

گسترش و توانمندسازی چاکرای ریشه

مولادهارا

نوع مطلب: اصلی^۱



سطح: مبتدی

دسته بندی: پرورش نیروهای درون (پند)^۲

برگرفته از آموزه های مدرسه یوگای بیچار هنگامی که سوامی ساتیاناندا ساراسواتی در قید حیات بود^۳

^۱مطالب به دو دسته اصلی و فرعی تقسیم میشوند که برای عبور از یک سطح و رفتن به سطح بعدی انجام تمارین اصلی الزامی و تمارین فرعی اختیاری است.

^۲مطالب به سه دسته: پرورش نیروهای درون (پند)، علوم خفیه (عخ) و غیره دسته بندی می شوند

^۳تمام مطالب مربوط به یوگا در صورتی که برای آنها منبعی ذکر نشود، برگرفته از آموزه های سوامی ساتیاناندا ساراسواتی مؤسس مدرسه یوگای بیچار در ایالت موناگر هند است

تمرین مبتدی بیدارسازی مولادهارا

مقدمه:

چاکرای مولادهارا، چاکرای ریشه نامیده می شود چرا که پایه ی تمامی نظام مراکز انرژی است. چاکرای ریشه بین معقد و آلت تناسلی، در حدود دو و نیم سانت بالا و درون بدن واقع شده است. انگیزه ی زندگی مانند دانه ی یک گل از این مرکز انرژی بر می خیزد و انرژی در حال رشد را در تمامی مسیر چاکراها تا چاکرای بالایی که چاکرای تاجی یا نیلوفر هزارپَر ساهاسرارا نامیده می شود، می فرستد. چاکرای ریشه همچنین جایگاه انرژی کندالینی خفته است، آتش شاکتی، مادر آفریننده ی اعظم. چیزی شبیه یک غده در چاکرای ریشه هست که با گره یا سدی که **حجاب نخستین** نامیده شده، عقب نگه داشته می شود و از بیدار شدن اتفاقی آن به طور ناخواسته جلوگیری می کند. در طول زمان ما در جستجوی از بین بردن این حجاب بوده ایم تا انرژی خلاقه بتواند در میان تمامی کالدهای فیزیکی و لطیف جریان یابد.

در این سطح، ما آغاز به بیدارسازی چاکرای ریشه خواهیم کرد. بیدارسازی چاکرای ریشه با هزاران روش متفاوت قابل دستیابی است و کار دشواری نیست. ساده ترین آن ها تمرکز بر روی نوک بینی است. چرا که قسمتی از قشر حسی که چاکرای ریشه را بازنمایی می کند، با نوک بینی مربوط است. چاکرای ریشه به عنصر زمین تعلق دارد که مستقیماً با حس بویایی در ارتباط است. از این رو، باید تمرین خیره شدن به نوک بینی را در این سطح به اندازه ی قفل ریشه^۴ که مستقیماً چاکرای ریشه را تحریک می کند مورد توجه قرار دهیم. برخلاف بقیه ی مراکز انرژی، این چاکرا محل اتصال در جلو و یا عقب بدن ندارد و مستقیماً خودش به سمت بالا و داخل بدن می رود.

یادداشت: تفاوتی میان قفل ریشه و آنچه قفل واجرولی و آشوبنی خوانده می شود وجود دارد. قفل ریشه مخصوص مرکز خاصه است و حسی شبیه یک «بالاکشیدن» مشخص، از این ناحیه را دارد. از آن جا که واجرولی به آلت تناسلی و آشوبنی به عضلات مقعدی مربوطند،

⁴ Root lock

هر دو آنها برای قفل های خاجی استفاده می شوند، پس هنگام تمیز دادن میان این عضلات مراقب باشید. فشردگی های قفل ریشه ظریفند و هرگز نشان داده نمی شوند. اندکی زمان خواهد برد تا به آن عادت کنید. در تمرین صبورى به خرج دهید و همه چیز عادى و معمولی در زمان آشکار خواهد شد.⁵

پایان بردن سطح: این سطح زمانی به پایان خواهد رسید که فرد گرما را در چندتا از تمرینات پشت به پشت مکرراً در مرکز انرژی ریشه احساس کند. همچنین شاید سیاهی تابان در چشم ذهنی آغاز به تغییر شکل به فرم ابرهای زودگذر قرمز تیره، قرمز-نارنجی، و قرمز-بنفش/آبی کند. معمولاً این تمرین بین 2 هفته تا 45 روز بسته به رکود این مرکز و شدت و نظم تمرینات به طول می انجامد. به محض این که سالک توانست به آسانی با آگاهی و تنفس پرانیک گرما یا احساس انرژی جریان یافته در این مرکز را خلق کند (سه بار پیاپی)، باید به سطح بعدی انتقال یابد.

