

# TEORIE A PRAXE MANTER

## 1. Hudba – základ manter

Hudba je druh nesnadno uchopitelné a obtížně popsatelné okouzující řeči, která nás může přivést na hranici nekonečna, až k samotné podstatě naší bytosti, a nechat nás nad tím jen ohromeně žasnout... Hudbu můžeme definovat jako určitou skladbu zvuků vytvářející jemné vibrace, které se pohybují éterem, a které mají vliv na všechny živé organismy, včetně lidského těla.

## 2. Mantra

Slovo „Manana“ znamená v jazyce sanskrit meditovat. Mantra je tedy něco, co se vyslovuje během meditace. Je to fonetizace vibrací do specifických zvuků, které ovlivňují naše nitro. Když tedy vyslovujeme mantru, směřujeme duchovní energii na určitou část našeho jemného energetického systému – do energetických center (čaker) a kanálů (nádí).

Účelem zpívání manter je dosáhnout a upevnit spojení naší Mateřské energie s Všepronikající tvořivou silou. Pomocí manter lze harmonizovat energetická centra a vnímat tak více a více svou skutečnou vnitřní podstatu – svého Ducha. Zpívání Manter také podporuje dosažení stavu bezmyšlenkového vědomí – meditace, díky které postupně rozvíjíme vibrační vnímání sebe sama i světa kolem nás, což nám pomáhá získat zpět celkovou rovnováhu naší bytosti.

## 3. Dýchání (praktické cvičení následuje)

Dýchání je nezbytné pro život. Dodává tělu kyslík, bez kterého např. mozkové buňky začnou po třech minutách odumírat. Dýchání ovlivňuje zásadním způsobem všechny děje v našem těle, a proto je důležité dýchat správným způsobem. Když pravidelně zpíváme mantry, naše dýchání se stane hlubším a plynulejším, a naše tělo se bude správně okysličovat. Okysličení příznivě působí nejen na fyzický a duševní stav našeho organismu, ale pozitivně ovlivňuje i náš vnitřní energetický systém.

## 4. ÓM terapie (praktické cvičení následuje)

Podle indické teorie stvoření vesmíru mělo Prapůvodní bytí – Šrí Sadášiva – přání vytvořit svět. Jeho tvořivá energie ARDHA-NARI – Síla přání – se proto od Něj oddělila. Tato Síla se též nazývá Prapůvodní Energií – Šrí Ádi Šakti. Když se tato energie oddělovala, rozezněl se Prapůvodní kosmický zvuk ÓM, který je zvukem tvoření. ÓM je manifestací tří prapůvodních sil. Zvukově je rozdělujeme na „A“, „U“ a „M“. AUM je potom syntézou všech vibrací, které jsou zdrojem života. Tento zvuk je neustále plynoucí a stále přítomný v éteru. Kosmický zvuk AUM je kombinací tří sil přírody: „A“ představuje sílu přání a existence, „U“ představuje sílu konání a tvoření, a „M“ je silou evoluce a vzestupu. Uvnitř lidské bytosti představuje „A“ levý kanál, „U“ pravý kanál a „M“ střední kanál jemného energetického systému.

Pravidelné praktikování ÓM terapie přináší vnitřní mír a vyrovnanost, meditativní stav, spojení Dechu, Zvuku a Ducha. Je účinným prostředkem pro odstranění stresu, depresí, hněvu, nervozity, strachu, a jako prevence proti všem negativním emocím. S úspěchem je využívána také pro snadnější a rychlejší dosažení stavu meditace, a pro fyzický, mentální, emocionální a duchovní vzestup.

Je možné říci, že hudba byla ve své podstatě založená se vznikem prvního kosmického zvuku ÓM, který se také nazývá Naada Brahma (první nota). ÓM se tedy považuje za nejčistší zvuk, který kdy vznikl, a jen zpíváním samotného zvuku ÓM je možné úplně vyčistit tělo ve všech jeho úrovních. Zvuk ÓM je hudebním požehnáním, které když se pravidelně a správně používá, tak nepokoj, nervozita a stres mohou být jakoby zázrakem přeměněny na hluboký nekonečný Klid, Spokojenost a Radost, které sami o sobě pramení z vnitřního poznání smyslu života.

## 5. Bidža a akšaras mantry

Slovo bidža znamená semínko. Semínkové mantry jsou ve své podstatě zvuky, které jsou vydávány hlavními energetickými centry při jejich otáčivém pohybu. Pokud díky našemu nesprávnému (nedharmickému) stylu života jsou centra v nerovnováze, můžeme je právě pomocí bidža manter zpětně harmonizovat. Tím, jak je vyslovujeme, umožňujeme naší vnitřní Mateřské energii, aby tato centra napravovala. Dochází tak k léčivému procesu, kterým se uvnitř center odstraňují negativní „nánosy“ a blokády, a jejich činnost se tak navrácí do svého původního rovnovážného stavu.

Akšaras mantry jdou vibračně ještě do větší hloubky. Jsou to zvuky, které jsou vytvářeny specifickou činností podcenter (představme si je jako okvětní lístky lotosového květu) jednotlivých energetických center. Každé centrum má jiný počet podcenter, která vytváří své osobité zvuky. Např. 1. energetické centrum má 4 podcentra, která stimulujeme k jejich správné činnosti zpěvem 4 zvuků (slabik); 6. centrum má dvě podcentra, pro jejich harmonizaci proto zpíváme 2 slabiky atd.

## 6. Hudební – mantrová terapie prakticky

Při zpívání manter se nejčastěji používá **tón Cis**. Pokud nám nevyhovuje, najdeme si svůj příjemnější vnitřní tón, který nás nejnadhěji uvolní. V kolektivu je však lepší, když všichni zpívají stejný tón.

Obecně platné zásady:

- v pohodlném oblečení si sedneme na židli (s oběma chodidly na zemi) nebo na zem s rukama na kolenou (s dlaněmi vzhůru)
- nádech i výdech probíhá vždy jen nosem

### ➤ Dýchací cviky

1. Basrika – hluboký pomalý nádech do břicha, na okamžik zadržíme dech, následně ještě pomalejší výdech, na okamžik znovu zadržíme dech; opakujeme 1-2 minuty.
2. Abilong belong – ukazováček položíme na nos s koncem prstu na jeho kořeni, palec a prostředníček položíme na obě strany nosu. Palcem zacpeme nosní dírkou a nadechneme se druhou volnou nosní dírkou. Uvolníme palec a na nos přitlačíme prostředník. Výdech a nádech nyní probíhá opačnou nosní dírkou. Znovu přitlačíme palec a uvolníme prostředník. Výdech a nádech proběhne první nosní dírkou. Takto opakujeme 4-5 x NE VÍCE; tato technika je velice účinná i proti rýmě a ucpanému nosu.
3. Kapal Bhaty – prudké vydechování nosem, výdech jde z bránice a následný nádech je automatický; výdech je hodně hlasitý. Cvičení opakujeme 5x.
4. Brahmady – zacpeme si uši palci, abychom co nejméně slyšeli, prostředníčky a prsteníčky přiložíme na zavřené oči a zpíváme brumendo (mmm....) 4x co nejhlubším tónem, kterým nám jde.

➤ **ÓM terapie** – všechny hlásky zpíváme v jednom tónu; při zpívání hlásky **M** máme mírně pootevřená ústa, čímž docílíme žádoucího proudění energie:

1. zpíváme hlásku **S** – syčení (3x)
2. zpíváme hlásku **A** (3x)
3. zpíváme hlásku **U** (3x)
4. zpíváme hlásku **M** (3x)
5. zpíváme hlásky **A U M** na jeden dech (3x)
6. zpíváme hlásky **A U O M** na jeden dech (3x)
7. zpíváme hlásky **A U O Ō** (nosové) M na jeden dech (3x)
8. zpíváme **ÓM** na jeden dech (3x)
9. zpíváme dlouhé **A**, krátké **U** a **M** na jeden dech (3x)
10. zpíváme krátké **A**, dlouhé **U** a krátké **M** na jeden dech (3x)
11. zpíváme krátké **A**, krátké **U** a dlouhé **M** na jeden dech (3x)
12. zpíváme **ÓM** na jeden dech (3x)

# BIDŽA A AKŠARAS MANTRY

JEJICH ZPĚV JE VHODNÝ K HARMONIZACI NAŠEHO VNITŘNÍHO ENERGETICKÉHO SYSTÉMU A KE ZLEPŠENÍ JEHO VNÍMÁNÍ

<b>Energetické centrum</b>	<b>Bidža mantra</b>	<b>Akšaras mantry</b>
1. Múladhára	óm / 4x <b>L'am</b> / óm  čtyři slabiky zpíváme na jeden nádech (co lomítko, to další nádech...)	óm / <b>Vam Šam Šam</b> (zadní poloha jazyka) <b>Sam</b> / óm
2. Svádišthána	Óm / 6x <b>Vam</b> / óm na dva nádechy po třech slabikách	óm / <b>Bam Bham Mam / Jam Ram L'am</b> / óm
3. Nábhí + Void	óm / 10x <b>Ram</b> / óm na dva nádechy po pěti slabikách	óm / <b>Dam Dham Nam Tam Tham / Dam Dham Nam Pam Pfam</b> / óm
4. Anaháta	óm / 12x <b>Jam</b> / óm na tři nádechy po čtyřech slabikách	
5. Višudhi	óm / 16x <b>Ham</b> / óm na čtyři nádechy po čtyřech slabikách	
6. Agya	óm / <b>Óm-óm</b> / óm na jeden nádech	óm / <b>Ham Kšam</b> / óm
7. Sahasrára	<b>Óóómmm</b> (dlouhá mantra) - 3x	

**Pozn. 1.:** hlásky "ó" a "m" zpíváme stejně dlouhé; při "m" držíme rty mírně od sebe.

**Pozn. 2.:** zpíváme s uvědoměním si příslušného energetického centra - na dané místo můžeme přiložit pravou dlaň; zpíváme uvolněně, bez napětí a mentální koncentrace.

## 7. Na závěr

Mantry účinkují plně, pokud jsme ve spojení se Všepřonikající vesmírnou silou, tedy v případě, že je otevřeno 7. energetické centrum na vrcholu hlavy. Poznáme to tak, že při zpívání (v meditaci) cítíme chladný vánek – proud vibrací na prstech a dlaních rukou, nad hlavou, či kdekoliv uvnitř sebe.