

VIŠUDDHI – KRČNÍ ČAKRA

Višuddhi (krční centrum) je pátým energetickým centrem těla; najdeme ho podél krční páteře na úrovni hrtanu. Obvykle bývá znázorňováno v podobě šedého kruhu s šestnácti modrými lístky po jeho obvodu. Doprostřed kruhu je vepsán bílý trojúhelník a v něm další šedý kruh. V sanskrtu se výraz *višuddhi* překládá jako „plná čistoty.“ Při projekci *višuddhi* směrem na páteř bychom ji našli mezi pátým a sedmým krčním obratlem. Na těle ji najdeme v oblasti krku pod krční jamkou (*fossa jugularis*) a u štítné žlázy. *Višuddhi* ovlivňuje tvůrčí aktivitu člověka. Je odpovědná za řeč, schopnost komunikace a seberealizace jedince. Je propojená s následujícími orgány a částmi těla: štítná žláza, krk, uši, zuby, šije, líce, ramena.

Vlastnosti a symboly *višuddhi*:

Tattva = éter

Mantra = NAM

Barva = modrá

Aspekt = sluch

Budou-li energie v krčním centru *višuddhi* v rovnováze, bude daný jedinec komunikativní, bude snadno nacházet společný jazyk s druhými lidmi. Jeho okolí ho bude uznávat.

Díky *višuddhi* se dokážeme smát a plakat, zažívat radost i trápení, zamilovávat se. *Višuddhi* nám pomáhá vyjadřovat naše niterné procesy navenek. Kdyby jí nebylo, zůstávaly by naše city zakleté hluboko v našich srdcích.

Višuddhi je zároveň centrem naší inspirace. Prostřednictvím *višuddhi* se projevují tvůrčí schopnosti každého z nás. Jen díky ní je člověk obdařen schopností tvořit: psát básně, zpívat, tancovat, kreslit.

Krční centrum odpovídá za sebereprojevování každého jedince a zároveň za jeho schopnost naslouchat.

Máme zde na mysli nejenom fyzickou schopnost slyšet, ale hlavně o vnitřním sluchu, kterým nasloucháme hlasu svého svědomí. Rozvíjení této schopnosti nám dává vnitřní klid, pocit uvolnění a důvěru v zítřejší den. Když k tomu přičteme objektivitu v úsudku, dokážeme se srovnat se svým vnitřním *Já* a poznat zákonitosti našeho okolního světa. Rozhovorem se svým vnitřním hlasem dojdeme k osvojení si nových poznatků, k hlubšímu pochopení toho, co se v naší duši a v našem srdci děje.

Višuddhi zprostředkovává spojení mezi vyššími a nižšími čakrami. Prochází jí spojení mezi myšlenkami, emocemi a city. Díky této čakře dokážeme vyluzovat zvuky, mluvit.

Nerovnováha energií v tomto centru se může projevovat kašlem, chraptím, stahy hlasivek, někdy v podobě

koktání nebo nuceného mlčení. Každá lež nebo napomáhání lži přispívají k uzavření této čakry. Na úrovni psychoemocionální se nerovnováha v této čakře často projevuje strachem vyjádřit to, co cítíme, o čem přemýšlíme, ale také komplexem méněcennosti a nízkým sebehodnocením.

Višuddhi je místem, kde se naše ještě neuchopitelné nutkání přeměňuje ve vyšší myšlenkovou formu a myšlenka pak ve slovo. Podle toho, v jakém stavu se višuddhi právě nachází, se toto slovo může stát lží a může se také stát pramenem oduševnělosti a tvořivosti.

V józe se tvrdí, že kdo ovládne energii višuddhi, bude mít pod kontrolou své smysly až ke konečkům nervových vláken. Takový člověk pak bude schopen povýšit se nad všechna strádání a chmurné myšlenky. Pochopí poznání minulosti, současnosti i budoucnosti. A otevře se mu cesta k nejvyššímu úspěchu. Soustředíme-li mysl do této čakry, vstoupí do nás klid a jas, získáme schopnost léčit slovem a slyšet myšlenky druhých. Náš hlas bude více melodický. Probudí se schopnost procítit poezii ducha a porozumět snům. Šiva samhitá tvrdí, že při meditaci na tuto čakru získáte všeobjímající poznání véd a všech v nich skrytých tajemství.

KRK

Krk symbolizuje schopnost jedince vyjadřovat své pocity, být si jistý sám sebou, požádat o to, co si přejeme. Stav našeho krku odráží naše vzájemné vztahy s okolními lidmi. Kdo má zdravé vztahy se svými blízkými, bude mít i zdravé hrdlo.

Krk je částí těla, ve které se soustřeďuje naše tvůrčí energie. Jím prochází kanál našeho sebevyjadřování a tvořivosti. S krkem je spojena schopnost naší seberealizace.

Přes krk (hrdlo) prochází procesy přijetí a osvojení. Nejen přijímání potravy, ale také procesy přijímání idejí, lidí a věcí. Pokud něco v našem životě odmítáme přijmout, odrazí se to na našem hrdle a krku.

Zápal nosohltanu, angína, chrapot, koktavost, polykací obtíže, onemocnění štítné žlázy – to jsou některé projevy onemocnění, která mají původ ve stavu višuddhi.

Onemocnění krku, angína, faryngitida, laryngitida

Ovládáte se jen tak tak, abyste nahlas neříkali nadávky a sprostá slova? Polykáte v sobě nějaké negativní emoce? Bojíte se říct nahlas, co si myslíte? V takových případech váš krk jistě brzy zareaguje onemocněním. Nemoc je v takovém případě svým způsobem

ochrana před tím, abyste neřekli něco zakázaného. Lidé s nemocným krkem často nedokáží sami sebe projevit, projevit své city, úmysly, dodat si odvahy k tomu, aby požádali o to, co si přejí. Sami v sobě si kladou překážky, které se stávají příčinou jejich obtíží a nemocí.

„Chtěl bych něco říct, ale nejde mi to,“ svěřuje se mi v ordinaci mladý muž, který si stěžuje na časté záněty v oblasti hrtanu.

„A proč? Co vám v tom brání?“ říkám na to.

„Nevím. Nejspíše to, že považuji za nepřijatelné říkat nahlas to, co si myslím. I kdybych to řekl, lidé mi stejně neporozumí.“

„Co to znamená, když říkáte, že stejně neporozumí?“ ptám se. „Bojíte se, že odhalíte lidem svou pravou tvář?“

„Ano, přesně tak,“ odpovídá pacient. Podle výrazu jeho obličeje soudím, že na tohle nikdy dříve předtím nepomyslel.

„Doporučuji vám trénink. Postavte se před zrcadlo a vyjadřujte nahlas své myšlenky a pocity. Přitom sám sobě pozorně naslouchejte. Snažte se nacházet taková slova, která by co nejpřesněji dokázala vyjádřit to, co cítíte a současně byla příjemná i pro ty ostatní kolem. Každý jedinec je individualita, osobnost a také Vy. Nikdo z nás, lidí, nemůže být lepší nebo horší, vyšší nebo nižší. Všichni máme své místo ve Vesmíru. Vaše mínění je přesně tak cenné jako názory jiných lidí. To, co budete vyjadřovat nahlas, ať slouží pro blaho celého okolního světa.“

Zjistil jsem ve své praxi, že onemocnění krku mají ještě druhou hlavní příčinu: utkvělý pocit své vlastní nedostatečnosti. Všechny komplexy méněcennosti procházejí krkem, protože takový člověk vlastně sám sobě ve svém nitru neustále nadává a vyjadřuje nespokojenost se sebou i navenek: svým vzhledem, oblékáním, chováním. Nutí svůj vnitřní rozum k tomu, aby vyvolal nemoc, která jej má ochránit před ním samým. Naše podvědomí pracuje i v případech, kdy nadáváme a kritizujeme ty druhé.

Nádor v krku

Silný podvědomý strach nebo silný stud brání takovému člověku, aby se vyjádřil. Jeho pocity a slova se dostávají ven nádorem. To poznali mnozí, kteří zažili intenzivní pocity strachu nebo ostudy.

Kašel

Je výrazem přání vykřiknout nahlas: „Jsem to já! Vyslechněte mne!“ a tak dát o sobě vědět celému světu. Je-li to váš případ, naučte se své pocity vyjadřovat, nepotlačujte emoce uvnitř sebe. Jen pamatujte,

že vaše slova nesmějí působit okolním žádné strádání ani újmu. V některých situacích působí kašel jako jistá brzda. Jste-li zvyklí odsuzovat jednání druhých, nahlas kritizovat a vyjadřovat nespokojenost, potom záchvat kašle, který se dostaví právě jakoby náhodou ve vypjaté situaci, vám vyslal váš vnitřní hlas proto, aby vám zabránil vaše negativní emoce projevit nahlas, a tak vám pomohl zachovat dobré vztahy s ostatními. *Taťána měla tentokrát velmi náročný pracovní týden a těšila se, až přijde víkend a ona odjede s mužem na chatu a tam si konečně odpočine, sama, pěkně o samotě a v ústraní. V sobotu ráno začne balit věci, aby konečně mohli odjet do klidu na jejich chatě za městem. K jejímu údivu jí muž sdělí, že k nim na víkend přijede na chatu návštěva, a ještě k tomu na oba dva dny.*

„Sergeji, proč jsi mi to neřekl dříve?“

„Vždyť ses neptala,“ odpoví on.

„Ty přece víš, že se mi ti lidé vůbec nelíbí.“

„Jenže jsou důležití pro mou práci!“

Tím jejich rozhovor skončil, ale nevyřčená nelibost k mužovu jednání v Taťaně zůstaly. A ještě k tomu její nechuť vzrůstala. Od chvíle, kdy hosté přijeli, v ní vzrůstala nechuť ke všemu kolem: jak jejich hosté vypadají, o čem mluví, nechutnal jí ani šašlik připravený jinak, než dělávala ona. Taťána uvnitř sebe návštěvu vnitřně odmítala. Netrvalo dlouho a pocítila pálení v krku. Ale nevšímalá si toho, protože její úloha hostitelky žádala být milou a pohostinnou. Taťanin odpor k mužovu rozhodnutí rostl, ale nechtěla se s ním přesto hádat. Úporný záchvat silného kašle, který následoval, jí zprostil úlohy hostitelky; jako nemocná se mohla omluvit, vzdálit se od společnosti a nakonec zbytek víkendu prožít tak, jak si představovala: v tichu a ústraní sama se sebou.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Štítná žláza patří mezi žlázy s vnitřní sekrecí, kterou najdeme na kraniálním konci průdušnice. Žláza produkuje více hormonů, z nichž dva jsou zásadní, produkující jód – *trijodtyronin* (T3) a *tyroxin* (T4) a pro regulaci vápníku důležitý *kalcitonin*. Na jejich tvorbu působí i další endokrinní žlázy, nacházející se v oblasti hlavy – *hypofýza* a *hypotalamus*.

Význam hormonů štítné žlázy můžeme jen těžko vyčíslit, jsou zásadní pro činnost celého organismu, zde jenom stručný výčet jejich funkcí:

- zintenzivňují procesy okysličování v těle
- zrychlují výměnu bílkovin, tuků a uhlovodanů
- působí na přeměnu vitamínů, na acidobazickou a vodní bilanci organismu

- regulují tepelnou bilanci
- ovlivňují reprodukční funkce
- stimulují růst a vývoj tkání a orgánů, regeneraci buněk
- jsou nezbytné pro rozvoj mozku a centrální nervové soustavy
- ovlivňují činnost srdce a cév
- působí na funkci trávicího systému
- podporují imunitní systém
- kalcitonin působí na využívání vápníku a fosforu v lidském těle.

Zvýšení sekrece hormonů štítné žlázy se nazývá *hypertyreóza*. Vede k urychlení výměny látkové, k intenzivnímu okysličování, způsobuje selhávání procesů termoregulace a metabolismu, narušena je činnost v podstatě všech tělesných orgánů a soustav. K příznakům hypertyreózy patří:

- zvýšená nervozita, emocionální nestabilita, emotivnost, roztěkanost, plačtivost, nespavost, rychlá únava
- rychlý a znatelný úbytek váhy spolu se zvyšováním chuti k jídlu
- zvýšené pocení, nesnášenlivost tepla
- třes rukou, víček, částí těla
- tachykardie (bušení srdce) i ve stavech klidu a ve spánku; srdeční arytmie, zvýšený krevní tlak,
- častá řídká stolice
- nepravidelná menstruace, až amenorea u žen, poruchy potency u mužů,
- vystouplé oční bulvy, řezání a pálení v očích, slzení očí, poruchy zraku
- lámavost nehtů, padání vlasů

Nedostatečná tvorba hormonů štítné žlázy se nazývá *hypotyreóza*. Projevuje se zpomalením a oslabením všech forem výměny látkové, procesů okysličování, snížením citlivosti nervové soustavy, a utlumením duševní činnosti jedince. Mezi příznaky hypotyreózy patří:

- snížení duševní aktivity, apatie, slabost a zvýšená únava, pokles nálady, poruchy paměti a koncentrace
- svalová slabost
- suchá kůže, hyperkeratóza v oblasti loktů, kolen, chodidel, lámavé nehty, vypadávající vlasy
- citlivost na chlad, snížení tělesné teploty
- zvyšování tělesné hmotnosti spolu se snižováním chuti k jídlu
- otoky obličeje, chodidel, rukou
- poruchy krvevorbny (anémie)
- zpomalení srdeční činnosti (bradykardie), arytmie, dušnost
- plynatost, průjem
- poruchy menstruace až její vymizení, neplodnost
- celkově mdlý vzhled

Štítná žláza představuje spojovací článek mezi fyzickým

tělem člověka a jeho krční čakrou – *višuddhi*.
Toto energetické centrum odpovídá za komunikativnost a sebe prezentaci jedince. Jeho prostřednictvím realizuje každý jedinec své vztahy s okolními lidmi, se svým vnitřním světem, s Vesmírem. Na této čakře závisí, jak každý z nás přijímá sám sebe, závisí na ní síla jeho vůle, schopnost rozhodovat se tak, aby naše potřeby byly naplněny. Na višuddhi závisí, jak budeme tvořit svůj život v souladu se svými vlastními přáními a rozvíjet svou individualitu. S pomocí višuddhi dokážeme vyjadřovat své emoce a city: Smějeme se i pláčeme, zažíváme radost i smutek. Višuddhi pomáhá vyjadřovat každému člověku vyjádřit, co se děje v jeho nitru, je nástrojem tvořivé seberealizace.

* * *

**Přijímám se takový/taková,
jaký/jaká jsem.
Můj zevnějšek je právě takový,
jaký se ke mně hodí nejlépe.
Mé pohlaví je takové, které ke mně patří,
a je mi v něm dobře.
Líbím se stejně sobě i ostatním.**

* * *

**Daří se mi snadno projevovat své myšlenky
a city a vyjadřovat je správnými slovy.
Vždy najdu taková slova,
která mi pomohou plně vyjádřit mé nitro.
Moje řeč je vždy laskavá
a mé okolí ji přijímá s potěšením.**