برای بیداری این چاکرا سه تمرین ارائه شده شما می توانید هر سه تمرین را در سه زمان مختلف در یک روز انجام دهید. یا بسته به انتخابتان یکی از تمرین ها را بر گزینید و به مدت دو تا سه هفته آنرا انجام دهید سپس به سراغ تمرین دوم و سوم بروید اما هرگز دو تمرین را بدون فاصله زمانی پشت سر هم انجام ندهید.

⁵ در اینجا نویسنده به تفاوت سه دسته عضلات آلت تناسلی (واجرولی)، مقعدی (آشوبینی) و میان این دو (پرینوم یا عجان) که بین این دوست اشاره دارد و خیلی مهم است که فرد برای بیدار سازی چاکرای ریشه عضله پرینوم را منقبض کند نه دو عضله دیگر را وگرنه فشار به جای ریشه بر روی ناحیه خاجی (چاکرای دوم) وارد میشود.

تمرین 1: تمرکز کف لگن

برای مردان:

در وضعیت مدیتیشن بنشینید که پاشنه ی پا بر کف لگن فشرده شود و پای دیگر به راحتی در جلوی آن بر روی زمین قرار گیرید. چشمانتان را ببندید، کاملاً ریلکس کنید و از تمامی بدن فیزیکی تان آگاه شوید. آگاهی تان را به نقطه ی اتصال پاشنه و لگن خاصره، در نیمه راه میان بیضه و مقعد، حرکت دهید. کاملاً از فشار مشخص اعمال شده بر ناحیه ی پرینه (شرمگاهی) آگاه شوید. خود را در نقطه ی فشار متمرکز کنید. اکنون از تنفس خود کاملاً آگاه شوید. حس کنید که انرژی را از این نقطه ی فشار به درون و بیرون نفس می کشید. حس کنید که نفس در حال حرکت در ناحیه ی پرینه، رقیق و رقیق تر می شود، تا جایی که به نقطه ای که چاکرای ریشه در آن واقع است نفوذ می کند. شما این را همچون انقباضی روان-تنانه⁶ احساس خواهید کرد. آگاهی از پرینه و تنفس را بالای 5 دقیقه نگاه دارید.

برای زنان:

در وضعیت مدیتیشن بنشینید که پاشنه ی پا بر کف لگن فشرده شود و پای دیگر به راحتی در جلوی آن بر روی زمین قرار گیرید. بدن را کاملاً ریلکس کرده و چشمانتان را ببندید. آگاهی تان را به پایین ترین بخش بدن انتقال دهید و توجه تان را روی محل برخورد پاشنه ی پا و دهانه ی واژن متمرکز کنید. کاملاً از فشار مشخص اما ملایم در این نقطه آگاه باشید. خود را در نقطه ی فشار متمرکز کنید. اکنون از تنفس طبیعی تان آگاه شوید. احساس کنید که انرژی را از نقطه ی فشار به درون و بیرون تنفس می کنید. برای 10 نفس عمیق این رویه را ادامه دهید. اکنون آگاهی تان را به درون بدن بیاورید. از نقطه فشار بیرونی آگاهی تان را به سمت پایه ی ستون فقرات به درون حرکت دهید. ساختار طبیعی واژن را دنبال کنید، با زاویه ای ملایم به سوی عقب و به سمت ستون فقرات به بالا حرکت کنید تا به دهانه ی رحم برسید.

⁶ روان تنانه = نه کاملاً روانی نه کاملاً جسمی بلکه چیزی بین هر دو یا هم این هم آن

اکنون شما در دهانه ی رحم، حدود 2 یا 3 سانتی متر داخل بدن، درست جلوی پایه ی ستون فقرات قرار دارید. آگاهی تان را بر این نقطه متمرکز کنید و از گردنه به سمت نقطه ی فشار بیرونی، آغاز به نفس کشیدن به داخل و بیرون کنید. جایی در این ناحیه، شما چاکرای ریشه را خواهید یافت. آگاهی پیوسته ی این نقطه را بالای 5 دقیقه حفظ کنید.

تمرین دیگر: چاکرای ریشه با تماس

مردان باید در حالتی راحت نشسته و یک انگشتشان را بر کف لگن، در میانه ی مقعد و کیسه ی بیضه قرار دهند و سپس عضلات آن منطقه را منقبض کنند. انقباض احساس خواهد شد. هنگامی که بتوانند آن عضلات را بدون حرکت مقعد یا آلت تناسلی منقبض سازند، ناحیه ی پرینه با موفقیت (از دو عضله پس و پیشش) مجزا شده است.

زنان می بایست حالت نشسته یا دراز کشیده ی راحتی به خود بگیرند و به آرامی یک انگشت را تا حد ممکن در واژن وارد کنند. سپس عضلات را سفت کنند چنان که دیواره های بالایی واژن انگشت را فشار دهد. اگر فرد قادر به انجام این کار بدون منقبض کردن عضلات مقعدی یا بخش جلویی لگن خاصره (کلیتوریس و دهانه ی مجرای ادراری) شد، محل مرکز ریشه صحیح است.

