



kundalini joqa

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

glasilo - 4. izvod - februar 2013

KRIJA ZA NOTRANJO VITALNOST IN ŽIVLJENJSKO MOČ

Energija ni nekaj, kar dobimo, pridobimo ali posedujemo. To je dar, ki je po sami naravi stvari vedno znotraj nas. Vaje, ki nam jih je dal Yogi Bhajan pa pomagajo pri tem, da to lahko to energijo uporabimo, okrepimo in sprostim. Vitalnost je ponotranjen del našega bitja. Z nekaj določenimi, enostavnimi vajami, ki jih izvajamo kratek čas, dosežemo globok učinek.

Yogi Bhajan – pomlad 1992



1. V položaju strešice, z razširjenimi prsti, kot kaže slika, iztegnjenimi koleno (vendar ne zategnjenimi) premikamo boke levo in desno, kot živali mahajo z repom. 3 minute

2. Sedeno v lahek položaj, se nagnemo nazaj pod kotom 60 st.. Se primemo za komolce v višini diafragme, pod prsnim košem. Napravimo vratno zaporo z brado potisnjeno nazaj in ravnim vratom. Začneš s kroženjem ramen naprej v tem položaju. 3 minute

3. Položaj otroka, s čelom na tleh. Prepletemo prste rok zadaj za hrbtom in dvignemo roke proti stropu v »joga mudro«. 3 minute

4. Prepleteš noge v položaj lotusa, se nasloniš nazaj na komolce, vratna zapora. Držiš položaj 3 minute.

5. Iztegneš nogi naprej, primeš za prste nog. Na izdih približaš glavo h kolenom, na vdih ponovno dvigneš telo navzgor, ob sočasnem držanju prstov nog. Delaj hitro, ob normalnem dihanju, samo 11 krat.

6. Sedeš v osnovni položaj, v molitveno držo, s sklenjenimi rokami pred prsnim košem. Pogled je usmerjen v konico nosu. Brado potisneš nazaj, prsni koš pa naprej, vrat je izravnano. Med dihanjem »pumpaš« popkovno središče in si predstavljaš svetlobne ločke v tebi in vse naokoli tebe. 3 minute.

Končamo : globoko vdihnemo, zadržimo dih, napnemo vse mišice telesa. Držimo dih pribl. 10 sekund in nato impulziven izdih skozi usta (cannon breath). To ponovimo dvakrat.

MEDITACIJA ZA ČUTENJE BOGA V SVOJEM SRCU

To meditacijo nam je podal Yogi Bhajan 10. septembra 2001. Povdaril je, da je to najboljša meditacija za ta čas, ker je zelo pomembno, da čutimo Boga v svojih srcih, ne zunaj sebe.

Ang pomeni 'del'. Sang pomeni 'v vsakem,' ali 'z vsakim'. Wahe je 'nepopisno živa ekstaza neskončnega bitja'. Guru je 'znanje, ki spremeni vaš um, čustva in vaše bistvo.'

Pomen celotne mantre je "neskončna eksistenca, Bog, je znotraj mene in vibrira v vsaki molekuli in celici mojega bitja."

Ta mantra izraža univerzalno resničnost. Ponavljanje te mantre kreira misli, ki postopno vodijo našo psiho, da se uravna z našim bistvom. Ponovno poveže in sinhronizira naš končni jaz z neskončnim. Ta meditacija nam pomaga, da smo celostni, zavestni in pripravljeni na delovanje. Prinaša notranji mir.

Prvi del:

1. Lahek položaj
2. Oči so zaprte
3. Desna dlan objame levo pred prsnim košem, zapestja so ravna.

Mantra: Pojemo mantro Ang Sang Wahe Guru (poje Nirinjan Kaur) in »pumpamo« po ritmu popkovni center. *11 minut*

Drugi del:

Nadaljuješ s pumpanjem, a prenehaš s petjem in samo poslušaj. *8 minut.*

Za konec:

Vdihneš, izdihneš in iztegneš roke navzgor, zapestja v istem položaju. Poravnamo hrbtenico. Izdih in sprostitev položaja.



Ste vedeli, da obstaja slavni star pregovor v jeziku Gujarati:

»mung dhal ohranja vaše noge v teku«

Stročnica mung, so majhni, zeleni fižolčki. Mung fižol je najbolj cenjena hrana v Ayurvedi, ki je zelo hranljiva, hkrati pa lahko prebavljiva. Kot veliko drugih stročnic, lahko mung kalimo, ali pa ga uživamo termično obdelanega. Za razliko od ostalih stročnic ne napeinja. Mung je dober vir vlaknin in folatov. Vsebuje tudi veliko beljakovin, magnezija, kalija, ter vsebujejo vitamine A, C in E, fosfor, železo in kalcij.

KITCHEREE - recept za uravnotežen obrok:

Kitcheree čisti toksine iz telesa, dobro vpliva na prebavni sistem, telesu da veliko energije!

Po hranjenju s kitcharijem se vzpostavi vitalnost, moč, saj pomaga uravnotežiti vse tri doše, zagotavlja zdravilno toploto.

Ayurveda verjame, da se zdravljenje začne pri prebavilih. Mešanica riža in munga vsebuje paleta aminokislin, gradnikov beljakovin. Njegova mešanica začimb prižge prebavni ogenj, ki je lahko oslabljen zaradi slabih kombinacijah hrane. Uporablja se ga tudi kot mono dieto, ker vsebuje vse potrebne, telesu potrebne hranilne snovi.

sestavine:

1 skodelica basmati riž ali polnozrnat riž

1 skodelica mung dhal

7 skodelic (približno) vode

malo soli

2 čajni žlički Ghee ali kokosove masti

olivno olje

1 čajna žlička gorčičnega semena

1 čajna žlička rimske kumina

2 čajni žlički kurkume v prahu

1 čajna žlička koriandra- zmletega

2 zrna kardamona

1 večja čebula

Pol stroka česna

malo ingverja

garamasala

lahko čili

različna zelenjava (bučke, korenje, koromač, zelena, brokoli, por,...)

Mung namakamo, nato ga skuhamo, prav tako riž.

Na kokosovi masti prepražimo sesekljano čebulo ingver, malo kasneje dodamo česen gorčična zrna, kumino, kurkumo, garamasalo, nato zalijemo, da dobimo pasto. Dodamo zelenjavo in zalijemo z malo vode.

Ko je skoraj kuhana, dodamo še riž, mungo in olivno olje. Na krožniku se prileže še čili.

Gradivo pripravila: Edita Kurent

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik