

ENRGETSKI POSNETEK VITALNOSTI

Vitalnost ima značilen energetski posnetek. Ko doživljamo naš maksimum vitalnosti, valovi komunikacije, emocij, občutij in odzivov potujejo neprekinjeno in prosto, usklajujejo naše delovanje - od individualne celice do kompleksnih miselnih procesov reševanja problemov. Smo utripajoča, interaktivna, povsod razširjena mreža informacij in izmenjave energije. Ko se to zgodi po naravni poti in brez ovir, smo v svoji najbolj navzoči obliki in naša prezenca je najmočnejša. Ne oviramo življenja; objamemo vse, kar čutimo in delujemo spontano brez distrakcij in pretiranega razmišljanja. Naše avre so svetle, razširjene, simetrične in imajo prebojno moč. Naše čakre so fleksibilne in zlahka spreminjajo svojo aktivnost v "aktualnosti" življenjskega toka ter naše identitete in energije. Prav te valovi informacij in emocij so tisti, ki naredijo naše telo čuječe, pokličejo v obstoj določena stanja zavesti in prebudijo različne dele osebnosti.

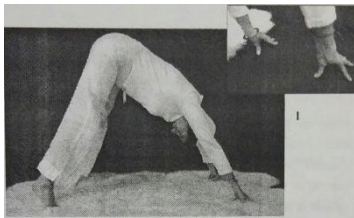
Naša vitalnost se zmanjša, ko zaustavimo odzive tovrstnemu toku življenja. Ko so emocije zanikane, potlačene ali "zavite v togost", namesto da jih bi procesirali, ko naši strahovi in travme zožijo naš naraven tok inteligence, zgubimo občutek lastne identitete - tako v telesu kot v osebnosti. Ta proces je pogosto spregledan, biva v podzavesti ali pa je preprosto zanikan. Zato gre pri kundalini jogi bolj za to, da osvobodimo tisto, kar že imamo, kot to, da bi dalje razvijali naše vire in kapacitete. Kundalini joga ponovno vzpostavi integriteto in vitalnost naših emocionalnih, mentalnih in fizičnih teles in s tem znatno zmanjša razkorak med našim jazom in tem, kar doživljamo. Neuroznanstvenica Candice Pert je izrazila to povezavo telesa in uma ter emocionalne jasnosti te povezave, ki krepi življenje, s sledečo izjavo: "Emocije lahko smatramo kot tok informacij, ki so zaznane kot osnovno potrebne za preživetje kateregakoli stanja zavesti, ki je v opazovanju". Misli, občutja in informacije se spojijo skupaj in nas naredijo čuječne, omogočijo, da smo in da se v danem trenutku izrazimo. Zato je realiziran jogi polen vitalnosti! Bistvena značilnost vitalnosti je sposobnost, da zavedno in avtentično delujemo - in to medtem ko smo emocionalno fleksibilni in odprti za celo veselje emocij. Le s tovrstno sposobnostjo lahko univerzalno utelešamo sočutje, prijaznost in pogum. Vsi te kompleksi mehanizmi nam omogočajo, da se spreminjamo, odzivamo in prilagajamo. Podpirajo našo najvišjo raven namena, občutja in vedenja. Pomagajo nam ustvariti in spremeniti način kako živimo ter odnos do našega jaza.

Avtomatične spremembe, skozi katere gremo, so morebiti res komplekse, hitre in prodorne, vendar smo vsi ustvarjeni tako, da jih lahko zaznamo, še posebej pri ostalih ljudeh. Ljudje, ki te dobro poznajo, kot tudi tisti, ki te ne, vsi so enako občutljivi, lahko vidijo v kakšnem stanju si z enim pogledom. V trenutku je opravljen energetski posnetek. Glede na ta posnetek, ljudje oblikujejo evaluacijo in po instinktu spremenijo svoje vedenje napram tebi.

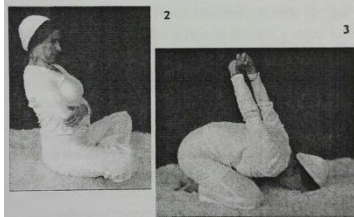
Vsi imamo močno sposobnost, da odsevamo druge. Imamo sposobnost občutenja empatije in vedeti, kaj se dogaja z drugo osebo. Naša takojšnja ocena te osebe in njihovega energetskega posnetka določi kako bomo

ravnali in stopili v odnos s to osebo. Resnično harmonična komunikacija zahteva, da sta obe strani osvobojeni notranjih konfliktov ter da poslušata subtilne projekcije en drugega. Jogi Bhajan nam je večkrat trdil: "Če vaša navzočnost ne bo delovala, potem nič ne bo." Ne glede na naše besede, veščine ali cilje, se odnos z drugo osebo, odnos z našim Jazom in z Neskončnim začne s frekvenco in kvaliteto naše projekcije. Neprestano se beremo in oziramo en na drugega. Veščina, da beremo in upoštevamo svoj Jaz ni avtomatična. Posamezniki so lahko visoko zavedajoči svojega Jaza ali pa sploh ne. Preko mirne, kontemplativne discipline lahko opazujemo svoj jaz zavestno in izboljšamo našo percepcijo in zavedanje Jaza.

