

## A gyökér-cakra harmonizálása a jóga és a talpreflexológia eszközeivel

**Komjáti Zsuzsanna**

*A XXI. századi modern társadalomban élő emberek többségét az anyagi javak birtoklása hajtja, életük középpontjába a teljesítménykényszer vagy éppen a létbizonytalanság, a kilátástalanság került.<sup>1</sup> Ezek az állapotok mind a gyökér-cakrához köthetőek, mert az aktivitás és a nyugalmi állapot egészségtelen aránya felborítja annak működését.<sup>2</sup> Mindemellett egyre többen laknak városokban, távol a természettől. Ezért aztán nem is olyan meglepő, ha lassan elveszítjük kapcsolatunkat az anyafölddel, a föld elemmel, amely ennek az energiaközpontnak alapeleme.<sup>3</sup>*

*Akik alternatív megoldást keresnek a gyökér-cakra nem megfelelő működéséből eredő problémák kezelésére, azok számára ajánlható a jóga és a talpreflexológia.*

*Ezek a szelíd módszerek visszaállíthatják a cakra megfelelő működését és a természetes, békés egyensúlyt az életünkben.*

*Jelen tanulmányomban a mindennapok során bárki által alkalmazható módszerek tárházát szeretném megismertetni, és ily módon gyakorlati segítséget nyújtani a gyökér-cakra zavaraival küzdőknek.*

### 1. Az élőlény felépítése

Minden élőlény egy örök lélek, mely a szemmel látható fizikai testet, mint egy ruhát, csak elfogadja, és tudatával áthatja azt. A lélek a Legfelsőbb szerves része, örökkévaló, és eredeti helyzetében teljes tudással és boldogsággal teli.<sup>4</sup> Az anyagi világba kerülve azonban a finomfizikai test hármasa burkolja be az eredeti önvalót, így tulajdonságai csak torzulva jutnak a felszínre. A finomfizikai test, más néven anyagi tudat (*citta*) összetevői az intelligencia (*buddhi*), az elme (*manas*) és a hamis ego (*ahankāra*).<sup>5</sup>

Érzékszerveinkkel is tapasztalható tesztünk az úgynevezett durvafizikai test, melyet az öt őselem alkot: az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld. Ezek az őselemek az anyag bizonyos tulajdonságait képviselik, és kombinációjukból jönnek létre a durvafizikai testet alkotó sejtek, szövetek.<sup>6</sup>

Strukturálisan a finomfizikai, mentális test kapcsolja össze az önvalót a durvafizikai testtel a *pránikus* testen keresztül.

<sup>1</sup> Jelen tanulmány a szerző azonos című (Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018) – megvédett – szakdolgozatának rövidített változata.

<sup>2</sup> Vollmar 2015: 25–26.

<sup>3</sup> Horsley 2007: 24.

<sup>4</sup> *Bhagavad-gītā* [továbbiakban: *Bhg.*] Bevezetés 38–39 és *Bhag.* 2.24 magyarázat. A lelki birodalomba visszatérve *sac-cid-ānanda* testet kapunk. A szanszkrit szavak jelentése a következő: *sat*: örök, *cit*: tudással teli, *ānanda*: gyönyörrel teli.

<sup>5</sup> Medvegy Gergely 2014: 30–31.

<sup>6</sup> Uo. 30.

A *prāṇa* jelentése életlevegő vagy élet-erő (*pra*: előre, ki; *ana*: lélegzet),<sup>7</sup> az az energia, amely mindent áthat, elsődleges mozgatója minden tevékenységnek. A *prāṇa* a testet behálózó csatornarendszeren, *pránikus* hálózaton, az úgynevezett *nāḍīkon* keresztül áramlik. A *nāḍīk*

*suṣumnā*, mely a gerincoszlop mentén helyezke-  
*idā piṅgalā*, melyek a bal és jobb oldalon találhatók. A *nāḍīk* által létrehozott hálózat a *pránikus* test, mely kapcsolatot tart fent a durva- és a finomfizikai test között.

A *prāṇát* szállító csatornák, a *nāḍīk* hálózata igen sűrű, ezért számtalan ponton keresztezik egymást, ahol energiaközpontok, örvények alakulnak ki. Ezeket a találkozási helyeket nevezzük *cakrának*, melynek jelentése kerék vagy energiaörvény. A *cakrák* tulajdonképpen energiátölcserék, melyek *prāṇát* juttatnak be a testbe, általuk energiát veszünk fel és adunk le.<sup>8</sup> Iyengar<sup>9</sup> a működésük szemléltetésére az elektromos energia hasonlatával él. A lezúduló víz vagy a gőznyomás energiája megforgatja a turbinát, ezáltal elektromosságot gerjeszt. Az elektromosságot akkumulátorokban tárolják, transzformátorokban tovább alakítják, szabályozva a feszültséget és az áramerősséget, majd vezetékeken továbbítják, hogy különféle berendezéseket működtethessen. Ezt a folyamatot a *cakrák* működésére alkalmazva a *prāṇa* olyan, mint a víz vagy a vízgőz; a

ki- és belégzés, valamint a légzésvisszatartás folyamatai a turbinák; a *cakrák* pedig az akkumulátorokhoz és az átalakító egységekhez hasonlatosak. A létrehozott energiát a *nāḍīk* szállítják el és osztják szét a teljes szervezetben, csakúgy, mint az elektromos vezetékek.<sup>10</sup>

A *cakrák* kivetülései megtalálhatóak a finomfizikai és durva fizikai testben is, ezért az elme és a test egészséges működéséhez kiegyensúlyozottan funkcionáló *cakrák* szükségesek. Ezt a tisztításukkal és a harmonizálásukkal tudjuk biztosítani. Testi szinten a *cakrák* bizonyos idegdúcoknak és belső elválasztású mirigyeknek is megfeleltethetők.<sup>11</sup>

*suṣumnā-nāḍīt idā piṅgalā-nāḍīk* spirálisan veszik körbe, és e három fő *nāḍī* találkozásainál jön létre a hét fő *cakra*, melyek alulról felfelé a következők: *ā āra-cakra* (gyökér-*cakra*), *ādhiṣ āna-cakra* (nemi *cakra*), *maṇipūra-cakra* (köldök-*cakra*), *āhata-cakra* (szívcsakra), *viśuddha-cakra* (torok-*cakra* *ī ā-cakra* (homlok-*cakra*) és a *sahas āra-cakra* (korona-*cakra*).<sup>12</sup>

A hét fő *cakra* mellett huszonnégy mellék-*cakra* is létrejön, mely energiaközpontoknál tizennégy *nāḍī* keresztezi egymás útját. Többek között a két talpon is található egy-egy ilyen mellék-*cakra*.<sup>13</sup>

<sup>7</sup> Uo. 3.

<sup>8</sup> Vollmar 2015: 9.

<sup>9</sup> B.K.S. Iyengar (1918-2014) saját jóga-metódust alakított ki, amelyet világszerte tanítanak.

<sup>10</sup> Iyengar 2015: 66.

<sup>11</sup> Medvegy 2014: 14.

<sup>12</sup> Uo. 14–15.

<sup>13</sup> Gaura Krisna Dász 2008: 59–60: „A mellék-*cakrák* elhelyezkedése: kettő a fül előtt a halántékon, a két mellbimbó felett, a kulcsontok találkozásánál, a két tenyérben, a két talpon, a két szem mögött, a két ivarmirigynél, egy a májnál, a gyomornál, kettő a lépnél, a két térdnél, egy

## 2. A gyökér-cakra bemutatása, feladatai

Alulról felfelé haladva az első a gyökér-cakra, szanszkrit nevén *mūlādhāra-cakra*, mely elnevezés a *mūla* – gyökér és *ādhāra* – támasz szavakból tevődik össze.<sup>14</sup>

Mivel a *cakrák* a *pránikus* test részei, így kapcsolatuk van a durva- és a finomfizikai testtel is, vagyis működésük testi és tudati szinten egyaránt hatással van ránk. Minden *cakrának* fontos szerepe van abban, hogy a test egészséges, a tudat pedig kiegyensúlyozott legyen. Mint ahogy egy ház is csak biztos alapokra épülve tud jól funkcionálni, úgy a *cakrák* esetében is fontos az alap, vagyis a gyökér-cakra állapota. Ha ezzel a *cakrával* problémák adódnak, akkor a többi *cakra* sem tud megfelelően működni. Ez a *cakra* jelenti számunkra a létünkhöz szükséges energetikai alapot.

Elhelyezkedését tekintve többnyire úgy írják le, hogy a gyökér-cakra a gátnál vagy a farokcsont végénél található, pontos helye a férfiaknál a gát területének közepén, a végbélnyílás és a herék között, a nőknél pedig a méhnyak végénél van.<sup>15</sup> A *cakra* a gerinc farokcsonti szakaszához tartozik, valamint a farokcsonti fonathoz és az ágyékcsigolyákhoz, amelyből ez az idegdúc kiindul.<sup>16</sup>

A *cakrához* tartozó érzékszerv az orr és ezzel együtt a szaglás is.<sup>17</sup> A *prāṇák* kö-

zül az *apānā-vāyu* tartozik hozzá, az a levegő, amely eltávolítja az ondót, a vizeletet, és segíti a gyermek megszületését az anyaméhből. A gyökér-cakra uralja a láb-szárat, a lábat és a test többi szilárd részét, mint a gerincet, csontokat, fogakat, körömöket, a csontokat borító hústömeget és a vastagbelet, melyen a szilárd táplálék halad át. Emellett irányítja a végbélnyílást, a végbélet és a prosztatát, a vért és a sejtépítést. Ez a *cakra* az uralkodó az ember életének első hat-hét évében, amikor a létünket alapozzuk meg, megtanulunk járni, futni. Elsajátítjuk az ürítés szabályozását, ekkor bújnak ki a fogaink is. Megfelelő támogatással erőssé válunk, egészséges lesz a láb, a köröm, a keringés, egyenes a testtartás, rendszeres és szabályozott az ürítés. Ehhez a *cakrához* tartozó mirigy a mellékvese, mely az adrenalint termeli félelem esetén.<sup>18</sup>

Az egyes források a talptérképen némi képp különböző helyekre teszik a gyökér-cakra területét, de megvizsgálva a képet az állapítható meg, hogy a talp alsó negyedében, a sarok felőli részen található ez a *cakra*. A talptérképen a belső talpél vonalánál helyezkedik el a gerincoszlop, a saroktól a nagylábuji felé tartva. Mivel a gyökér-cakra a gerinc alsó, farokcsonti szakaszánál található, így elfogadható, hogy a talpon is ugyanitt legyen a reflexzónája. Ezen a területen helyezkednek el a belek és a vesék is, melyek szintén a gyökér-cakrához tartoznak.

---

a csecsemőmirigynél és egy a köldök- és nemi *cakra* között.”

<sup>14</sup> Horsley 2007: 24.

<sup>15</sup> Uo. 24.

<sup>16</sup> Anodea 2007: 86.

<sup>17</sup> *Śrīmad-Bhāgavatam* 3.26.43.: „megnyilvánul

---

a föld s a szaglóérzék, ami által a föld illatát tapasztalhatjuk számtalan módon.”

<sup>18</sup> Horsley 2007: 29.

A föld elemhez tartozó első *cakránk* fő feladata mentális szinten a földelés, vagyis annak elfogadása, hogy jelenleg ebben a testben élünk, annak szükségleteivel és korlátaival.<sup>19</sup> A földelés a hétköznapiakra való összpontosítást, a mindennapokkal való megbirkózást is jelenti, vagyis azokat a tevékenységeket, melyek alapvető szükségleteink kielégítéséhez (védekezés, túlélés, életösztön, élelem, biztonság) tartoznak. Ide sorolható a munka is, amellyel fenntartjuk magunkat. Ha ezeknek az alapvető szükségleteinknek a megéléte veszélybe kerül, akkor életünkben stresszhelyzet áll elő. A *cakrához* tartozó feladat az is, hogy túllépünk félelmeinken, és kialakuljon egyfajta bizalom a világ iránt, amelyben élünk. Merjük elhinni, hogy mindig meg fogjuk kapni azokat a dolgokat, melyek a létfenntartásunkhoz szükségesek.

Az anyag támaszt nyújt számunkra, szükségünk van viszonylagos mozdulatlanságára, hogy biztonságban érezhessük magunkat: fedél kell a fejünk fölé, étel az asztalunkra, némi jövedelem a pénztárcánkba. Nem vonatkoztathatunk el tőle, hiszen testünk is anyagból épül fel, és a minket körülvevő anyagi világban kell boldogulnunk. Ha az alapjainktól megtagadjuk ezt a figyelmet, akkor teljes lényünk és létünk bizonytalanná válhat, és saját túlélésünket sodorjuk veszélybe. Általában a magasabb *cakrák* jelentőségét szokás hangsúlyozni a spirituális fejlődésben, azonban a gyökér-*cakra* stabilitása nélkül könnyen kicsúszhat a talaj a lábunk alól, elveszthetjük realitásérzékün-

ket, és álmovilágba merülhetünk, erőtlennek érezhetjük magunkat. Fel kell ismerünk, hogy alapszükségleteink kielégítése feltétele annak, hogy figyelmünket a magasabb tudati szintek felé tudjuk fordítani. Minél több anyagi javat birtokolunk, annál nagyobb biztonságban érezhetjük magunkat, azonban ezek kötöttséget is jelentenek számunkra. E két pólus között kell megtalálnunk az egészséges egyensúlyt, és az anyagi világot, az anyagi javakat eszköznek, nem pedig célnak tekintenünk. Fontos tisztázni magunkban, hogy kik vagyunk, és gyökereinket a talajba eresztve innen növekedjünk tovább.

