

**Danes v glasilu:**

- Limfni sistem
- Delavnica Ženska v tradicije Kundalini Joge. Zakonska mandala - 18. oktobra
- Delavnica Univerzalna prijaznost s Hari Har Ji - 8. novembra
- Delavnica Ples Bhangra s Sat Guru - 22.-23. novembra
- Delavnica 9 ras - Okušati Slastnost življenja - s Saro Avtar - 29.-30. novembra

---

## LIMFNI SISTEM

Limfni sistem, ki je skoncentriran v limfnih vozlih, mandljih, vranici, kostnem mozgu in priželjcu, poteka po celem telesu. Njegova osnovna funkcija je, da vrača tekočino iz obrobni tkiv nazaj v žilni sistem. Limfni vozli filtrirajo in uničijo bakterije telesnih tekočin, kostni mozeg, stene krvnih žil ter vranica pa tvorijo bela krvna telesa, ki nam pomagajo ubraniti telo pred infekcijami. Ker limfni sistem nima svoje črpalke, kot jo ima žilni sistem, zdrav limfni sistem ohranjamo z nenehnim razstrupljanjem skozi gibanje, dihanje in primerno prehrano. Slabe prehranske navade in premalo gibanja omogočajo kopičenje toksinov ter bakterij v telesu. Imunski sistem slabijo tudi droge, neznanemarljiv vpliv pa imata tudi naše mentalno in emocionalno stanje. Hrana in hranila, ki podpirajo limfni sistem:

- čebula, česen, ingver, klorofil (jogijski napitek), koencim Q10, sveža in živa hrana z veliko prane
- antioksidanti, vitamini A, B6, B12 in C, mangan, cink, baker, selen

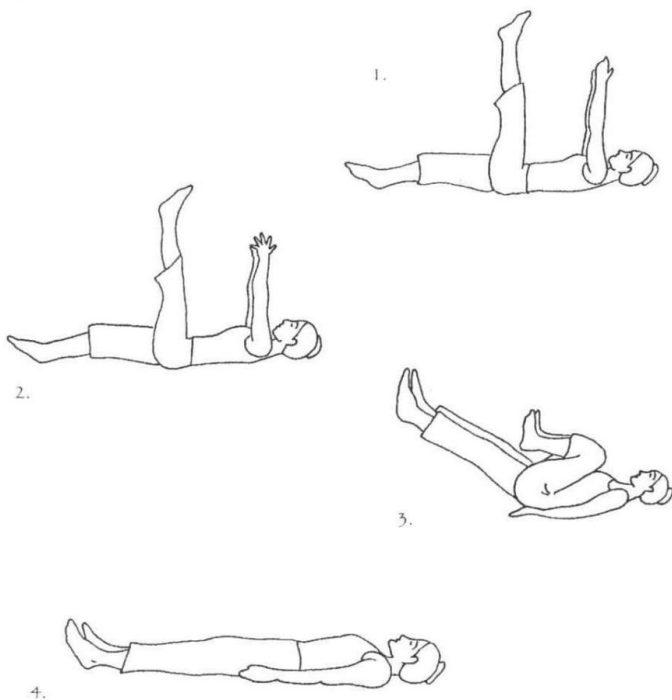
Zdrav limfni sistem nam pomagajo ohranjati vaje z zgornjim delom telesa, predvsem z rokami in rameni, ter dvigovanje nog. Gibanje, ki je usklajeno z globokim počasnim dihanjem, še pospešuje kroženje limfe. Ker joga razstruplja jetra, pljuča in ledvice, je tako limfni sistem manj obremenjen. Če izvajate vaje za limfni sistem, ne pozabite piti še posebej veliko vode, da nadomestite izgubljeno vodo, ki se bo izločila ob intenzivnem razstrupljanju telesa.

---

## Krija ZA OSVEŽITEV LIMFNEGA SISTEMA

vir: Fountain of Youth – Kundalini yoga as taught by Yogi Bhajan; str. 25

1. Ulezite se na hrbet. Dvignite desno nogo navpično navzgor za 90°, leva noga naj ostane iztegnjena na tleh. Obdržite ta položaj nog in začnite z dviganjem obeh rok hkrati za 90° navzgor in nazaj na tla ob telo. Roke premikajte zelo hitro.  
Ta vaja preprečuje nastanek raka na dojki, stimulira področje limfe in premika osnovo prsi. Gibanje mora biti zelo hitro.  
Zamenjajte nogi in nadaljujte.



našobljena usta. Popolnoma se sprostite – lahko celo zaspate.  
11-62 minut

3 minute na vsako nogo.

