



Umiestenie čakier na tele

## Video-akustická korekcia čakier

**Existuje ich sedem. Sedem kľúčov.**

**Sú vždy s nami. Stačí ich len otočiť, ako otáčame kľúčikom v zámku.**

**Jednoducho otočíme kľúče - a zámok sa otvorí: v Joge dokonca existuje taký pojem - „roztáčať čakry“ .**

*Čakry – je to sedem kľúčov od zámku dvier Osvietenia.*

*Ak chcete otvoriť tieto dvere - musíte použiť všetkých sedem kľúčov, jeden po druhom.*

*Ak chcete otvoriť tieto dvere - musíte najprv použiť prvý kľúč, ktorý sa nazýva Muladhara, potom druhý, tretí kľúč, atď. Až potom sa zámky otvoria, a vy budete môcť vstúpiť do Sveta, ktorý bol dosiaľ pre vás skrytý.*

*Najúžasnejšou vecou je to, že ľudia hľadajú kľúče k Osvieteniu mimo seba.*

*Hľadajú rôznych Guru, Osvietených, špeciálne pútnické miesta, sväté Chrámy, posvätné rieky ... Ale kľúče sú veľmi blízko - sú vo vnútri nás.*

*Všetky kľúče nosíme so sebou v zväzku - sú navlečené na Sušumnu, krásnu striebornú stuhu.*

*Všetky kľúče žiaria fascinujúcim svetlom v siedmich farbách dúhy - svietia červeným, oranžovým, žltým, zeleným, azúrovým, modrým a fialovým svetlom.*

*A preto vždy, ak uvidíš dúhu – vedz, že Vesmír ti hovorí : "Môj syn (dcéra), neverím že si skutočne zabudol na bohatstvo, ktoré sa skrýva v Tebe. Pozri na túto dúhu, možno ti niečo pripomína?"*

Tento program slúži pre korekciu systému čakier, ich „roztáčanie“ a „doladenie“.

Tento program je vybavený kvalitou efektu vizuálneho ponorenia i akustickým binaurálnym efektom (o binaurálnom efekte pozri „Poznámky prekladateľky“ nižšie).

### Ako pracovať s programom?

- Je vhodné pozerať video v slúchadlách - pre vznik kvalitného binaurálneho efektu.
- Veľmi dobré, ak máte väčšiu obrazovku, napr., 20" a viac, teda viac než monitor notebooku.
- Musíte sedieť so vzpriameným chrbtom. Monitor je priamo pred vami.
- Ak je to nutné, posuňte monitor tak blízko k sebe, aby bol na úrovni vašich očí, keď budete sedieť so vzpriameným chrbtom.

Budeme pracovať so všetkými siedmimi čakrami, počnúc prvou - MULADHAROU.

- Keď sa na obrazovke objaví prvá čakra, ihneď sa koncentrujte na prvej čakre vo svojom tele: na začiatku trupu (*pozri obrázok nižšie*).
- A keď sa napríklad ukazuje štvrtá čakra – ANAHATA , treba sústrediť pozornosť na stred hrudníka, atď.
- Buďte uvoľnení, pozerajte na obrazovku pokojne a relaxujte.

Každá čakra je sprevádzaná zvláštnymi zvukmi, ktoré slúžia pre aktiváciu tej konkrétnej čakry. Zámerne som dal na každú čakru sedem opakovaní týchto zvukov. Ako už viete, je 7 farieb dúhy, 7 dní v týždni, 7 nót , 7 čakier – preto rovnaký sedemnásobný rytmus má byť prítomný aj tu, čo znamená 7 opakovaní zvučania na každej čakre.

Vykonávajte túto video-akustickú korekciu každý deň počas siedmich dní v kuse. Potom urobte prestávku, a opakujte túto praktiku. Dĺžka prestávky a častosť opakovania je na vašom rozhodnutí, riadte sa len vlastnými pocitmi.

***Stiahnúť program „[Video-akustická korekcia čakier](#)“***

**Pozerať program online:**

<http://www.youtube.com/watch?v=l0XT15ZUkOg>

<http://video.yandex.ru/users/izb...-vs/view/103/#hg>

[http://vk.com/video-44234443\\_165965942](http://vk.com/video-44234443_165965942)

*Original: <http://youryoga.org/video/chakras.htm>*

*© Sergey Veretennikov, 11.08.2013*

*Preklad: [Tetyana Karásková](#)*

**Poznámky prekladateľky:**

1. Efekt ponorenia už je dobre známy jav, ktorý sa úspešne používa v psychológii a pedagogike, tak ako aj menej známy pre verejnosť binaurálny efekt.
2. Binaurálny efekt (z latinčiny: bini – dvojica a auris - ucho) – sú to sluchovo spracované vnemy alebo virtuálne tóny, ktoré sú určené pre ľavé a pravé ucho zvlášť, v následku čoho mozog vytvorí rezonančný fenomén, tzv. tretí tón, ktorý mimo mozgu neexistuje - v mozgu sa vytvára samostatne spoluprácou pravej a ľavej hemisféry.
3. Tento efekt nie je niečo neobvyklé alebo umelé - je to pomerne jednoduchý jav, ktorý je v dnešnej dobe viac a viac používaný ako výborný prostriedok na relaxáciu, vzdelanie, liečbu a dosiahnutie požadovaných psycho-somatických stavov.
4. Binaurálne tóny objavil Heinrich Wilhelm ešte v roku 1839, ale tomuto efektu sa kvôli nedostatočným technologickým možnostiam nevenovalo dostatok pozornosti až do roku 1973, keď Gerald Oster skúmal účinok binaurálnych tónov pre ich využitie v zdravotníctve, pedagogike a psychológii

5. Viac o čakrách sa môžete dozvedieť vo „Veľkej čakrovej tabuľke“ - veľmi odporúčam (!) [pozrieť sa](#)

6. Text videa – v RJ, ale to nebude problémom aj pre tých, kto nevie ruský jazyk – pretože je to len „pár viet“.

7. Však, nižšie dám preklad aj tých „pár“ – jeden po druhom, ako je to vo videu:

- видеозвуковая коррекция чакр - video-akustická korekcia čakier
- составил Веретенников Сергей - spracoval Sergey Veretennikov
- сайт Твоя Йога - web Tvoja Joga
- смотрите в наушниках, будьте расслаблены - pozerajte video v slúchadlách, uvoľnite sa
- концентрируйтесь на чакрах в своем теле и на происходящем на экране - koncentrujte sa na čakrách vo svojom tele a na priebehu vo videu
- первая чакра МУЛАДХАРА - prvá čakra MULADHARA
- концентрируйтесь на ПЕРВОЙ чакре - koncentrujte sa na PRVEJ čakre
- ... atd...
- седьмая чакра САХАСРАПА - siedma čakra SAHASRARA
- концентрируйтесь на СЕДЬМОЙ чакре - koncentrujte sa na SIEDMEJ čakre
- составил программу Веретенников Сергей - program spracoval Sergey Veretennikov

