



Pohledy na východní filosofie v kontextu jógy

Átman

Já - Jáství - Duše (Nadduše)



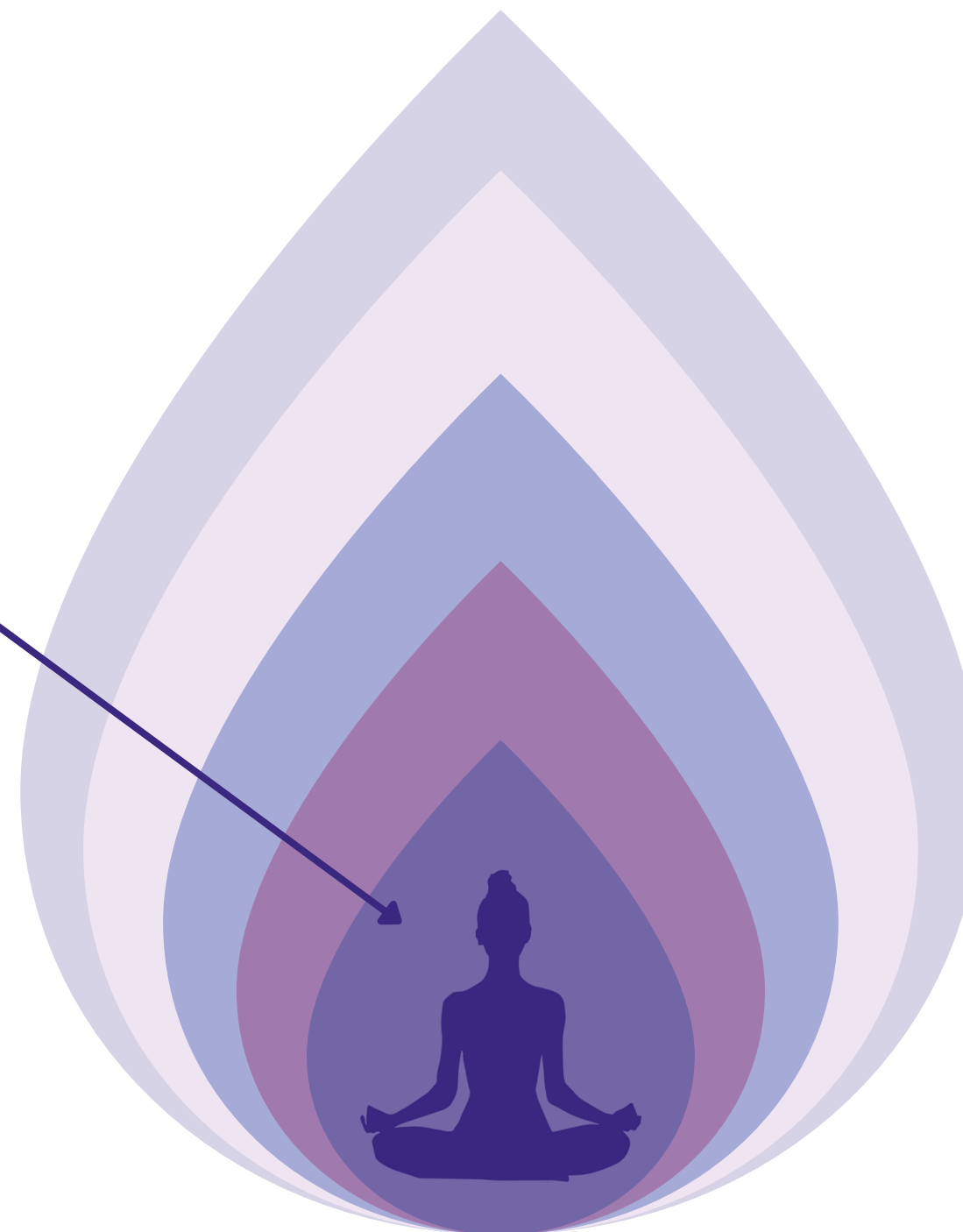
Pančakóša

5 obalů (kóši) = složky, funkční okruhy, úrovně



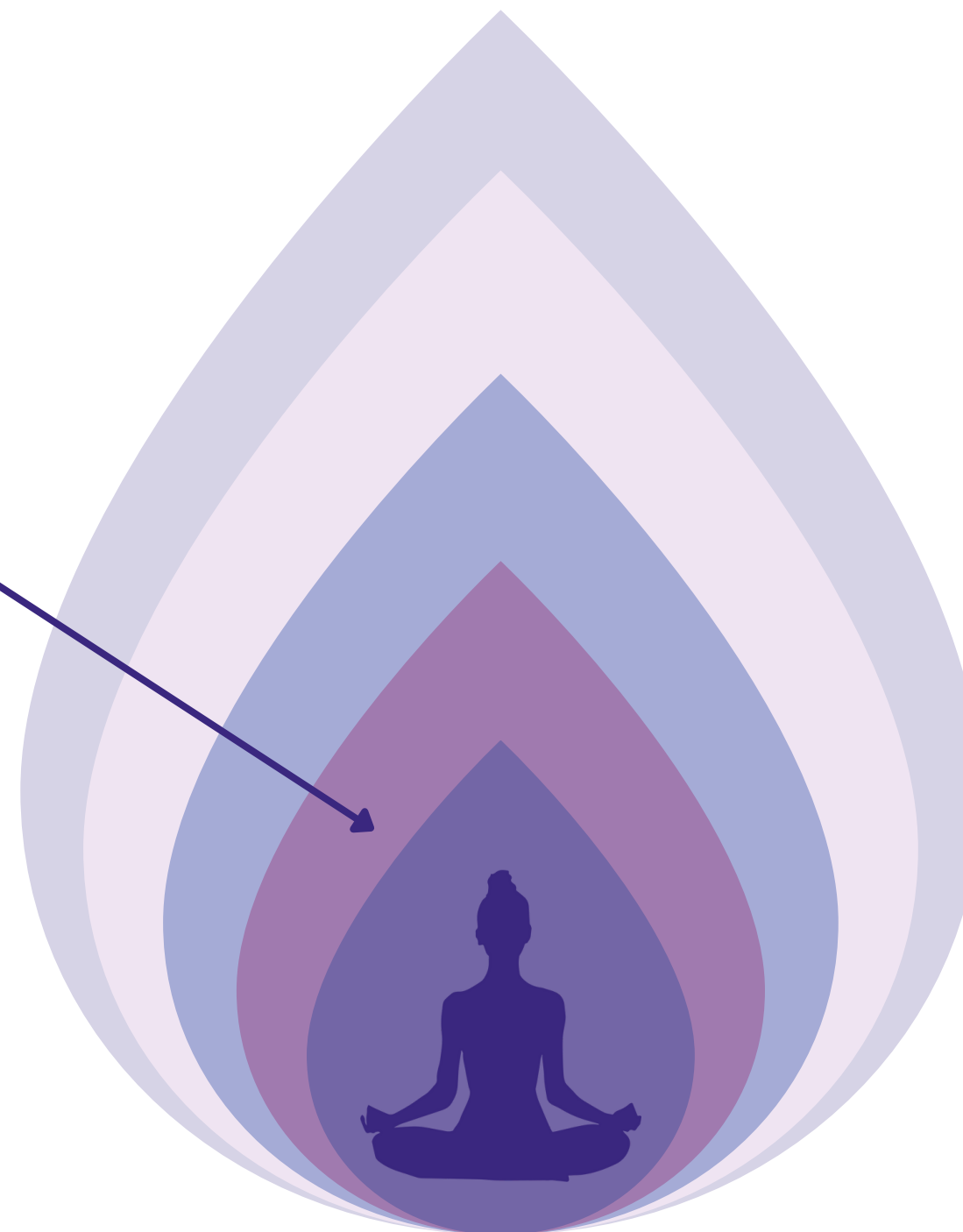
Fyzická struktura Annamaja kóša

- Podklad pro všechny děje
- Stabilita x mobilita
- Forma x funkce
- Komunikace s hmotným světem
- Podpůrná funkce x ochranná funkce
- Tvárná, pohyblivá, dostatečně pevná
- Mícha, periferní nervy, senzitivní receptory
- **Tělo jako jeden sval**
- **Pohyb**
- **Země**



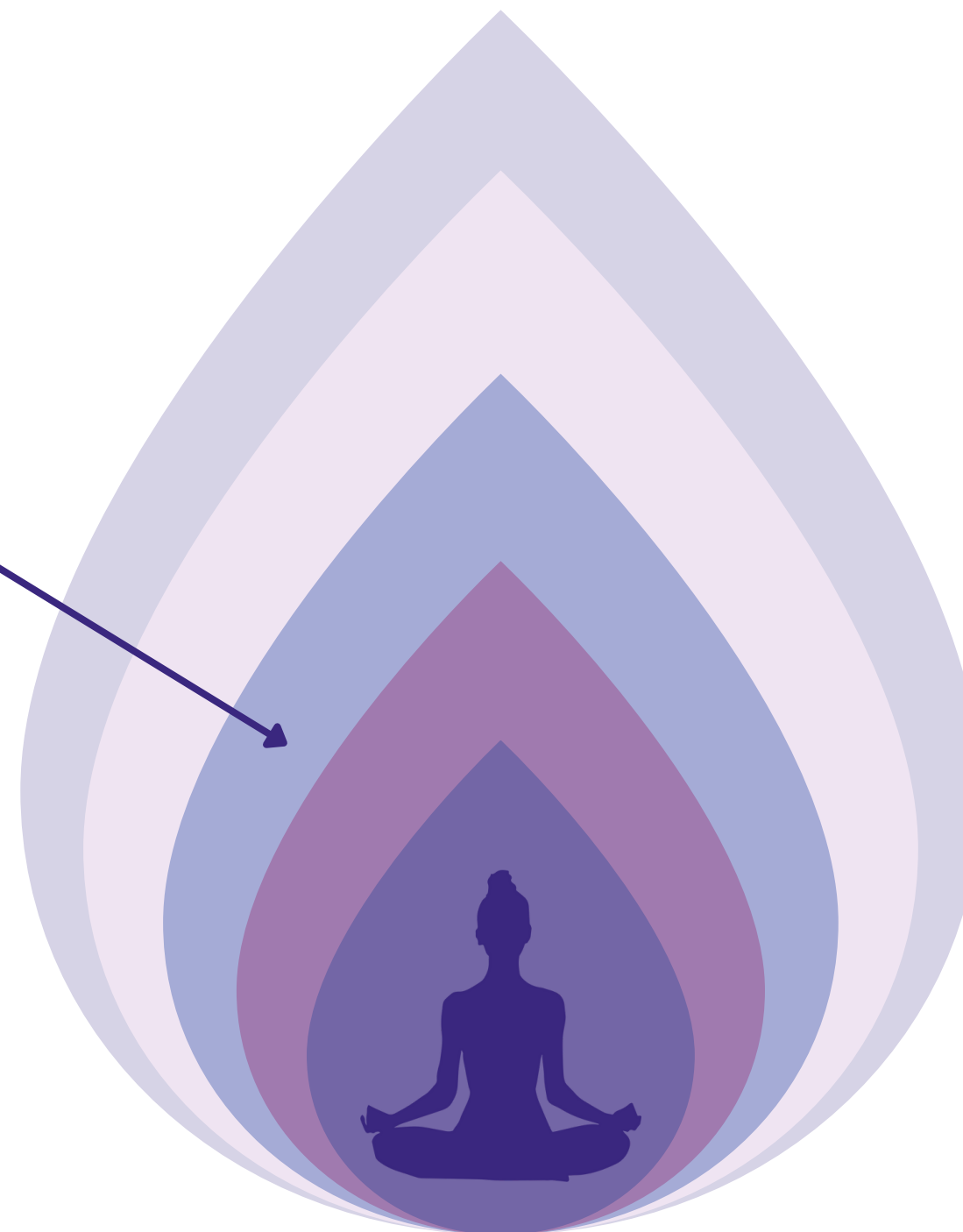
Energetická struktura Pránamaja kóša

- Probíhá veškerý pohyb a změny na všech úrovních: látková výměna, impulzy v CNS, cirkulace tělesných tekutin, e-motion, růst, rozmnožování, regenerace
- Prána = životní energie - formující pohyb, pulzující proudění
- Mozkový kmen
- **Tělo jako pumpa**
- **Pulzace** - přijímá, přijaté zpracovává, nepotřebné vyloučí, potřebné distribuuje
- **Voda**



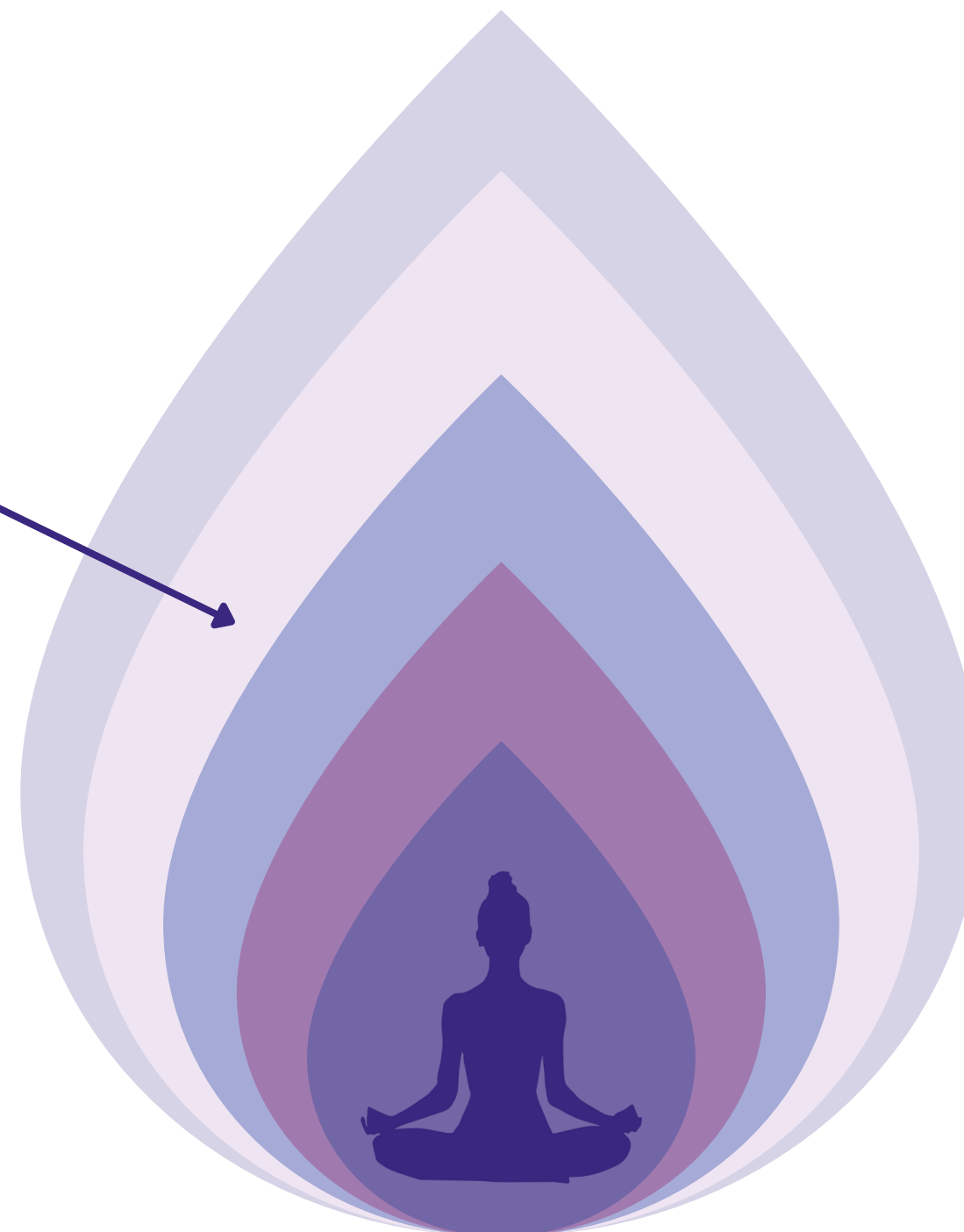
Podvědomé řídicí funkce Mánomaja kóša

- Nižší mysl
- Pracující mysl = shromažďování informací o procesech probíhající v těle a okolí
- Porovnávání s údaji v paměti
- Hluboká moudrost těla = schémata, vzorce, programy, které se snaží udržet integritu, rovnováhu
- Subkortikální úroveň
- Místo tvorby automatismů
- Info/vjem x reakce/aktivita
- **Tělo jako počítač**
- **Senzomotorika**
- **Oheň**



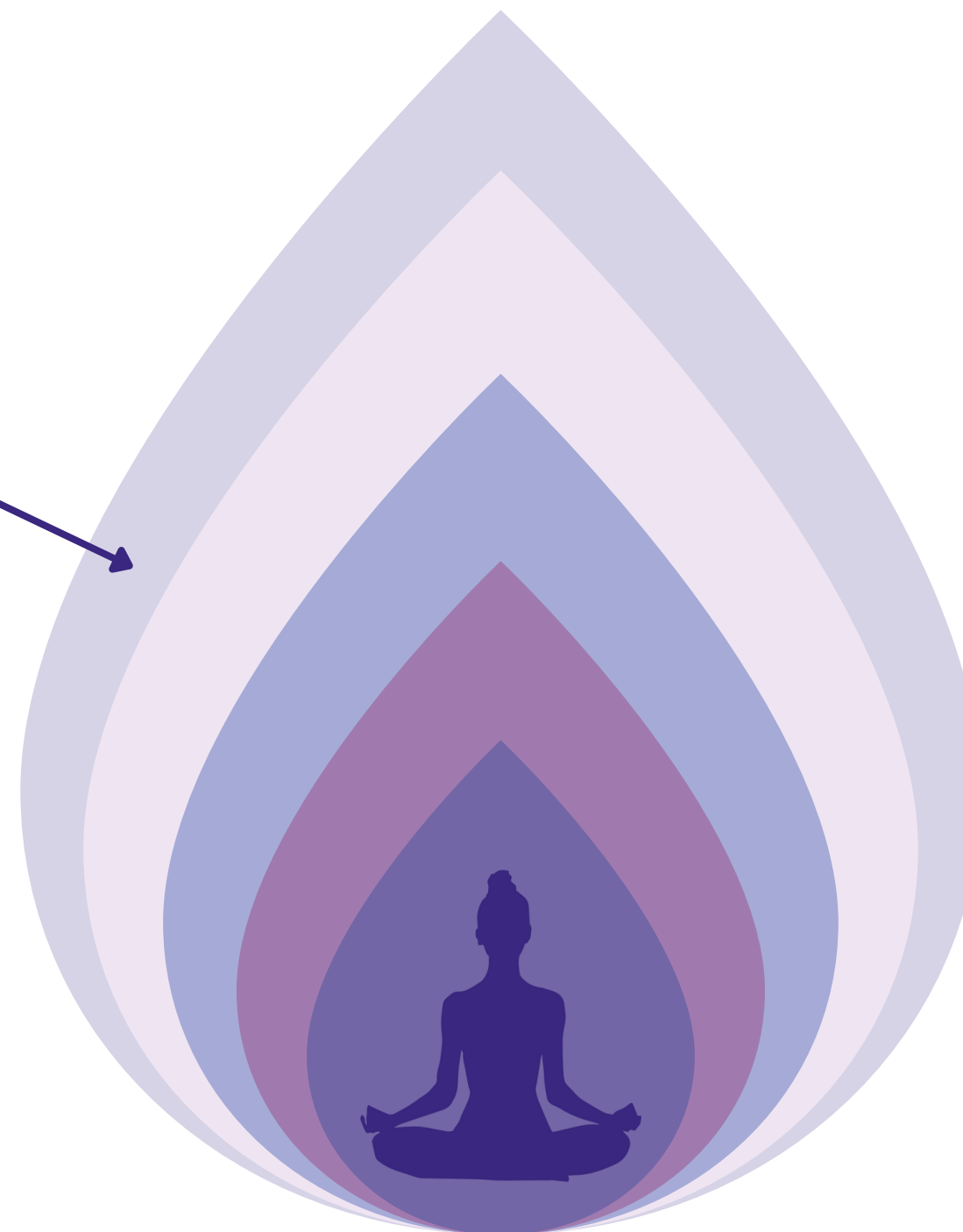
Vědomé řídicí funkce Vindžňamaja kóša

- Vyšší mysl
- Obal intelektu = místo uvědomění vnitřních a vnějších dějů, sebe sama a abstraktní myšlení
- Vnímání se jako myslící a konající bytosti = vědomí = uvědomění si, co se děje v ostatních úrovních, dokážeme činit vědomá rozhodnutí a poznat své hranice
- **Tělo jako uživatel**
- **Ideokenetika**
- **Vzduch**



Nadvědomé řídicí funkce Ánandamaja kóša

- Obal blaha
- Intuice, schopnost víry, nesobecká láska, svědomí, smysl života
- Osobní karma (karma = genetika)
- Osud, schopnosti, sklony
- **Tělo jako programátor**
- **Éter**



Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda

Samádhi

Blažený stav vědomí
Univerzální symfonie
Pravá podstata bytí



Pančakóša v pohybu

Každý pohyb skrývá účinky všech 5 úrovní



Fyzikální

- **Mechanická**
- Pohyb díky pevným a pružným částem struktury pohybové soustavy



Fyziologická

- **Biomechanická**
- Pohyb díky energetickým procesům dýchání a metabolismů



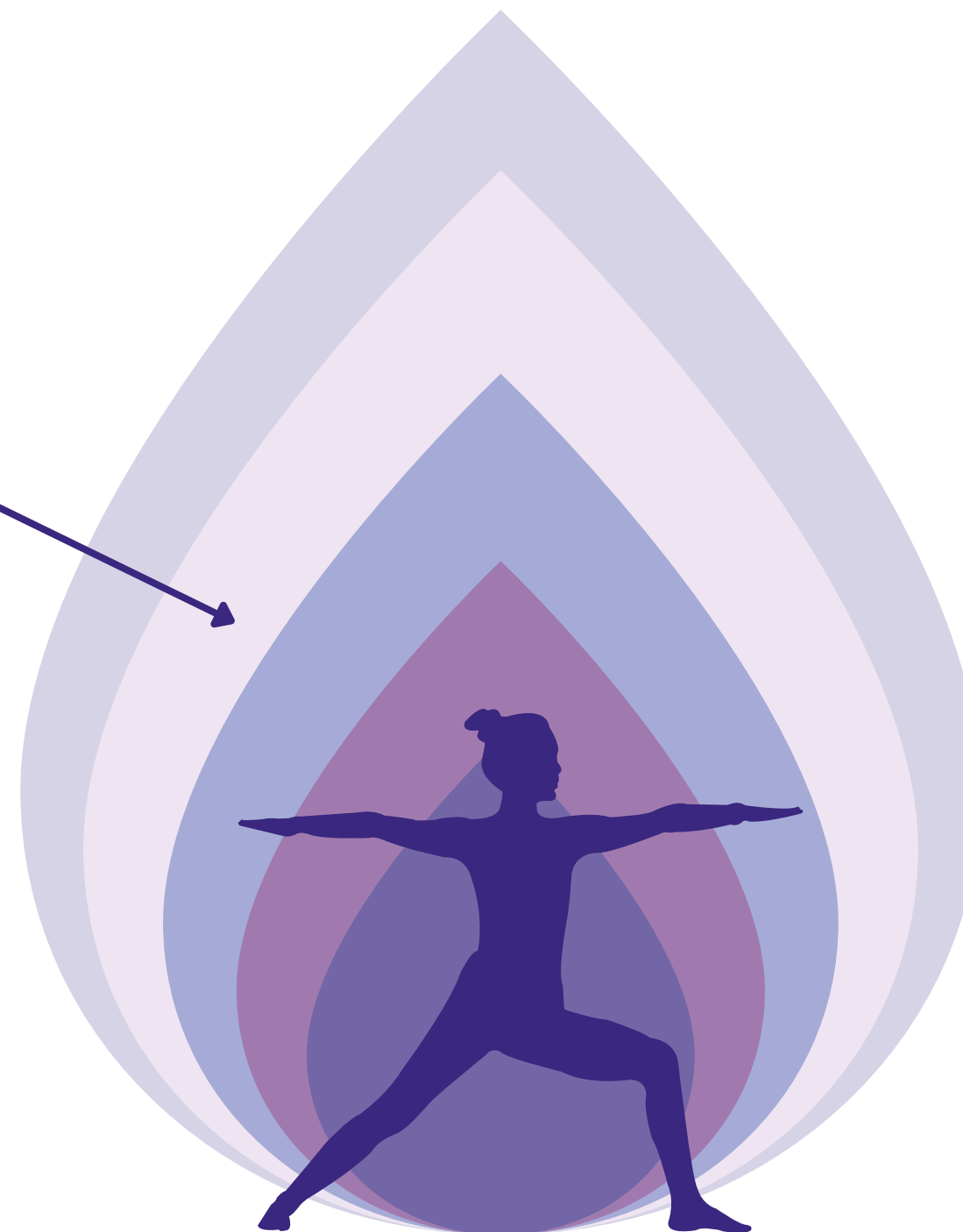
Podvědomá

- **Psychická**
- Senzomotorika
- Pohyb díky automatickým vzorcům posturální stability a lokomoce



Vědomá

- **Ideokinetika**
- Pohyb díky motivaci a záměru



Nadvědomá

- **Vzpřímený postoj jako idea lidství**
- Pohyb řízený osudem - co nás potká, co se stane
- Člověk napjatý mdzi 2 póly - nebem a zemí



Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda

Aštanga

8 stupňů jógy



Jáma Nijáma Ásana

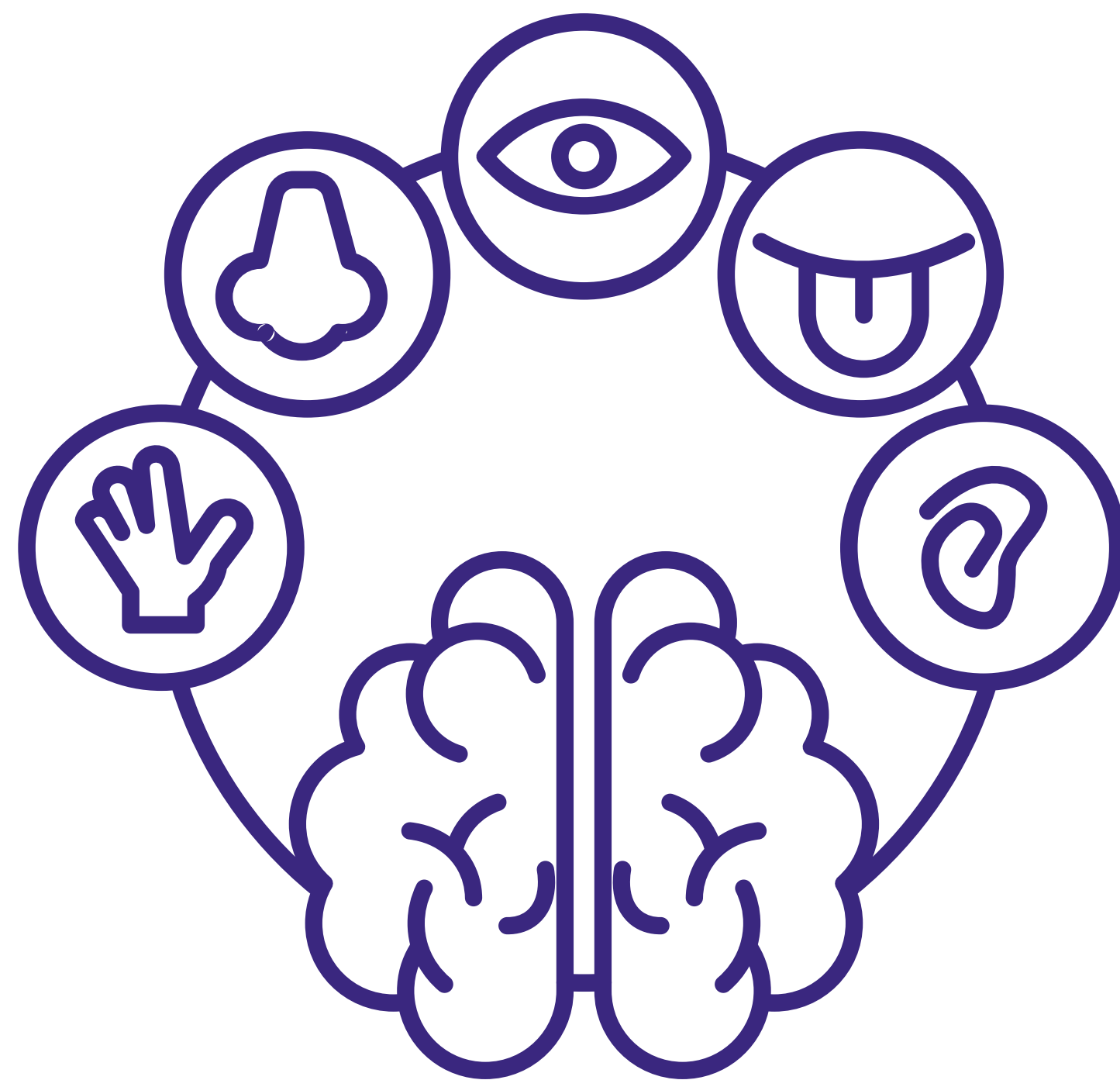


Pránájama



Pratjáhara

- Nejen 5 smyslů, ale i info o poloze těla, stavu vnitřních orgánů, teplota, tlak, bolest, napětí



Dhárána

- Schopnost udržení pozornosti na předmětu, myšlence
- Koncentrace



Dhjána

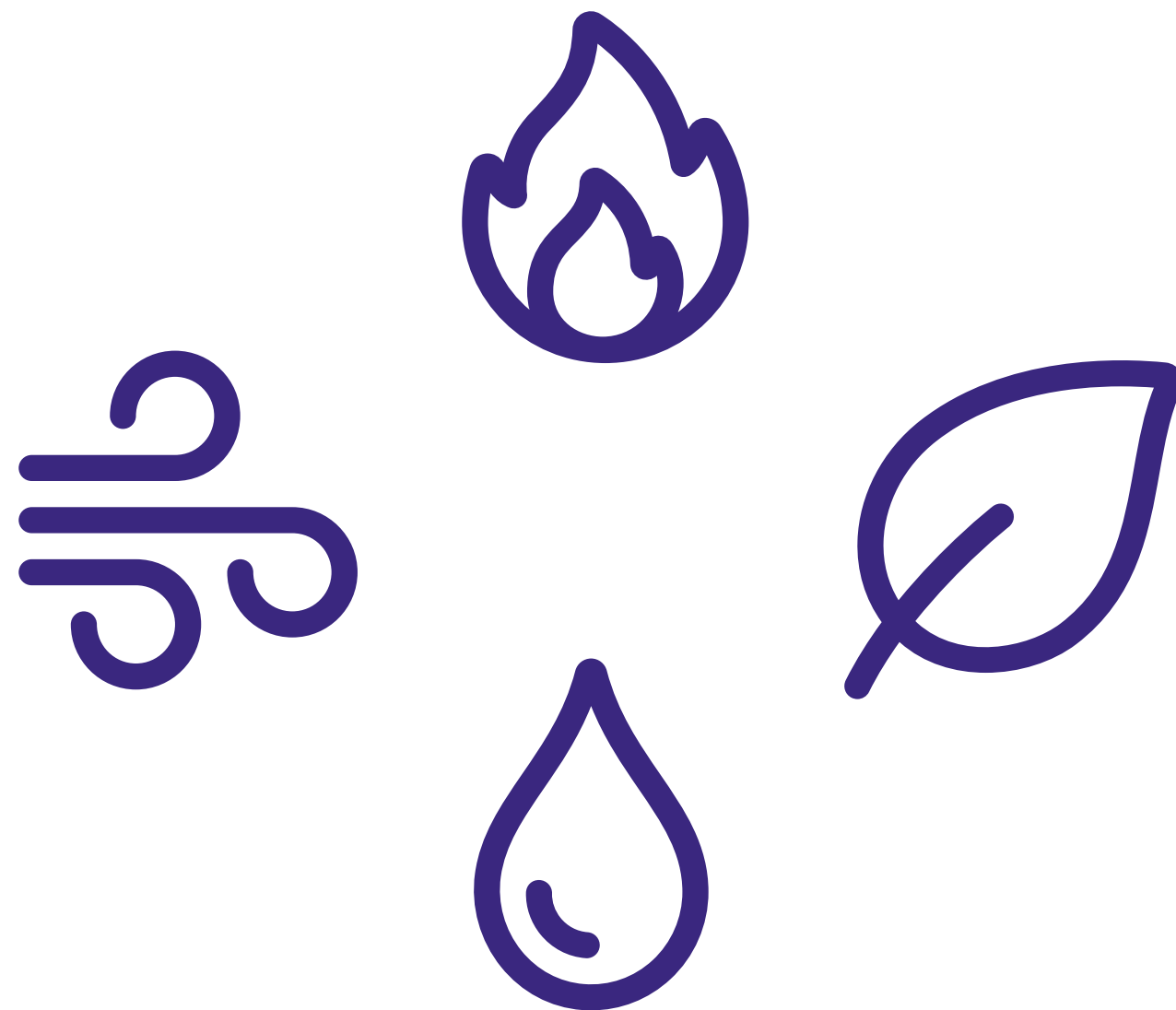
- Samádhi



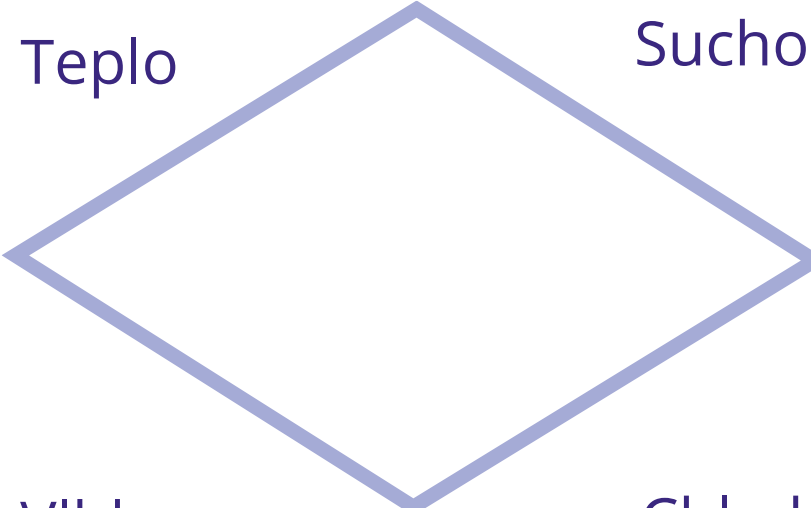
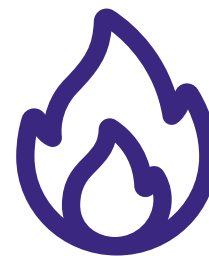
Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda

Teorie čtyř živlů

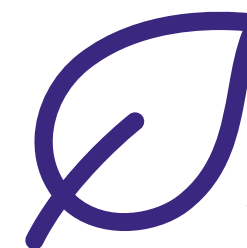
Oheň, voda, země, vzduch (+éter)



Oheň
Základní aktivní prvek
Otec/Cholerik
Vůle, síla, intuice, aktivita



Země
Odvozený pasivní prvek
Dcera/Melancholik
Vytrvalost, trpělivost, rozvážnost



Voda
Základní pasivní prvek
Matka/Flegmatik
Emoce, cit, láska, plození, mateřství

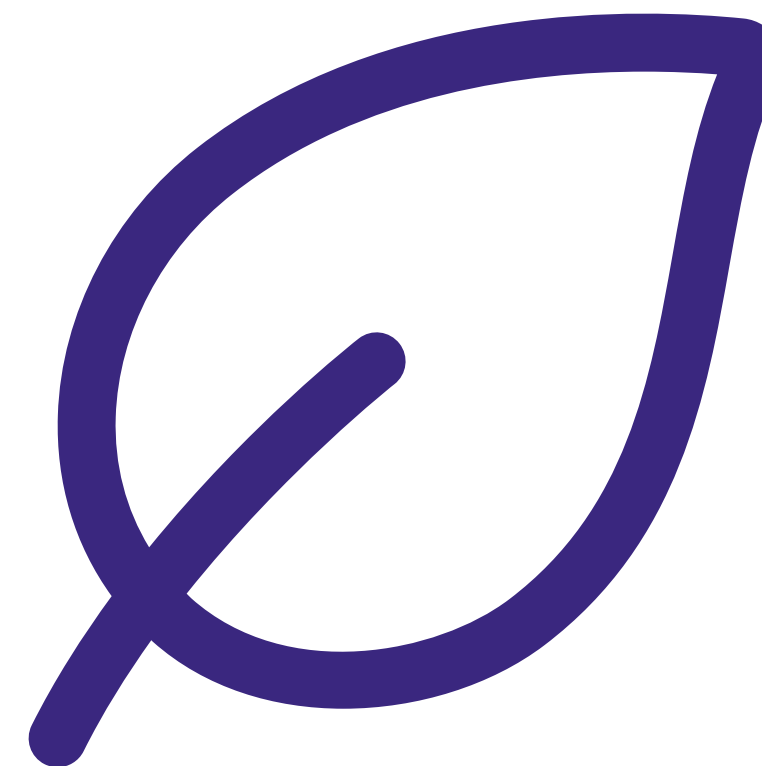


Vzduch
Odvozený aktivní prvek
Syn/Sanguinik
Očista, myšlení, pohyb,
komunikace



Země

- Chladná, suchá
- Vliv na kosti, kostní dřeň (tvorba krve)
- Kořeny a zázemí
- Duchovní aspekt života = porod
- Pevné substance = svaly, kosti, šlachy, kůže
- Zemětřesení
- *Hřebíček, bergamot, skořice, rozmarýn*



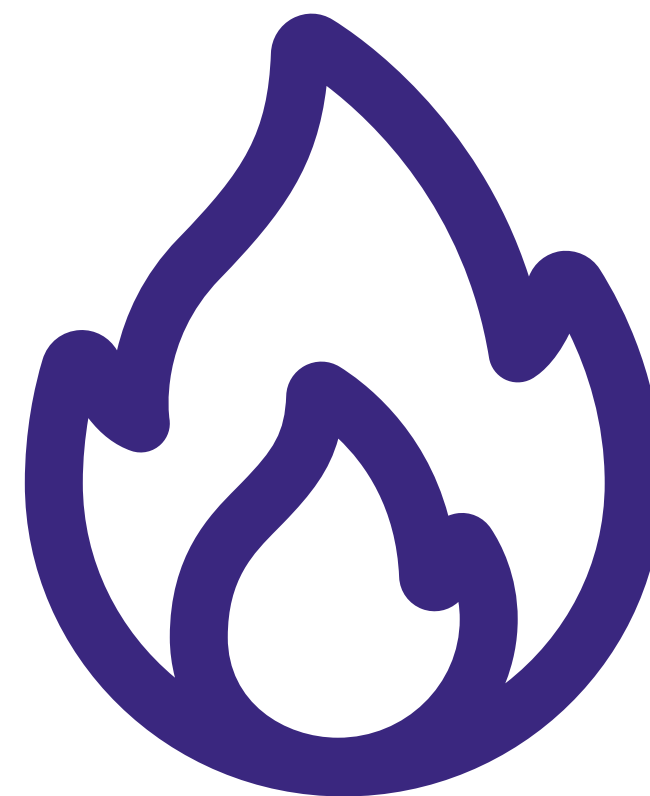
Voda

- Chladná, vlhká
- Klesající energie (potok, déšť)
- Pasivní (Rybník, kaluž)
- Funkce ledvin
- Vztahy v rámci rodiny
- Duchovní aspekt života = genetika
- Tělo z vody jako prostředek transportů (+tekutá krev a lymfa)
- Tsunami, povodně
- *Pomeranč, grep, citron*



Oheň

- Teplý, suchý
- Nestálý (aktivní (stoupá vzhůru) x pasivní (doutnající)
- Vytváří teplo, spojen s trávením a látkovou přeměnou
- Symbolika čistoty krve, vliv na naše srdce (láska)
- Duchovní aspekt života = zplození
- Sopky, požáry
- *Mandarinka, lemongras, cedr*



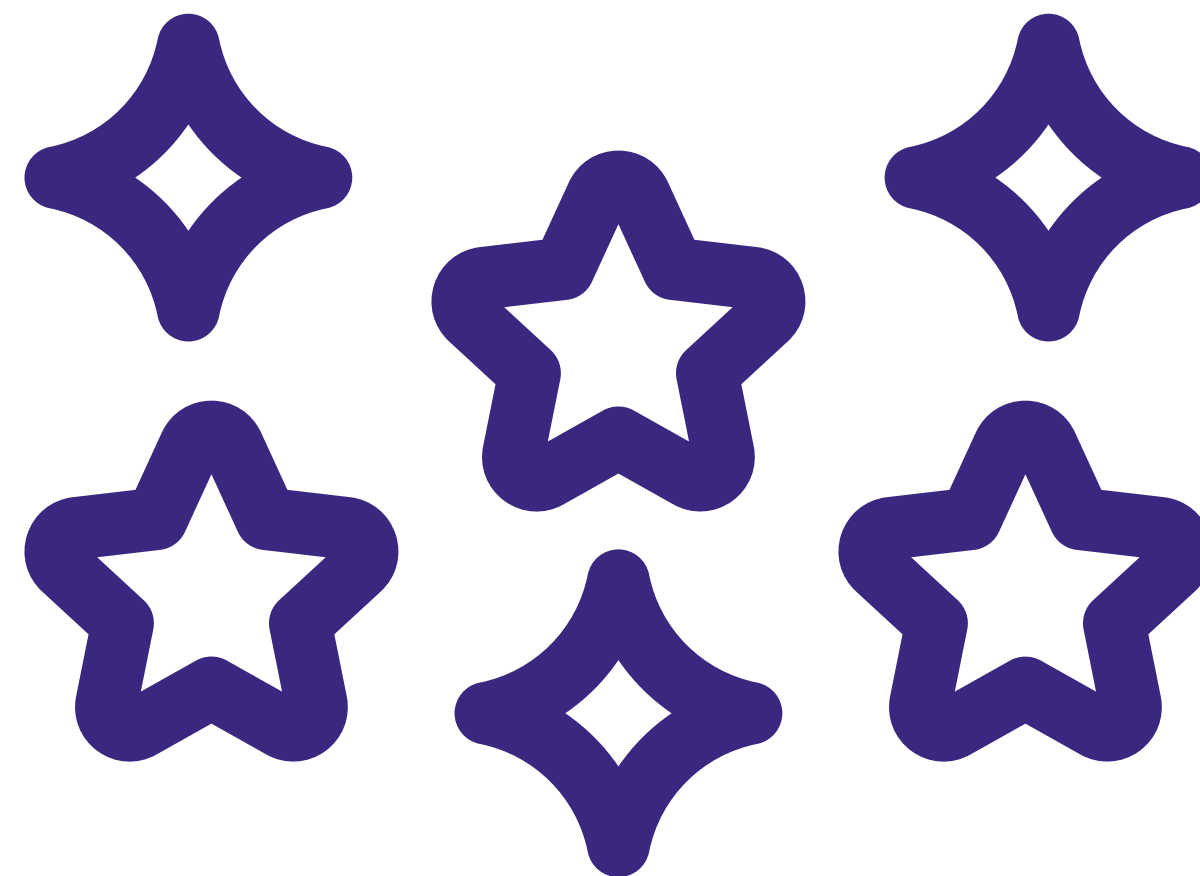
Vzduch

- Teplý, vlhký
- Vliv na plíce
- Svobodné vnímání
- Duchovní aspekt života = kosmický
- Přichází do těla s dechem = dech ovlivňuje fyzické i duševní zdraví
- Bouře, hurikány
- *Kadidlo, limetka, šalvěj muškátová, eucalyptus (globulus)*



Éter

- Nositel myšlenky
- Rodina
- Všeobsahující energie = veškerý vesmírný pohyb
- *Mandarinka, lemongras, cedr, pomeranč, citron, kadidlo, limetka, skořice, bergamot, rozmarýn*



Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda

Čakry



Čakrální systém

- Primárně napájen vesmírnou (jang) a zemskou (jin) energií = duální energie působí nepřetržitě
- Tato energie námi protéká a opět z nás vychází (neuvědomujeme si to)
- Podél páteře je tato energie nejsilnější = nachází se zde energetická centra = čakry = kolo, otáčení, vír
- 7 hlavních čaker podél páteře
- Každá čakra spojena s oblastí fyzického těla (prolíná se zde minulost, přítomnost, budoucnost)
- Čakra = smyslový orgán vibračních polí = přijímač pro frekvence a informace, které nás spojují se světem jemnějších energií



Múládhára čakra

- 1. čakra
 - Oblast pánevního dna
 - Země
 - Červená
-
- Kořen
 - Opora
 - Jistota
 - Zázemí
 - Propojení
 - Strach ze smrti
 - Nevědomost
-
- *Patchouli, pomeranč, růže, geránium*



Múládhára čakra

- Základ: Tělesná vůle být (protipól vůle v 7. čakře)
- Duchovní růst: Plně jsem si vědom své role na zemi a mé základní potřeby budou naplněny
- Části těla: Vše pevné - kosti, páteř, zuby, nehty, řiť, konečník, tlusté střevo, tvorba krve
- Psychika: Fyzická energie, vůle žít, stabilita na zemi

Řeč těla:

- Necítím se bezpečně = pocit úzkosti (ochrana pohlaví rukama/nohama)
- Obtočené nohy = pocit nejistoty/nedůvěry
- Obranné postavení, odmítnutí nového, neschopnost klidně stát, sedět
- Zácpa, hemoroidy, průjem, ohnuté prsty, časté močení, osteoartróza KK, deformace chodidel



Svádhišťhána čakra

- 2. čakra
 - Oblast křížové kosti a podbřišku
 - Voda
 - Oranžová
-
- Místo vlastního příbytku
 - Užívání, plynutí, tvoření
 - Prána je zde doma
 - Touha po příjemném
 - Odpor k nepříjemnému
 - Reprodukce
-
- *Cypřiš, fenykl, citron, máta peprná, pomeranč, limeta, lemongras*



Svādhiśthána čakra

- Základ: Tvořivé rozmnožování
- Duchovní růst: Uznání potřeb druhých, svých potřeb, ochota dle potřeb jednat
- Části těla: Hýždě, pohlavní orgány, ledviny, močový měchýř, tekuté = krev, míza, sperma, trávící šťávy
- Psychika: Láska, smyslová rozkoš, sexualita, pohlavní přitažlivost

Řeč těla:

- Schopnost tvořit, mít prostor k tvoření, ruce na podbřišku = strach z citového zranění/odmítnutí
- Nepravidelná menstruace, krvácení, cysty na vaječnících, nemoci varlat, prostaty



Manipúra čakra

- 3. čakra
 - Oblast mezi pupkem a solar plexus
 - Oheň
 - Žlutá až zlatožlutá
-
- Město klenotů
 - Odvaha
 - Jádro
 - Oheň - trávící oheň, který umožňuje zpracovat a přivlastnit si potřebné
 - Sebedůvěra
 - Sobectví
-
- *Rozmarýn, eucalyptus, grapefruit, tea tree, bergamot, kadidlo, lemongras, levandule*



Manipúra čakra

- Základ: Utváření bytí
- Duchovní růst: Zasloužím si svůj život v plnosti, beze strachu, viny, naslouchání vnitřnímu hlasu
- Části těla: Spodní část zad, dutina břišní, trávicí systém, žaludek, játra, slezina
- Psychika: Duchovní moudrost, ovládnutí emocí a představivosti

Řeč těla:

- Ruce zkřížené na žaludku = rozvážnost = pokud k tomu dojde po osobní otázce automaticky = citlivost na určité téma a potřeba se ochránit před další bolestí
- Cukrovka, slinivka (zánět), nemoci jater, duodenální vřed, kýla, celiakie



Anáhata čakra

- 4. čakra
- Oblast srdce
- Vzduch
- Zelená (případně růžová a zlatá)

- Tón, který nevznikl dotykem
- Milovat
- Dávat
- Přijímat

- *Máta peprná, limetka, pomeranč, lemongras, levandule*



Anáhata čakra

- Základ: Odevzdanost
- Duchovní růst: Miluji sebe, ostatní, dávám/ přijímám
- Části těla: Srdce, horní část zad s hrudníkem, hrudní dutina, spodní část plic, krevní oběh, kůže
- Psychika: Láska k lidem, všemu živému, otevřenost, citlivost, vůle přetvořit vnější svět

Řeč těla:

- Děti = překřížené ruce na prsou = ochrana bolavého srdce = odnáší si do dospělosti = potřeba útěchy
- Nemoci srdce, plíce, imunitního systému, alergie, rakovina



Vyšuddha čakra

- 5. čakra
- Oblast krku
- Éter, vzduch
- Světle modrá, případně stříbená, zelenavě modrá
- Velké očištění
- Energie získaná z vyjádření
- Úroveň manter
- Pravda, jasnost, vyjádření
- *Cypřiš, rozmarýn, bazalka, citron, bergamot*



Vyšuddha čakra

- Základ: Rezonance s bytím
- Duchovní růst: Jsem ochotný projevít své pravé já
- Části těla: Krk, šíje, týl, hrtan, horní část plic, paže
- Psychika: Schopnost být sám, přijmout, co svět dává, seberealizace ve společném a profesním životě, uspokojení prací