2. Ostanite na tleh in dvignite roke navpično navzgor. Konice prstov naj se dotikajo. Krožite s prsti tako, da se bodo dlani pomikale ena proti drugi in spet navzven. Istočasno zelo počasi dvigujte in spuščajte izmenično zdaj eno zdaj drugo nogo za največ 90°. Konice prstov so točke na možganih – s to vajo masirate možgane.  
8 minut

3. Ostanite na tleh in dvignite iztegnjene noge za 60° od tal. Z dlanmi podprite spodnji del hrbta. Potem pokrčite kolena in jih pripognite k prsim. Iztegujte noge in jih hitro pokrčite spet na prsi kot da bi želeli s kolena udariti v prsi. Nadaljujte v dinamično-zmernem ritmu. Vaja pripomore k cirkulaciji prsnega predela.  
3 minute

4. Ulezite se v položaj trupla in žvižgajte skozi

## Štiriurna delavnica z Anastasio Preložnik 18. oktobra v Ljubljani



Jogi Bhajan je vedno poudarjal pomen ženske v družbi in družini. Vsakoletni, 6-tedenski kamp za ženske je dokaz temu. "Joga za ženske" v tradiciji Jogi Bhajana je povsem nekaj drugega, kot v drugih duhovnih tradicijah.

Na delavnici bomo razmišljale o položaju žensk v različnih religijah in zapele poseben šabad za ženske. Posnetek šabada boste na delavnici tudi dobile.

V drugem delu delavnice bomo preučile Zakonsko Mandalo, poiskale povezave med ciklusi planetov, duhovnimi in psihološkimi izzivi družinskega / partnerskega odnosa ter poiskale rešitve.

Seveda nas čaka tudi krija, pranajama in mantranje.. Vabljenje!

[Več informacij in prijava >>>](#)

## **Enodnevna delavnica s Hari Har Ji 8. novembra v Ljubljani**



In vendar se zdi, da je celo začenjati obremenitev, saj če se nečemu zavežemo nam je to hitro odveč. Življenje je vse hitrejšo in hitrejšo, narediti moramo preveč v premalo časa. Stvarno vprašanje je, kaj je naša prioriteta? Naj bo naša izbira gnati se za stvarmi, ali se sprostiti in pustiti, da življenje samo pride k nam? Univerzum ima za NAS načrt. Ta načrt je osnovan na ljubezni in prijaznosti. Vsaka izbira ki jo naredimo je samoocenjevanje . Bomo izbrali zaskrbljenost ali brezskrbnost? Kater je breme našega življenja? Kaj nas tiho tlači in spravlja v stres? Ustvarimo se takšne kakršni želimo biti, ne takšne kot naj bi bili. Naredimo korak proti neskončnosti in neskončnost bo pritekla k našim vratom! Le en korak je potreben. Ga bomo naredili?

[Več informacij in prijava >>>](#)

---

## **Dvodnevna delavnica Bhangra Dance-a s Sat Guru Kaur v Ljubljani**



Bhangra je ples radosti. Dvigne vaš duh in poveča vitalnost. Na delavnici bhangre se boste naučili osnovnih koreografij, ki jih lahko plešete za svoj užitek ob ritmični indijski glasbi ali uporabljate na vadbi joge kot ogrevanje ali del krije. Naučili se boste ogrevanja, osnovnih korakov in nekaj plesov ob dobri bhangra glasbi. Vsak dan se dokonča z masažo stopal, meditacijo in sproščanjem, ob čim začutimo enost.

[Več informacij in prijava >>>](#)

---

## **Dvodnevna delavnica Shakti Dance-a s Saro Avtar v Ljubljani**



9 ras, kot jih opisujejo v tradiciji klasičnega indijskega plesa, se nanaša na 9 osnovnih čustev, ki so skupna vsem ljudem. Skozi ta čustva okušamo življenje. V moderni znanosti lahko rase enačimo z neurotransmitorji, ki so odgovorni za spodbujanje različnih čustvenih stanj. V svojem temelju se vsako od teh čustev povezuje s specifično frekvenco - to pa nato v določenih okoliščinah navajeno ponavljamo/reproduciramo. Določeni ritmi, glasba, načini gibanja, drža in dihanje, stkani skupaj s podobami in arhetipskimi zgodbami lahko prav tako v nas spodbudijo določena razpoloženja in čustva. Na delavnici bomo uporabili prakso Shakti dance-a za okrepitev zavedanja, kako ta čustva vzniknejo v nas. Raziskali pa bomo tudi praktične načine, kako jih sprostiti in izraziti navzven. Praksa nas bo nato vodila do lagodnega bivanja v nevtralnosti našega najbolj notranjega Bitja. S tem, ko širimo občutje Biti, lahko preobrazimo našo identifikacijo z zunanjimi dejavniki in preteklimi spomini, ki pogojujejo, kako se počutimo. Tako se lahko z mirnostjo in z večjim občutkom lahkosti ter svobode vsidramo v Blaženi Mir (9 rasa), ki predstavlja, kar zares smo.

[Več informacij in prijava >>>](#)

---