### 2.1. A gyökér-cakra zavarai

Egy betegség általában először mentális síkon jelentkezik, és csak később alakulnak ki a testi tünetek.<sup>20</sup> Ezért is fontos felismerni a *cakra* zavarára utaló jeleket, hogy a probléma forrását kezelve megelőzhessük a durvafizikai test betegségeit. Megfelelő földelés hiányában nem tudunk megbirkózni a hétköznapi feladataival, a pénzkereséssel, az anyagi javak megszerzésével. Emiatt talajvesztettnek érezhetjük magunkat, és nem bízunk sem önmagunkban, sem embertársainkban. A földi életet túl alantasnak tarthatjuk, és idegennek érezhetjük magunkat benne. A szélsőséges energiaproblémák miatt a folyamatos depresszió, hiányzó motiváció, a kiégettség és paranoia tünetei is mutatkozhatnak. A stressz, az állandó belső feszültség miatt idegesek leszünk, akár alvászavarok is megjelenhetnek.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> Vollmar 2015: 32.

<sup>20</sup> Uo.

<sup>21</sup> Uo. 32-33.

Jellemző lehet a félelem kialakulása az új dolgoktól, a görcsös ragaszkodás a megszokotthoz és az elengedésre való képtelenség. Ugyanakkor a másik véglet, a túlzott kockázatvállalásra való hajlam is előfordulhat.<sup>22</sup>

Ha a durva fizikai szintet nézzük, akkor gyökér-cakránk az egész *cakra*-rendszer energiaellátója, ezért kiemelt fontosságú, hogy harmonikusan működjön. Ha a gyökér-cakra túlműködik, túl sok ingert, stresszt kap, akkor elvonja az energiát a többi *cakrától*. Ezért a jól működő gyökér-cakra esetén az aktív állapotok után az ellazulás állapota, a pihenés következik. Ha gyengén működik, akkor elképzelhető, hogy lusták vagyunk, és csak ritkán aktiváljuk ezt a *cakrát*. Ekkor energiahiány léphet fel, és a test többi része nem jut elegendő életerőhöz.<sup>23</sup> Az alul- vagy túlműködés tünetei durva- és finomfizikai szinten is megmutatkozhatnak.

Vollmar szerint a gyökér-cakrával összefüggő minden fizikai megbetegedés oka a belső és külső negatív stressz.<sup>24</sup> A mindennapok során minket ért stressz feldolgozásában segít, ha úgy szervezzük életünket, hogy az aktív időszakok után a pihenésre és ellazulásra is jusson idő. Ha pedig inkább a hosszan tartó nyugalmi állapot jellemez minket, akkor keressünk olyan tevékenységeket (például sport, testmozgás), melyek során pozitív stressznek vagyunk kitéve. Ahhoz, hogy megértjük ezt az összefüggést, először a gyökér-cakra fiziológiáját kell megismernünk.

Gyökér-cakránk ellenőrzi a mellékveséket, mely szervek stabilizálják az emberi testet stresszhelyzetben, az általuk termelt *adrenalin*, *noradrenalin* és *kortizol* hormonok kiválasztásával. Stressz esetén a mellékvesekéreg *adrenalint* választ ki, és juttat a vérbe. Ha a stresszes állapotot nem követi nyugalmi állapot, akkor a folyamatos *adrenalin*-kiválasztás fáradtságot, izomgyengeséget okoz. Ekkor *kortizol* ürül a vérbe, mely energiával látja el a kimerült szervezetet, mely állapot, ha tartósan fennáll, és folyamatos *kortizol*-termelés következik be, akkor izomgyengeség, magas vérnyomás, cukorbetegség vagy az immunrendszer betegsége alakulhat ki. Ugyanakkor okozhat alacsony vérnyomást, hideg végtagokat, csökkent aktivitást is. A tartós stressz-megterhelés esetén a mellékvese vészjeleket küldhet, mely hirtelen szívdobogás, felgyorsult légzés, gyakori székelés, hasmenés és izomgörcsök formájában is jelentkezhet.<sup>25</sup>

A fentiek alapján a gyökér-cakra zavaraira visszavezethető betegségek egy része arra kényszerít bennünket, hogy lassítsunk életünkön, hagyjunk megfelelő mennyiségű időt a pihenésre. Ehhez a betegségecsoporthoz tartozik például az *arthritis* (ízületi gyulladás), az *arthrosis* (porckopás okozta ízületi fájdalom), a reuma, a lábokban jelentkező izomgörcsök, az influenza. Az elnyomott és fel nem dolgozott stressz miatt bélgyulladás, hasmenés, sipolyképződés, aranyér, székrekedés, vizeelési probléma és vesekő is jelentkezhet.<sup>26</sup> A gyökér-cakra nem megfelelő működé-

<sup>22</sup> Horsley 2007: 30.

<sup>23</sup> Vollmar 2015: 26.

<sup>24</sup> Uo. 27.

<sup>25</sup> Uo. 28.

<sup>26</sup> Uo. 29–31.

sére utalhatnak a keringéssel, vérrel, testtartással, csípővel, csontokkal és fogakkal kapcsolatos betegségek is.<sup>27</sup>

Mint láthatjuk, komoly mentális és testi problémákat okozhat a gyökér-*cakra* alulvagy éppen túlműködése. A későbbiekben ismertetendő gyakorlatok akár megelőző, akár terápiás jelleggel is alkalmazhatóak a *cakra* harmonizálására.