KRIJA ZA NOTRANJO VITALNOST IN MOČ



1. Namestimo se v pozo strešice/trikotnika. Poiščemo ravnovesje na konicah prstov rok in nog, kolena so iztegnjena vendar jih ne zaklenemo. Hitro gibamo z boki iz ene strani na drugo kot žival, ki miga z repom. 3 minute.



2. V lahkem položaju se nagnemo nazaj na 60". Položimo roke ob telo in zaklenemo komolce z rokami (nasprotne roke) v ravni diafragme. Vrat obdržimo raven z brado potisnjeno nazaj. Začnemo s kroženjem ramen naprej. 3 minute.

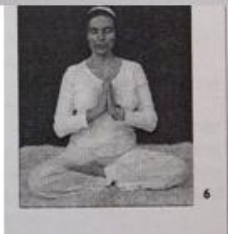


3. Usedemo se v položaj otroka. Prste rok za hrbtom prepletemo ter dvignemo roki navzgor v joga mudro. 3 minute.

4. Prekrižamo noge v lotus pozo ter se s telesom uležemo nazaj in naslonimo na komolce. 3 minute.



5. Iztegnemo noge in se primemo za prste na nogah. Glavo znižamo do kolen, nato se dvignemo nazaj gor. Te gibe naredimo hitro - le 11 ponovitev. Dihamo normalo, ne uporabljamo ognjenega diha.



6. Usedemo se v lahki položaj z dlanmi združenimi v molitveni pozi na sredi prsnega koša. Oči usmerimo na konico nosu. Brado držimo notri, prsni koš ven, vrat ostaja izravnani. Pumpamo s trebuhom ob zadrževanju vdiha ter si zamislimo 30 trilijonov toč luči okoli nas. 3 minute.

Za konec: Globoko vdihnemo, zadržimo vdih in napnemo vsako mišico v telesu. Držimo dih za 10 sekund, nato zrak sunkovito spustimo ven skozi usta kot ogenj iz topa (ang. cannon fire). Ponovimo 2 krat.

Delavnica POZE V KUNDALINI JOGI z Anastasio Preložnik

Sobota, 6. februar, 9.00-13.00 v studiu Ekongkar (Litostrojska, 4)

Že pri prvi vadbi se učenec Kundalini Jogie seznanja s pranajamo, mudrami, mantrami in bandhami. Pravilna uporaba bandh (zapor) je temelj učinkovitega izvajanja poz in pravilnega dihanja, kar takoj poveča učinek vadbe in meditacije.

Gibčnost in moč nista tako pomembna, kot znanje pravilnega izvajanja bandh, saj s tem neposredno stimuliramo tok energije, kar je primarni cilj vsake krije Kundalini Joge.



Na delavnici se boste naučili izvajati bandhe (v glavnem koreninske zapore in vratne zapore, trenirali bomo tudi zaporo diafragme) in vse prakticirali v osnovnih položajih Kundalini Joge.

Delavnico vodi Anastasia Preložnik, učiteljica z 9-letnimi izkušnjami vodenja Kundalini Joge.

Delavnica traja od 3 do 4 ure, odvisno od števila udeležencev, zato ker je pomemben del delavnice – osebno delo z učenci.

Vabljeni to soboto, 6. februarja ob 9.00-13.00 v Ekongkar studio.

Cena delavnice je 30 evrov.

Posebna cena za člane društva 20 evrov – učitelji, prenovite svoje znanje!

Prijavite se čimprej ali do četrтка 4. februarja, prosim - na 041 822 616 ali prabunam@yahoo.com

Delavnica Kundalini joge iz cikla Yama & Niyama

z Dunio Mladenić

z Gong kopeljo, ki jo ozvočuje Vladimir Janc.

petek 19.02.2016 ob 19.00 - 21.30

TEMA:

Nenasilje – Prepoznamo tendenco nasilnega ravnanja še preden karkoli naredimo ter razvijmo strategijo kako se izogniti nasilju. Zavedajmo se nasilja, od fizičnega in verbalnega nasilja, do nasilnih misli in dejanj s katerimi vdremo v osebni prostor drugega. Bodimo občutljivi na vsako izražanje nasilja, vključno z nasiljem do lastnega notranjega prostora, ki se recimo izraža z občutki manjvrednosti ali krivde. Razvijmo tolerance in ne reagirajmo na nasilje.

“The only reason to tolerate is to cultivate the tolerance. Be patient to develop patience. It is entirely for spiritual purpose, there is no material value in it.” [Shiv Charan Singh, video More on Love]

Pri Yama & Niyami gre za 10 norm etične, družbene in individualne discipline s katerimi pripravimo razum, da postane dojemljiv za izkušnjo joge in sprejme realnost takšno kot je. S pomočjo Kundalini joge se bomo poglobili v prečiščevanje in krepitev imunskega sistema, nenavezanosti, odpiranja ljubezni, odkritosrčnosti, resnicoljubnosti, samoobvladovanja, hvaležnosti in posvečenosti.

lokacija: PS INTAKT

/ prispevek 15€ /

več: www.intakt.si

*Gradivo pripravila: Nina Prevc
Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik*