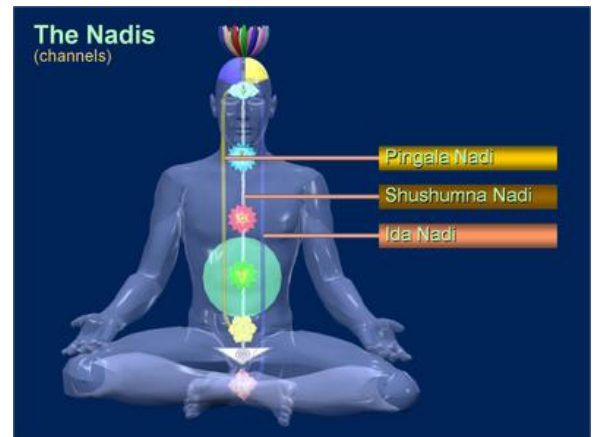


Energetické dráhy (nádí)

Náš jemný energetický systém obsahuje 7 energetických center neboli čakr, 3 energetické dráhy (nádí) a mateřskou energii Kundalini.

Čakry korespondují na fyzické úrovni s pleteněmi nervového systému. Energetické dráhy pak se sympatickým a parasympatickým nervovým systémem, který nepodléhá naší vůli (např. dýchání, trávení, vylučování hormonů, činnost srdce, laktace atd.)



Levá dráha (Ida nádí)

Na fyzické úrovni je propojena s naším levým sympatickým nervovým systémem a pravou mozkovou hemisférou. Stará se o naše emoce, přánía zaznamenává všechny naše minulé zkušenosti a prožitky. V čistém stavu zažíváme díky ida nádí hlubokou radost, čistou lásku a milosrdenství. Při přetížení (vyčerpání) dochází k emocionálním problémům, ztrátě sebedůvěry, smutku, sebelítosti až depresím, ale také různým tělesným a psychickým onemocněním.

Pravá dráha (Pingalanádí)

Je propojena s pravým sympatickým systémem a levou mozkovou hemisférou. Dává nám energii pro naši kreativitu, uměleckou činnost, racionální myšlení, plánování do budoucnosti, fyzickou aktivitu a dynamismus. Nadměrnou aktivitou se dráha vyčerpává. Lidé se stávají nervózními, přemíru aktivními, přemýšlejícími, plni napětí a nedokáží tolik projevit své emoce. Může se v nich také projevit zlost, arogance, egoismus, závist, dominance. Mezi nejčastější onemocnění z přetížené pravé strany je srdeční infarkt.

Střední dráha (Sushumanádí)

Ve fyzickém těle odpovídá našemu parasympatickému nervovému systému. Je tu pro náš duchovní vývoj, evoluci, rovnováhu a harmonii. Vycentrováním levé a pravé strany se dostáváme do rovnováhy. Poté se skrze nás projevují naše vlastní, vrozené kvality jednotlivých čakr. Toho lze dosáhnout pomocí meditace, tj. ve stavu bez myšlenek, bytí v přítomnosti, uvnitř, v našem nitru.