### 3. A jóga és a talpreflexológia eszközeinek bemutatása

A gyökér-*cakra* harmonizálásához a jóga széles eszköztára kézenfekvő választás lehet, melyet a talpreflexológia egészíthet ki. Ez a két módszer látszólag távol áll egymástól, mégis szorosabb az összefüggés, mint azt elsőre gondolnánk. A gyökér-*cakrával* való munkában kiemelt szerepet kap a talp, a láb, hiszen ez a testrészünk van közvetlen kapcsolatban a földdel, a gyökér-*cakra* elemével, a támaszt és stabilitást nyújtó talajjal. A modern életvitel velejárójaként ez a kapcsolat egyre inkább sérül, hiszen lábunk a nap nagy részét zárt lábbelik szorításában tölti, jobbra az aszfaltozott utakon járva. A földművelés, a kertészkedés, a földdel való kétkezi munka is egyre ritkább, és már nemcsak a városiaké, hanem a vidékiek életében is. Egyre kényelmesebben élünk, egyre jobban kellene éreznünk magunkat, mégis egyre inkább a stressztől szorongva, bizonytalanságban éljük mindennapjainkat. Ebből a szemszögből nézve könnyen felismerhető az összefüggés a gyökér-*cakra* nem megfelelő működésekor tapasztalt ta-

lajvesztettség és a talppunkkal, lábunkkal való bánásmód között.

#### 3.1. A jóga

Gaura Kṛṣṇa Dāsa meghatározása szerint a jóga egy olyan folyamat, amelynek során az ember – a teste és az elméje szabályozása által – megpróbálja megismerni saját eredeti önvalóját és a Legfelsőbb Személyt, Istent.<sup>28</sup> Patañjali a *Yoga-sūtra* című művében a jóga nyolc lépcsőfokát különbözteti meg: erkölcsi szabályozó elvek (*yama*), az életmódra vonatkozó előírások (*niyama*), testhelyzetek (*āsana*), a légzés szabályozása (*prāṇāyāma*), az érzékszerveknek az anyagi érzéktárgyaktól való visszavonása (*pratyāhāra*), a figyelem koncentrációja (*dhāraṇā*), meditáció (*dhyāna*) és lelki elmerülés (*samādhi*).<sup>29</sup>

A jóga durva- és finomfizikai testre gyakorolt pozitív hatásai tulajdonképpen a folyamat nagyon áldásos melléktermékei, de nem annak végcélja. A jógalétra egyes módszereit sikerrel alkalmazhatjuk gyökér-*cakránk* harmonizálására, nem tévesztve szem elől, hogy lelki fejlődésünkben ezek a szintek csupán lépcsőfokok egy magasabb cél felé.

#### 3.2. A talpreflexológia

A modern életvitel és a zárt lábbelik hozadékaként nemcsak a közvetlen kapcsolat szűnt meg talppunk és a föld között, hanem az a jótékony talpmasszázs is, melyet akkor tapasztalhatunk meg újra, ha mezítláb sétálunk a talajon.

<sup>27</sup> Horsley 2007: 30.

<sup>28</sup> Gaura Krisna Dász 2008: 17.

<sup>29</sup> Uo. 118.

A talpreflexológia hatásmechanizmusát többféleképpen is magyarázzák. Testünk számos részén reflexzónák találhatóak, vagyis olyan idegvégződések, melyek távolabbi szervekkel vagy testrészekkel állnak összeköttetésben a gerincvelő-idegrendszeren keresztül.<sup>30</sup> A láb-reflexzónák és a központi, valamint a vegetatív idegrendszer kapcsolatát Walter Froneberg mutatta ki a nyolcvanas években.<sup>31</sup> „Az ülőideg, mely a keresztcsonti idegközponttól lefelé, a lábak irányába halad, a legnagyobb perifériás ideg a testben, és gyakorlatilag az idegrendszer gyökere.”<sup>32</sup> A talpreflexológia a talpon lévő idegvégződésekkel használja ahhoz, hogy a reflexzónák stimulálásával (enyhe nyomásával, masszírozásával) elérje a távoli testrészeket. A keleti gyógyászat szerint az egyes zónák ingerlésével a testünkben áramló energiára tudunk hatni. A kezeléssel az energiatorlódást vagy energiahiányt javíthatjuk ki, és biztosíthatjuk az energia folyamatos áramlását.<sup>33</sup>

Talpunk állapota árulkodik testünk egészségi állapotáról. Két talpunk egymás mellett a teljes szervezetünket tükrözi. Ha a talp bizonyos részein elváltozások találhatóak, azok arra utalnak, hogy az érintett testrésznél működési zavar lépett fel. Ilyen kitapintható és látható elváltozások lehetnek például a különféle salakanyagokból és húgysavkristályokból álló lerakódások, bőrkeményedések, vízhányagok. A talpon nemcsak a szerve-

zetben jelenleg fennálló elváltozások mutatkoznak meg, hanem minden korábbi és jövőbeni betegség is kitapintható. Akkor is érezhetünk fájdalmat, ha a testi tünet már nincsen jelen, csupán lenyomatot hagyott a talpunkon, vagy akkor is, ha még nem mutatkozott meg a probléma testi szinten. E pontok kitapintásával lehetőség adódik az egészségi állapot feltérképezésére és kezelésére.<sup>34</sup>

A talp reflexzónáin keresztül tehát hatunk a testünket behálózó idegrendszerre, mely a gerincvelőben fut össze, így ezen keresztül befolyásolhatjuk a belső szervek és a *cakrák* működését. Ez a hatás azonban fordított irányban is érvényes. Például, ha kényelmetlen cipőt hordunk, és talpunk egyes pontjain fájdalmat érzünk, akkor az a zónához köthető szerv működését is befolyásolja. A reflexzónák érzékenységét ugyanígy a lábak túlterhelése, bokasüllyedés vagy akár valamilyen sérülés is okozhatja.<sup>35</sup> E miatt a hatás miatt érdemes különös figyelmet fordítani talpunk komfortérzetére és egészségére.

Az érintés, a masszázs a vegetatív idegrendszerre hatva, annak működését a paraszimpatikus irányba tolva segít az ellazulásban, a stressz csökkentésében. Ebben az ellazult állapotban csökken a légzészám, megnyugszik az elme. A belek perisztaltikája fokozódik, így a görcsök, székrekedési problémák is megszűnhetnek. A masszázs ugyanakkor serkenti a vér- és nyirokkeringést is, ezzel segítve a salakanyagoknak a szervezetből való kiürülését és az immunrendszer erősíté-

<sup>30</sup> Uhl 1997: 14.

<sup>31</sup> Palágyi 1988: 12.

<sup>32</sup> Anodea 2007: 84.

<sup>33</sup> Palágyi 1988: 16.

<sup>34</sup> Uhl 1997: 15.

<sup>35</sup> Palágyi 1988: 33–35.

sét. Az aktív pontok ingerlésének hatására nagy mennyiségű endorfin szabadul fel, így fájdalomcsillapító hatása is lehet a kezelésnek.<sup>36</sup>

#### 4. Terápiás javaslatok a gyökércakra harmonizálására

A gyökér-*cakra* harmonizálása a korábban említett durva- vagy finomfizikai szinten megjelenő tünetek esetén válhat szükségessé. A *cakra* működésére életmódbeli szokásaink módosításával, a jóga eszköztárából *āsana*kkal, *prāṇāyāma*-, *bandha*-,<sup>37</sup> *mudrā*-gyakorlatokkal<sup>38</sup> és meditációval hathatunk. Ezen gyakorlatok pontos és biztonságos elsajátításához kérjük képzett jógaoktató segítségét. A gyakorlás megkezdése előtt konzultáljunk vele az esetleges ellenjavallatokról. A gyakorlatok hatásának erősítésére alkalmazhatunk talpreflexológiai kezelést, és egyéb kiegészítő lehetőségekkel is befolyásolhatjuk a gyökér-*cakra* működését.

##### 4.1. Életmódbeli javaslatok

A gyökér-*cakra* harmonizálását életmódunk vizsgálatával, és ha szükséges, annak megváltoztatásával kell kezdenünk. Ha nem változtatunk azokon a körülményeken, melyek a kibillenést okozták, akkor egy sikeres terápia után is nagyon könnyen újra előidézhetjük a testi vagy lelki problémákat.

Az egyik legalapvetőbb szükségletünk a táplálkozás, hiszen az elfogyasztott étellekből épül fel a durvafizikai testünk, és természetesen a finomfizikai testünkre, az energiaszintünkre is hatással van. A gyökér-*cakrát* aktiváló ételek a gyökérzöldségek,<sup>39</sup> például a burgonya, a csicsóka, a manióka, a petrezselyem, a pasztinák, a sárgarépa, a cékla és a zeller. Lehetőleg bioélelmiszert válasszunk, és olyat, ami földben termett. Földelő hatású élelemként javasolja Szvámi Szárádananda a fehérjedús zöldségeket is, mint a babfélék és a hüvelyesek, valamint a növényi tejtermékeket. Ide sorolja még az olajos magvakat és az ezekből készült termékeket, a tofut és a különböző szójakészítményeket. A magok közül a sütőtökmagot, a földimogyorót, a szezámagot, a napraforgómagot és az ezekből készült sajtolt olajokat ajánlja.<sup>40</sup>

Gyökér-*cakránk* harmonizálásának másik kulcsa, hogy energiánkat kiegyensúlyozottan tudjuk beosztani, megfelelően gazdálkodjunk vele. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy aktivitás és megterhelő időszak után elegendő időt hagyunk a pihenésre, töltekezésre is. Ha pedig azt vesszük észre magunkon, hogy enerváltak, kedvetlenek, netalán lusták vagyunk, akkor tegyük ki magunkat pozitív stressznek.<sup>41</sup> Erre tökéletes módszer a testmozgás, köztük az *āsana*-gyakorlás is.

Egyszerű gyakorlat az egyensúly megteremtésére, ha mindennapjainkban is újra felfedezzük kapcsolatunkat a földdel, a

<sup>36</sup> Uo. 16.

<sup>37</sup> Horsley 2007: 19. *Bandha*: energiazár. Részletesen lásd az 5.3.2. alfejezetben.

<sup>38</sup> Uo. 9. *Mudrā*: gesztus, kéztartás. Részletesen lásd az 5.3.1. alfejezetben.

<sup>39</sup> Horsley 2007: 30.

<sup>40</sup> Szvámi Szárádananda 2014: 47.

<sup>41</sup> Vollmar 2015: 34.



gyökér-*cakra* elemével. Kertészkedjünk, túrjunk bele kezünkkel a földbe, akár csak balkonládáéba. Agyagozzunk, érezzük kezünk között az anyagot. Ha tehetjük, sétáljunk mezítláb a puha fűben vagy a tengerparti homokban, túrázzunk erdőben vagy a hegyek között, vagy csak ülünk le a szabadban, és fedezzük fel újra kapcsolatunkat a talajjal, érezzük az energiát, ami belőle árad.<sup>42</sup>

### 4.3. Āsanák

A helyesen végzett jógapózok hatására testünket és szellemünket egyaránt frissnek, könnyűnek érezzük. A folyamatos gyakorlás az egész élethez való hozzáállásunkat is megváltoztathatja. Az általános javallatokon túl azonban közvetlenül hathatunk a gyökér-*cakránkra*, illetve a hozzá tartozó belső szervek, testrészek működésére is.

Az első *cakrára* ható *āsanák* közé jellemzően azokat a pózokat soroljuk, melyek kivitelezése közben vagy a talpunk érintkezik a talajjal (álló *āsanák*), vagy amikor az ülőgumónk nehezedik a talajra (ülő *āsanák*), hiszen ily módon jön létre a kívánt földelő hatás.<sup>43</sup>

### 4.4. Prāṇāyāma-gyakorlatok

Míg az *āsanák* gyakorlása megszünteti az esetleges elzáródásokat, melyek akadályozzák a *prāṇa* áramlását, addig a *prāṇāyāma*-gyakorlatok végzésével közvetlenül szabályozhatjuk a test *prāṇa*-felvételét, és irányíthatjuk ezt az áram-

lást.<sup>44</sup> A gyakorlás eredményeként pedig a *prāṇāyāma* kitisztítja a test és a tudat szennyeződéseit, tehát alkalmassá válik a gyakorló a koncentrációra és a meditációra.<sup>45</sup>

Egyes légzőgyakorlatokkal megtisztítjuk a *nāḍīkat*, megnyugtatjuk az elmét, így előkészítjük a meditációra. Ezek akkor javasoltak, amikor stressznek vagyunk kitéve, feszültek vagyunk. Ide sorolandó a *mahā-prāṇāyāma* (teljes jógalézés), mely a legalapvetőbb *prāṇāyāma*-gyakorlat. Segítséget nyújthat a *nāḍī-śodhana-prāṇāyāma* is, azaz a váltott orrlyukas lélegzés, mely elnevezésben a *śodhana* tisztítást jelent, és a *nāḍī* tisztító, a *prāṇa* blokkját oldó hatására utal.<sup>46</sup>

A *prāṇāyāmák* egy másik csoportja energiát gerjesztő, élénkítő hatású gyakorlatokból áll, melyek enerváltság, fáradtság esetén végezhetőek. Ide tartozik többek között az *ujjāyī-prāṇāyāma* (győzedelmes lélegzés) és a *bhastrīkā-prāṇāyāma* (fújtató lélegzés).

### 4.5. Mudrāk

A *mudrā* szó pecsétet jelent. Fogalmán szimbolikus ujj-, szem- vagy testtartásokat értünk, amelyek egy-egy tudatállapotot jelenítenek meg. Ez a kapcsolat fordítva is igaz: bizonyos tartások ahhoz a tudatállapothoz vezetnek, amelyet szimbolizálnak.<sup>47</sup>

<sup>42</sup> Horsley 2007: 31.

<sup>43</sup> Uo. 98–100.

<sup>44</sup> Iyengar 2015: 40.

<sup>45</sup> Iyengar 2010: 392.

<sup>46</sup> Swami Satyananda Saraswati 2006: 396.

<sup>47</sup> Hirschi 2014: 9.

Egy jól kiválasztott, kezünkkel felvehető *mudrával* akár a *prāṇāyāma*-gyakorlatok végzése közben is segíthetjük a gyökér-*cakra* harmonizálását. Ehhez azok a *mudrāk* javasoltak, melyek a belső energiataralékainkat töltik fel, vagy jellemformáló hatásuk révén segítenek a megingott bizalom vagy a bátorság megerősítésében. A gyökér-*cakrára* ható *mudrāk* közül most hármat ismertetek.

A gyökér-*cakrát* aktiváló, energiát növelő *prāṇ-mudrā* Hirschi leírása szerint: „Ez a *mudrā* általánosan növeli a vitalitást, csökkenti a fáradtságot, az idegességet, javítja a látást, így szembetegségre is használható. Alkalmazásával lelki-szellemi szinten kitartást, erőt, önbizalmat, bátorságot ad. A szellemi tisztánlátás jele a tiszta szem és tiszta gondolkodás.” A *mudrā* felvételéhez érintsük össze a hüvelyk- a gyűrűs- és a kisujj hegyét, a többi ujjunk legyen kinyújtva.<sup>48</sup>

A *prthīvi-mudrā* (föld-*mudrā*) alkalmazása a föld elemmel való kapcsolatunk erősítésére alkalmas, emellett pedig az elemhez tartozó érzékünket, a szaglást is erősíti, illetve a gyökér-*cakrához* kapcsolható testrészek közül a körmöt, bőrt, hajat és csontokat. Felvételéhez a hüvelyk- és gyűrűsujj hegyét érintsük gyengéden össze.<sup>49</sup>

A jellemformáló, gyökér-*cakrát* harmonizáló *mudrāk* közül a *vajrapadrama-mudrā* – a rendíthetetlen bizalom kéztartása – javasolt az egészséges önbizalom helyreállítására, a félelmek elűzésére. Segítségével Istennel való kapcsolatunkat,

az Ő gondviselésébe vetett hitünket is erősíthetjük. Elvégzéséhez mindkét kezünk ujjait keresztezzük a mellkasunk előtt.<sup>50</sup>

#### 4.5. Bandhák

„A *bandha* kötést, megfogást jelent. Egy olyan testhelyzetre is utal, amelyben bizonyos szervek vagy testrészek erős fogásban, összehúzott és szabályozott állapotban vannak.”<sup>51</sup> Három ilyen zárat ismertet a jógairodalom, melyek a *jālandhara-bandha* (torokzár), az *udḍṭyāna-bandha* (hasi zár) és a *mūla-bandha* (gyökérszár). A gyökér-*cakra* harmonizálásának szempontjából a gyökérszár és a *mahā-bandha*, vagyis mindhárom *bandha* együttes alkalmazása jelentős. A *bandhák* használatával a már akadálytalanul keringő energiát összpontosíthatjuk, és a *suṣumṇā-nāḍība* terelhetjük, biztosítva ezzel a fő *cakrák* megfelelő energiaellátottságát. A gyökérszár felvételénél a gát területét, illetve az alhasnak a végbélnyílás és a köldök közötti részét húzzuk össze, majd hátra a gerinc irányába, és emeljük a rekeszizom felé.<sup>52</sup> Ez a gyakorlat a gyökér-*cakra* energiáját felfelé húzza, megfordítva annak áramlását, mely utána a *suṣumṇā-nāḍīban* koncentrálódik.<sup>53</sup>

Az *udḍṭyāna-bandha* egy hasi szorításból áll, és végzése az energiát felfelé, az alhasból a fej felé irányuló mozgásra készíti. A kilégzés után a rekeszizmot húzzuk vissza az alhasból a mellkasba, hátra és felfelé húzva a hasi szerveket a gerinc-

<sup>48</sup> Uo. 72.

<sup>49</sup> Uo. 86.

<sup>50</sup> Uo. 160–161.

<sup>51</sup> Iyengar 2010: 123.

<sup>52</sup> Uo. 131–132.

<sup>53</sup> Horsley 2007: 19.

oszlop irányába.<sup>54</sup> A *jālandhara-bandhát sarvāṅgāsanában* érezhetjük meg legkönnyebben, amikor a szegyecsontot az állhoz szorítva tartjuk. A *bandha* nyomást gyakorolva az *idā-* és *piṅgalā-nāḍīkra* lehetővé teszi, hogy a *prāṇa* a *susumṇā-nāḍīn* keresztül haladjon át.

#### 4.6. A talpreflexológia alkalmazása

A masszázis általános szabálya, hogy mindig a test felé masszírozzunk, vagyis a talp esetében a lábujjaktól (a fej zónáitól) a sarkak (medencezónák) irányába.<sup>55</sup> A szakirodalom azt javasolja, hogy végezzünk el egy úgynevezett alapprogramot, kezelve a teljes talpat, majd térjünk vissza többször azokhoz a zónákhoz, ahol valamilyen elváltozást tapasztaltunk.<sup>56</sup> Esetünkben a gyökér-*cakra* területét kezeljük kiemelt figyelemmel.

A talpmasszázst végezhetjük saját magunknak is, ha már elsajátítottuk a technikát, de megkérhetjük erre ismerősünket, vagy fordulhatunk szakemberhez is. Ha saját magunkat kezeljük, akkor a bal lábbal kezdjük, ha másvalaki végzi, akkor mindkét talp masszírozása lehetőleg egyidejűleg történjen. A kezeléshez kényelmesen helyezkedjünk el, biztosítsunk nyugodt környezetet, tegyünk meg mindent az ellazulás érdekében.

#### 4.7. Meditáció, vizualizáció, megerősítő gondolatok

A meditáció során elménket egy pontra rögzítjük, és ezáltal megtanuljuk uralni

gondolatainkat. A legtöbb probléma és betegség az elme szintjén gyökerezik, vagyis pszichés oka van. Ezért kulcsfontosságú, hogy szert tegyünk az elménk fegyelmzésének képességére.<sup>57</sup> Figyelmünket ilyenkor nemcsak eltereljük a negatív gondolatokról, hanem helyettük megnyugtató, megerősítő képekre összpontosítjuk. A meditációnak már rövidtávon is megmutatkozhatnak a pozitív hatásai, mint a nyugodtság, kiegyensúlyozottság, nagyobb vitalitás. Tehát a meditáció akár önmagában, akár a már korábban említett technikákkal együtt végezve is alkalmas a gyökér-*cakra* harmonizálására. Mentális síkon a gyökér-*cakra* zavara legtöbbször félelmekben nyilvánul meg.<sup>58</sup> A félelmek megszüntetéséhez azt az alapvető bizalmat kell helyreállítanunk, hogy minden rendben lesz, minden alapvető szükségletünk ki fog elégülni. Az első *cakra* elemével, a földdel folytatott meditálás fokozza ezt a nyugalmat és biztonságérzetet.<sup>59</sup>

Habár meditáció közben a figyelem egy pontra szegeződik, mégis változatosá tehetjük ezt a gyakorlatot, hiszen az az egy pont végtelenül sokféle lehet. Az elménk középpontjába állíthatjuk a *cakra yantráját*,<sup>60</sup> elképzeltük a *cakra* elhelyezkedését a testünkben, vagy egyéb vizualizációkat is alkalmazhatunk, *mantra*-meditációként mindeközben a gyökér-*cakra mantráját* is zengethetjük.

Első lépésként teremtsünk minél zavaraltalanabb környezetet: szellőztessünk ki,

<sup>54</sup> Iyengar 2010: 128.

<sup>55</sup> Palágyi 1988: 46.

<sup>56</sup> Soder-Feichtenschlager – Weiglhofer 1992: 74.

<sup>57</sup> Gaura-Krisna Dász 2008: 82–83.

<sup>58</sup> Vollmar 2015: 33.

<sup>59</sup> Szvámi Szárádananda 2014: 40.

<sup>60</sup> Jelentése: szimbólum; Horsley 2007: 26.

gyűjtsünk mécsest, füstölőt, válasszunk kényelmes ülőhelyet, majd helyezkedjünk el egy meditációs ülőpózban. Hunyjuk le a szemünket, és kezdjük el tudatosan érzékelni a gravitációt. Tapasztaljuk meg testünk súlyát, és figyeljük meg, ahogy ez az érzés szilárdsággá és nyugalommá alakul át bennünk. Érezzük, ahogy a talajjal érintkezve erőt szívunk magunkba a földből. Ismételgessük magunkban az alábbi megerősítéseket:

„Életem stabil és biztonságos. Türelmem végtelen. Kiallok azért, amiben hiszek. Szilárdan, két lábon állok a földön. Életutam megnyílik előttem. Pontosan ott vagyok, ahol lennem kell. A föld energiája táplál engem.”<sup>61</sup>

Meditációnkat a szabadban is végezhetjük, közvetlenül érintkezve a földdel, és még előnyösebb, ha egy erős fa tövében meditálunk. Ekkor képzeljük magunkat mi is erős fának, melynek gyökerei a földből táplálkoznak, és ezért tud fejlődni a fa törzse, ágai.<sup>62</sup>

Mivel meditációnk középpontjába most a földet mint anyagi elemet állítottuk, így az eredmény is anyagi szintű lesz.<sup>63</sup> Gyökér-*cakránk* újra egyensúlyba kerül, újra energikusak leszünk, elménk megnyugszik. Tudnunk kell azonban, hogy amint az anyag is, az anyagi eredmények is mulandóak. Az életkörülményeink folyamatosan változhatnak: betegek lehetünk, munkahelyet vagy lakóhelyet válthattunk, a régi barátok helyére újak jöhetnek. Nekünk pedig ezekben az új helyzetekben is helyt kell állnunk, ekkor is meg

kell őriznünk kiegyensúlyozottságunkat. „Aki a háromfajta szenvedés ellenére háborítatlan marad, akit a boldogság nem mámorít, s aki mentes a ragaszkodástól, a félelemtől és a dühtől, azt rendíthetetlen bölcsnek hívják.”<sup>64</sup>

Az anyagon túli, transzcendens kvalitások és a velük végzett meditáció eredménye az anyagival szemben örök. Hosszútávon így biztosabb befektetésnek tűnik a transzcendencia irányába terelnünk gondolatainkat, és figyelmünket az anyag helyett a Legfelsőbb irányába fordítanunk. A *Bhagavad-gītā* így ír erről: „Add fel a vallás minden változatát, s hódolj meg egyedül Énelőttem! Én megszabadítalak minden bűnös visszahatástól, ne félj!”<sup>65</sup> Ezzel megkaptuk azt a gyógymódot, mellyel a gyökér-*cakra* nem megfelelő működéséből adódó félelmünk orvosolható. Hitünket a Legfelsőbbbe vetve mindig bizonyosak lehetünk afelől, hogy Ő biztosítja boldogulásunkat az anyagi világban.

## 5. A gyökér-cakra harmonizálásának kiegészítő lehetőségei

A *cakrák* működését a fent leírtakon kívül még számos egyéb technikával is befolyásolhatjuk. Ezek olyan kiegészítések, melyeket egy kis odafigyeléssel könnyedén beépíthetünk a mindennapjainkba.

### 5.1. Hangterápia

A gyökér-*cakrához* a C-dúr skálán az alsó C hangot rendelik hozzá,<sup>66</sup> melynek rezgé-

<sup>61</sup> Szvámi Szárádananda 2014: 41.

<sup>62</sup> Uo. 42.

<sup>63</sup> Gaura Krisna Dász 2008: 85.

<sup>64</sup> *Bhg.* 2.56.

<sup>65</sup> *Bhg.* 18.66.

<sup>66</sup> Mercier 2007: 81.

se 256 Hz. A kiejtett hangok közül pedig az „a” hang képviseli. Egyes vélemények szerint ez magának a Föld rezgésének a frekvenciája.<sup>67</sup> A *cakrához* tartozó *mantra*-mag pedig a *LAM*.<sup>68</sup> Amikor tökéletesen ejtjük ki a *mantrát*, akkor az izgalomban hozza a *nāḍikat* az első *cakrában*, és zárat teremtve megakadályozza az energia lefelé tartó mozgását. A *mantra* többszöri ismétlése megszünteti a bizonytalanságokat az első *cakrával* kapcsolatban, anyagi biztosságot, tudatosságot, belső erőt nyújt.<sup>69</sup> Horsley szerint ezt a *cakrát* a törzsi és más ősi zenék képesek aktiválni, mint például a dobok, a fából készült hangszerek, az ismétlődő ritmusok, az alacsony hangok.<sup>70</sup>

## 5.2. Színterápia

A gyökér-*cakrához* a különböző források egybehangzóan a vörös színt rendelik.<sup>71</sup> Ennek a legnagyobb a hullámhossza a látható spektrumban, és egyúttal a legkisebb a frekvenciája is.<sup>72</sup> A színeket igazán kreatívan alkalmazhatjuk, hiszen rengeteg tárgy vesz minket körül, melyek színeit a legtöbb esetben tetszésünk szerint választhatjuk meg. Túlzásokba azonban nem érdemes esni, mindig figyeljük az érzeteket és változásokat hangulatunkban, testünkben. Legyünk tudatosak a változásokat illetően, és ha szükséges, idomuljunk hozzájuk. Például, még ha a gyökér-*cakra*

harmonizálása is a cél, ne öltözzünk teljesen pirosba, mert ezzel a többi *cakrától* vonjuk el a figyelmet és az energiát. Ha testünk vagy elménk reagál a túlzásra, akkor vegyük ezt észre.

## 5.3. Ásvány- és drágakő-terápia

A *cakrákra* helyezett drágakövek energiefokozóként működnek. Használhatjuk őket a zsebünkben hordva marokkőként, vagy ékszerként viselve. A gyökér-*cakrához* alkalmazható: a hematit, füstkvarc, berillium, fekete turmalin, gránát és általában a sötét, vörös színű kövek.

## 5.4. Aromaterápia

Mivel a gyökér-*cakrához* a szaglászerve, az orr kapcsolódik, így kézenfekvő megoldásnak tűnhet, hogy illattal is hasunk rá. A gyökér-*cakrához* a forrásirodalmak az alábbi illatokat rendelik: ciprus, mirrha, pacsuli, pézsmá, cédrusfa, levendula,<sup>73</sup> valamint zsálya.<sup>74</sup> Szvámi Szárádananda még ide sorolja a szantálfát, a vetivert, a gyömbért, a kakukkfűvet és a bazsalikomot is.<sup>75</sup> Ezek közül válasszuk ki a hozzánk legközelebb álló illatot, és használjuk parfümként, vagy illatosítsuk vele otthonunkat. Talpmasszázs előtti lábfürdönhöz vagy masszázskrémünkhöz is csepegtethetünk belőle néhány cseppet.

## Összegzés

A jóga széles eszköztárából bőven válogathatunk: az életmódjavaslatoktól az *āsana*-, *prāṇāyāma*-gyakorlatokon keresztül

<sup>67</sup> Horsley 2007: 29.

<sup>68</sup> Uo. 29.

<sup>69</sup> Dzsohari 2003: 72.

<sup>70</sup> Horsley 2007: 29.

<sup>71</sup> Horsley 2007: 26, Vollmar 2015: 24, Anodea 2007: 84.

<sup>72</sup> Anodea 2007: 84.

<sup>73</sup> Horsley 2007: 30.

<sup>74</sup> Szvámi Szárádananda 2014: 47.

<sup>75</sup> Uo. 46–47.

a meditációig számos terápiás lehetőség áll rendelkezésünkre a gyökér-*cakra* harmonizálásához. Mindezt kiegészítve, a talpon lévő reflexzónák masszírozásával újra megteremthetjük stabil és biztonságot nyújtó kapcsolatunkat a földdel. A főbb kezelési lehetőségek mellett számos olyan egyéb kiegészítő technika is létezik, melyekkel szintén hatni tudunk erre az energiaközpontra.

Amint helyreáll a *cakra* működése, úgy tűnnek el a mentális, majd idővel a testi tünetek is. Egészségünk megőrzése mellett a gyökér-*cakra* fontos szerepet tölt be a szellemi fejlődésünk szempontjából is. Ha ez a *cakra* nem működik megfelelően, az hatással van a többi *cakrára*. Ha tudatunk megreked a mindennapi túlélésért vívott küzdelem szintjén, és az alapvető szükségletek kielégítésére fókuszálunk, akkor nem vagyunk képesek az anyagi világon túlra tekintve a magasabb szférák és a transzcendens felé fordulni.

### Felhasznált irodalom

- Anodea, Judith:** *A csakrák bölcsessége: útmutató testünk és lelkünk megismeréséhez.* Alexandra Kiadó, Pécs, 2007.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.:** *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 2008.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.:** *Śrīmad-Bhāgavatam, Harmadik Ének, 2. kötet.* The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 1993.
- Dzsohari, Haris:** *Csakrák – Rejtett energiaközpontok.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 2003.
- Gaura Krisna Dász (Dr. Tóth-Soma László):** *Jóga tiszta forrásból.* Lál Kiadó, Budapest, 2008.
- Gaura Krisna Dász (Dr. Tóth-Soma László):** *Relaxáció, pránájáma és csakrameditáció (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.
- Gauranga Das (Szűcs Gábor):** *A védikus asztrológia kézikönyve.* Lál Kiadó, Budapest, 2002.
- Hirschi, Gertrud:** *Mudrák: Az ujjak jógája.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2014.
- Horsley, Mary:** *Csakra gyakorlatok: A csakrák harmonizálása jógával.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2007.
- Iyengar, B.K.S.:** *Jóga új megvilágításban.* Saxum Kiadó, Budapest, 2010.
- Iyengar, B.K.S.:** *Pránájáma új megvilágításban.* Filosz Kiadó, Budapest, 2015.
- Képes Andrea – Medvegy Gergely – T. Ozorák Zsuzsanna:** *Haṭha-yoga gyakorlatok (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.
- Medvegy Gergely:** *Pránájáma és csakraharmonizáló tanfolyam (Tanfolyami segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2014.
- Mercier, Patricia:** *The Chakra Bible.* Sterling Publishing, London, 2007.
- Palágyi Jolanda:** *Gyógyító zónák – Talp- és tenyérmasszázs.* Planétás Könyvek, Nyíregyháza, 1988.
- Soder-Feichtenschlager, Ferdinand – Weiglhofer, Maresi:** *Gyógyító talpmasz-*

százs. Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1992.

**Stephens, Mark:** *Yoga Sequencing – Designing transformative yoga classes.* North Atlantic Books, Berkeley, 2012.

**Szárádananda, Szvámi:** *Csakra meditáció.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2014.

**Swami Satyananda Saraswati:** *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha.* Satyananda Jóga Magyarországon Alapítvány, Budapest, 2006.

**Tóth-Soma László:** *Pránájáma és csakra meditáció* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2008.

**Uhl, Marianne:** *Csakra talpmasszázs: Lazítás reflexológiával.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 1997.

**Vollmar, Klausbernd:** *A csakrák: gyakorlati kézikönyv.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2015.

**Wagner, Franz:** *Reflexzóna-masszázs.* Holló és Társa Kiadó, Budapest, 2005.