Řeč těla:

- Stažení hrdla
- Sklon k červenání
- Knedlík v krku
- Oděvy ke krku, vysoký límec, šála = nemají rádi změny, nové myšlenky
- Ruce přes uši = neochota naslouchat



Adžná čakra

- 6. čakra
- Oblast čela, třetího oka
- Světlo
- Indigově modrá (žlutá, fialová)
- Energie získaná z pochopení
- Autorita
- Vnímání, moudrost
- Poznání sebe sama na duchovní, emocionální a mentální úrovni
- *Pomeranč, levandule, citron, rozmarýn*



Adžná čakra

- Základ: Poznání bytí
- Duchovní růst: Přebírání odpovědnosti za myšlenky, slova a činy
- Části těla: Obličej, oči, uši, nos, dutiny, CNS
- Psychika: Schopnost přijímat ideje, sjednocovat, předvídat, intuice, realizace svých myšlenek, aktivita

Řeč těla:

- Černé brýle, zakrytí očí rukama = přílišná citlivost vidět svět jaký je
- Citlivost na kritiku
- Vyhýbání se očnímu kontaktu
- Potřeba ujištění, že je s nimi vše v pořádku
- Potřeba se schovávat



Sahasrára čakra

- 7. čakra
- Oblast temena hlavy
- Fialová (případně bílá nebo zlatá)
- Energie získaná ze smysluplnosti
- Jasná motivace, záměr a cíl
- Meditace
- *Cedr, santal, skořice*



Sahasrára čakra

- Základ: Čiré bytí
- Duchovní růst: Jsem si plně vědom sám sebe, přijetí vůle své vyšší mysli
- Části těla: Mozek
- Psychika: Duchovnost, zbožnost, spojení s vyššími silami

Řeč těla:

- Zabalení hlavy do dlaní = zoufalství
- Pocit ztráty spojení se životem
- Pocit ztracení
- Potřeba milujícího vedení
- Závislost na vnější pomoci



Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda

Buddhismus

5 prvků = Skhandy



Buddhismus

- Podoba, tělesnost, forma
- Pocitování
- Vnímání
- Mentální obsah
- Vědomí



Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda

Proces umírání

Buddhismus



Ztráta 1. živlu

Země se rozpouští do vody

- Svalová síla ochabuje (pocit těžkosti)
- Pocit padání, chytání se lidí a věcí
- Zmatená mysl, přeludy
- Slyšíme nepříjemné zvuky
- Mžitky před očima



Ztráta 2. živlu

Voda se rozpouští do ohně

- Slábne krevní oběh
- Ztráta kontroly nad močovým měchýřem a střevy
- Tuhne jazyk, hůře se mluví
- Pocit obrovské žízně (nebo naopak zahlcení)
- Rychlá změna emocí (hněv, dojmutí)



Ztráta 3. živlu

Oheň se rozpouští do větru

- Do středu těla se stáhne teplo z periferií - ruce a nohy chladnou
- Neschopnost udržet myšlenky
- Zmatek v mysli
- Snaha zachytit prsty vzduch ("Hrabe hlínu do hrobu")
- Před očima se mohou objevit jiskřičky



Ztráta 4. živlu – Vědomí

Vítr se rozpouští do prostoru

- Problémy s dýcháním (pocit, že nás drtí velká tíha)
 - Ztráta kontroly nad fyzickými funkcemi
 - Centra mozku nedostatkem kyslíku poškozeny
- = poslední nádech = poslední výdech
- Živel větru se rozpouští do prostoru



Teorie pěti elementů

Tradiční čínská medicína



Dřevo

- Jaro
 - Ráno
 - Dětství
 - Východ
 - Vítr
 - Játra, žlučník
 - Šlachy, nehty
 - Oči
 - Zrak
 - Hněv, vztek
 - Křik
 - *Bergamot, grapefruit, citron, cypřiš, šalvěj muškátová, levandule*
- ⊕ Přemíra
- Neklid, těkavost
 - Příliš nápadů
 - Práce bez dokončení
 - Frustrace
- ⊖ Nedostatek
- Plány s pochybností
 - Nejistota
 - Mrzutost, sklíčení
 - Pocit marnosti
 - Beznaděj



Oheň

- Léto
- Poledne
- Dospívání
- Mládí
- Červená
- Jih
- Horko
- Srdce
- Tenké střevo
- Cévy
- Krev, pot
- Hmat
- Radost
- Smích

⊕ Přemíra

- Potřeba být středem pozornosti
- Být obdivován
- Rychlé rozhodování
- Zbrklost
- Problém vypnout a odpočívat

⊖ Nedostatek

- Vyhořelý, vyhaslý
- Strnulost
- Lhostejnost
- Bezcitnost

- *Rozmarýn, růže (růžový rituál)*



Země

- Pozdní léto
- Odpoledne
- Dospělost
- Žlutá
- Střed
- Vlhko
- Slezina
- Žaludek
- Svaly
- Sliny, ústa, chuť
- Starost
- Zpěv

⊕ Přemíra

- Přepečlivost
- Mít vše pod kontrolou
- Se vším starosti
- Časté obavy
- Nervozita, deprese

⊖ Nedostatek

- Nejistota
- Bez potřeby tvořit domov a zázemí
- Bez plánů
- Ono to nějak dopadne

- *Fenykl, koriandr, anýz, patchouli, kadidlo, santal, bazalka, citron*



Kov

- Podzom
- Večer
- Podzim života
- Bílá
- Západ
- Suchá
- Plíce
- Tlusté střevo
- Nos, čich
- Smutek
- Pláč

⊕ Přemíra

- Rigidnost
- Lpění na řádu
- Neochota ke změně
- Uzavřenost
- Neschopnost plakat

⊖ Nedostatek

- Utápění se ve smutku
- Melancholie
- Chybí řád a pořádek v životě

- *Borovice, eucalyptus, tymián, tea tree, cypřiš, jalovec, citron*



Voda

- Zima
 - Jaro
 - Stáří
 - Černá
 - Sever
 - Chlad
 - Ledviny
 - Močový měchýř
 - Kostí, zuby
 - Uši, sluch
 - Strach
 - Nářek
 - Odvaha
- ⊕ Přemíra
- Perfekcionismus
 - Jedinečnost
 - Práce se stává povinností
 - Nebudu dost dobrý
- ⊖ Nedostatek
- Bez energie
 - Nicnedělání
 - Poruchy soustředění
 - Zapomínání
- *Jalovec, zázvor, cedr, rozmarýn, skořice, hřebíček*



Pančakóša	Pohyb	Aštanga	4 živly	Čakry	Buddhismus	5 elementů
Annamaja kóša	Fyzikální	Jáma Nijáma Ásana	Země	Muládhara	Podoba Tělesnost	Dřevo
Pránamaja kóša	Fyziologický	Pránájama	Voda	Svádhišthána	Pocitování	Oheň
Mánomaja kóša	Podvědomý	Pratjáhara	Oheň	Manipúra	Vnímání	Země
Ánandamaja kóša	Vědomý	Dhárána	Vzduch	Anáhata	Mentální obsah	Kov
Ánandamaja kóša	Nadvědomý	Dhjána	Éter	Vyšuddha Adžná Sahasrára	Vědomí	Voda