تمرین 2: قفل ریشه

سطح 1:

در حالتی که پاشنه ها به لگن خاصره فشرده شده بنشینید یا هر وضعیت مدیتیشنی که فشاری ثابت بر چاکرای ریشه می آورد را برگزینید. چشمانتان را بسته و کل بدن را ریلکس کنید. عمیقاً نفس بکشید.

نفستان را نگه دارید و عضلات منطقه ی ریشه را منقبض کنید. عضلات را تا جایی که می توانید، بدون فشار زیاد، به بالا بکشید. تلاش کنید که تنها نقطه ی محرک لگنی را منقبض

کنید، در حالتی که ساختمان عضلانی مجاری ادراری در جلو و عضله تنگ کننده ی مقعدی در پشت ریلکس باقی بمانند. توجه تان را روی نقطه ی دقیق انقباض متمرکز کنید. این انقباض را تا حدی که ممکن است حفظ کنید. سپس قفل ریشه را رها کرده و به طور طبیعی نفس بکشید. روزانه چند دقیقه تمرین کنید.

سطح 2:

به طور موزون قفل ریشه را منقبض و رها کنید. یا حدود هر ثانیه یک انقباض انجام دهید یا انقباض را با تپش قلب هم زمان کنید. بعلاوه، اطمینان یابید که انقباض دقیقاً در نقطه ی محرک متمرکز شده است. احساس کنید که به سمت داخل بدن بالا کشیده می شود. تمامی توجه تان را بر روی نقطه ی انقباض هدایت کنید. روزانه چند دقیقه تمرین کنید.

سطح 3:

تمامی انقباضات فیزیکی بدن را رها سازید. تلاش کنید که تپش نبض را در نقطه محرک احساس کنید یا این که تلاش کنید آن نقطه را به طور ذهنی منقبض کنید. تمامی توجه تان را به محدوده ی مرکز انرژی ریشه هدایت کنید. این تمرین همانند سطح 2 است، اما بدون انقباض فیزیکی. برای 5 دقیق یا بیشتر تمرین کنید. با تمرین، خواهید توانست تا جای نقطه ی محرکه ی مرکز ریشه را تنها به واسطه ی فکر، دقیقاً تعیین کنید.

تمرین 3: وضعیت نامرئی شدن

در هر وضعیت مدیتیشن دلخواه با ستون فقرات صاف و سری رو به جلو، بنشینید. چشمان تان را ببندید و برای مدت زمانی، تمام بدنتان را ریلکس کنید. سپس چشمان تان را باز کرده و آن‌ها را بر نوک بینی تان تمرکز دهید. به چشمانتان فشار نیاورید اما سعی کنید که نگاه خیره تان را روی نوک بینی ثابت کنید. تنفس باید طبیعی باشد.

زمانی که توجه هر دو چشم بر روی نوک بینی متمرکز شد، خواهید دید که خطوط بیرونی دوگانه ی بینی، با هم ادغام شده و به خط بیرونی واحد و یکپارچه ای بدل می شوند. باید نگاه خیره تان را به نقطه ی V شکل جایی که دو خط بیرونی در نوک بینی با هم برخورد می کنند، هدایت کنید. اگر خط محیطی V شکل واضحی نمی بینید، یعنی هر دو چشم به طور صحیح بر روی نوک بینی ثابت نیستند. پس ضروری ست که چشمانتان را بر روی انگشتان که 25 سانت جلوی صورت تان قرار دارد متمرکز کنید و این تمرکز بر نوک انگشت را همین طور که آن را آهسته به نوک بینی تان نزدیک می کنید، حفظ کنید. سرانجام، می توانید از این روش دست بکشید و به سادگی به محض اراده کردن چشمانتان را بر روی نوک بینی تان متمرکز سازید.

در ابتدا شاید نگه داشتن توجه تان بر روی نوک بینی را برای بیش از چند ثانیه دشوار بیابید. زمانی که احساس ناراحتی کردید، برای چند ثانیه وضعیت چشمان را آزاد بگذارید و پس از آن، تمرین را مجدداً تکرار کنید. در طول چند هفته، همین طور که چشم‌ها عادت می کنند، به تدریج زمان تمرین بالا خواهد رفت. هرگز به چشم‌ها فشار وارد نکنید.

زمانی که به راحتی بتوانید برای یک دقیقه یا بیشتر به نگاه خیره ی ثابتی دست یابید، همزمان با دست یافتن به تمرکز بر روی نوک بینی، از تنفس خود نیز آگاه شوید. نفسی را که از بینی به درون و بیرون می رود احساس کنید. در همین زمان، از صدای آرامی که تنفس هنگام حرکت در سوراخ‌های بینی تولید می کند آگاه شوید.

تلاش کنید تا کاملاً در این تمرین مستغرق شوید تا مانع تمامی فکرهای دیگر و حواس پرتی‌های بیرونی شوید. از نوک بینی، حرکت نفس، و صدای آن آگاه باشید.

این رفتار را برای حدود 5 دقیقه نگه دارید.