

## Ochrana energetického systému (bandhan)

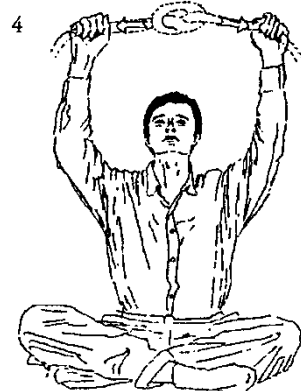
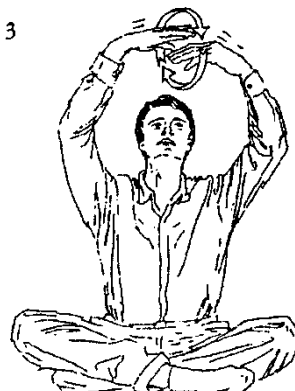
Naše čakry, subtilní energetická centra kolem sebe vytvářejí pole energie. Ochrana našeho subtilního systému je důležitá, abychom byli chráněni proti vnějším vlivům a chránili svoji vnitřní čistotu. Používáme k tomu techniku nazývanou bandhan (tj. ochrana).

Skládá se ze dvou částí. Nejprve zvedáme kundaliní a pak děláme vlastní bandhan.

### **Zvedání Kundaliní**

Je to naše energie kundaliní stoupající páteří, která uvádí naši pozornost do stavu bez myšlenek. Toto cvičení pomáhá upevnit a ustálit naši pozornost v nejvyšším centru, v sahasrára čakře.

Je dobré na začátku a na konci naší meditace vyzvednout naši kundaliní. Začneme levou rukou, kterou umístíme do úrovně spodní části břicha s dlaní natočenou k tělu. Zvedáme ji pomalu až nad hlavu, přičemž ji obkružujeme dlaní pravé ruky. Nahoře uděláme uzel. To uděláme třikrát. Potřetí se třemi uzly.



### **Bandhan**

Položte levou ruku s dlaní vzhůru směrem k fotografii Šrí Mátadží. Pravou dlaní opisujeme oblouk začínající od dlaně levé ruky jdoucí k pravému boku dolů a znovu přes hlavu nazpátek k levé dlaní. Tento pohyb uděláme sedmkrát.

Před tímto cvičením se dělá zvednutí Kundaliní a to na začátku a na konci meditace

