PLAMÍNKŮ

PÍSEMNÝ PRŮVODCE PRO ÚČASTNÍKY
KURZU JÓGA PODLE SEDMI ČAKER

www.yogalifehappyliife.cz

Obsah

1 ÚVOD

2 PŘÍPRAVA

3-5 PRŮBĚH RITUÁLU

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

7 PROSTOR PRO TVÉ VHLEDY

Vítej vzácná bytosti

Rituál Sedmi plamínek je meditační praxe zaměřená na postupné probuzení a harmonizaci všech sedmi energetických center. Je to mocný nástroj transformace, který můžeš praktikovat ráno pro nastartování dne nebo večer pro integraci prožitků.



Jóga sedmí čaker

Příprava

POTŘEBUJEŠ

- Klidné místo, kde nebudeš rušena (15-20 minut).
- Pohodlný sed na podložce.
- Volitelně: 7 čajových svíček v barvách čaker (červená, oranžová, žlutá, zelená, světle modrá, tmavě modrá, fialová).

PŘÍPRAVA PROSTORU

Pokud používáš svíčky, rozlož je před sebou do půlkruhu od levé strany k pravé v pořadí od červené po fialovou. Zatím je nezapaluj. Pokud svíčky nemáš, představuj si příslušné barvy na daných místech těla.

VSTUP DO PRAXE

- Usedni v pohodlné pozici se vznešenými zády.
- Zavři oči a třikrát se vědomě nadechni a vydechni.
- Uvědom si své tělo jako chrám, v němž hoří sedm posvátných plamenů.

PRVNÍ PLAMEN – MÚLÁDHÁRA (OBLAST KOSTRČE)

- Polož dlaně na stehna, dlaněmi dolů.
- Soustřeď vědomí do oblasti kostrče.
- Zašepť nebo v mysli pronášej: "Probouzím plamen stability a bezpečí".
- Vnímej, jak se v této oblasti rozžihá intenzivní červené světlo, které Tě od teď už navždy bude udržovat v naprosté ochraně.
- Setrváš s tímto pocitem 7 nádechů a výdechů.
- (Pokud máš svíčky, nyní zapálíš červenou).

DRUHÝ PLAMEN – SVÁDHIŠTHÁNA (OBLAST PODBŘÍŠKU)

- Přesuň vědomí do oblasti dva prsty pod pupíkem.
- Dlaně otoč vzhůru v gestu přijímání.
- Zašepť: "Probouzím plamen tvořivosti a životní síly".
- Vnímej, jak se rozžihá zářivé oranžové světlo v podbříšku a vyživuje Tě.
- Setrváš 7 nádechů a výdechů.
- (Zapálíš oranžovou svíčku).

TŘETÍ PLAMEN – MANIPÚRA (SOLAR PLEXUS)

- Přesuň vědomí do oblasti solar plexu (pod hrudním košem).
- Pravou dlaň polož na tuto oblast.
- Zašepťej: "Probouzím plamen osobní síly a záměru".
- Vnímej, jak se rozžihá jasné žluté světlo, které Ti dodává odvahu a odhodlání.
- Setrváš 7 nádechů a výdechů.
- (Zapálíš žlutou svíčku).

ČTVRTÝ PLAMEN – ANÁHATA (SRDEČNÍ OBLAST)

- Přesuň vědomí do středu hrudníku.
- Obě dlaně polož na srdce.
- Zašepťej: "Probouzím plamen bezpodmínečné lásky, já jsem chodící láska."
- Vnímej, jak se rozžihá sytě zelené nebo růžové světlo.
- Setrváš 7 nádechů a výdechů.
- (Zapálíš zelenou svíčku).

PÁTÝ PLAMEN – VIŠUDDHA (OBLAST KRKU)

- Přesuň vědomí do oblasti krku.
- Jemně se dotkni prsty krku.
- Zašepťej: "Probouzím plamen pravdy a autentického vyjádření".
- Vnímej, jak se rozžihá tyrkysové nebo světle modré světlo.
- Setrváš 7 nádechů a výdechů.
- (Zapálíš světle modrou svíčku).

ŠESTÝ PLAMEN – ÁDŽŇÁ (TŘETÍ OKO)

- Přesuň vědomí do oblasti mezi obočím
- Jemně se dotkni této oblasti ukazováčkem
- Zašeptej: "Probouzím plamen intuice a vnitřní moudrosti"
- Vnímej, jak se rozžihá indigově modré světlo
- Setrváš 7 nádechů a výdechů
- (Zapálíš tmavě modrou svíčku)

SEDMÝ PLAMEN – SAHASRÁRA (TEMENO HLAVY)

- Přesuň vědomí na vrcholek hlavy
- Zvedni obě ruce nad hlavu, dlaněmi vzhůru
- Zašeptej: "Probouzím plamen vyššího vědomí a jednoty"
- Vnímej, jak se rozžihá fialové nebo bílé světlo
- Setrváš 7 nádechů a výdechů
- (Zapálíš fialovou svíčku)

INTEGRACE PLAMENŮ

- Spusť ruce do klína, dlaněmi vzhůru
- Představuj si, jak všech sedm plamenů září zároveň a jejich energie proudí tvým tělem
- Zašeptej: "Všech sedm plamenů září v dokonalé harmonii"
- Vnímej, jak se energie všech center propojuje do jednoho světelného sloupu
- Setrváš v tomto stavu 21 nádechů a výdechů (nebo libovolnou dobu)

Jóga sedmí čaker *Průběh rituálu*

UKONČENÍ RITUÁLU

- Polož si jemně dlaně na oči a pociťuj, co k Tobě přichází.
- Třikrát se vědomě nadechni a vydechni.
- S posledním výdechem si uvědom, že tato harmonie zůstává v Tobě po celý den.
- Pomalu otevři oči a poděkuj si za tuto praxi.

DOPORUČENÍ PRO PRAXI:

- RITUÁL PRAKTIKUJ IDEÁLNĚ DENNĚ PO DOBU 21 DNŮ.
- VŠÍMEJ SI, KTERÁ ČAKRA VYŽADUJE VÍCE POZORNOSTI.
- ZAZNAMENÁVEJ SI SVÉ POCITY A VHLEDY DO DENÍČKU.
- POSTUPEM ČASU MŮŽEŠ RITUÁL ZKRÁTIT NEBO PRODLOUŽIT PODLE POTŘEBY.

TENTO RITUÁL TI POMŮŽE VYTVOŘIT HLUBOKÉ SPOJENÍ S TVÝM ENERGETICKÝM SYSTÉMEM A POSTUPNĚ HARMONIZOVAT VŠECHNY ASPEKTY TVÉHO BYTÍ.

Prostor pro tvé vhledy, postřehy a pocity
