

## KUNDALINI JOGA ZA MOŠKE

Kundalini yoga – moška skupina v Šempetru pri Novi Gorici

Po zaključenem učiteljskem tečaju kundalini yoge (TT1) nisem imel ravno izdelane ideje o tem, kako realizirati moje »učiteljstvo«. Ves čas pa sem čutil, da se bo to zgodilo nekako »samo od sebe«. Najprej sem se ozrl v moj prostor. V prostor, kjer delujem in živim in hitro sem opazil, da je delo na sebi in sorodna tematika vključno z jogo dominantno ženska domena. Tako sem pomislil, da bi kot učitelj lahko nekako stimuliral moške, da bi se s pomočjo kundalini yoge vključili v proces globalne transformacije zavesti. Nekaj časa je ostalo le pri lepi nameri. Nato pa me je bližje k realizaciji ideje popeljala kratka izkušnja na otoku Pašmanu, kjer sem v okviru programa Harmony spoznal in vadiil pod vodstvom Sadhane Singha. Po drugi izkušnji z njim, ravno tako v poletnem kundalini joga seminarju na Pašmanu sem izvedel, da Sadhana Singh veliko dela z moškimi skupinami tako v Italiji kot v Franciji na poletnih joga kampih. To mi je nekako vlilo pogum in razblinilo dvome glede moje ideje o formaciji moške skupine. Ideja o jogi za moške morda na videz deluje nekoliko nerodno, saj nekdo hitro pomisli na neko delitev na moške in ženske, kar je v popolnem nasprotju z osnovno filozofijo vsake yoge, ki stremi k enosti in integraciji. Pa vendarle zgleda, da humanologija in učenja Yogi Bhajana upoštevajo razlike med moškim in žensko tudi v tem smislu, da nekako podpirajo odmerjen delež prostora in časa, ki je namenjen samo moški oz. samo ženski energiji. Za idejo torej stojijo izkušnje mojstrov, kar je precej olajšalo mojo odločitev. V prid tej ideji nenazadnje govorijo tudi dejstva, da je v globalnem prebujanju planeta moška energija enostavno potrebna, enako kot

ženska.

Dodaten faktor, ki ni zanemarljiv in govori v prid formaciji moške skupine za jogo, je zadrega in stereotip zahodnega moškega. Veliko moških namreč joga zanima, a to zanimanje nekako zanikamo saj s tem pride na dan ta naša spiritualna plat, ki pa jo večinoma še vedno povezujemo s šibkostjo. Zato se raje udeležujemo v aktivnostih, ki so bolj za »dedce« in vse ostalo zanikamo. Problem je v tem, da se s tem še dodatno oddaljujemo od svojih potreb po odkrivanju potencialov in duše – anime, ki je po Jungu pri moškem povezana z žensko kvaliteto. S tem pa je vrzel med senzibilnim ženskim svetom in moško rigidnostjo in močjo še večja. Čeprav si moški vse to prizna in se odloči, da bo vseeno stopil na pot yoge (ali enostavno pot resnice in življenja), nastopijo tu manjše ovire. Poudarjam, da opisujem »standardni moški model« in ne posamezne duhovne iskalce, ki so svojo pripadnost uspešno usidrali v duhovnem/jogijskem

svetu. Problem, ki nastopi je izrazito »moške narave«. Odprte skupine namreč sprejmejo tudi moške, a so ženske v njih številčno bolj zastopane. V teh primerih se »klasičen« moški nekoliko prestraši in lahko zgolj zaradi zadrege opusti odločitev, da bi obiskoval skupino kundalini joge. Ženskam je to najbrž težko predstavlljivo, a za moške družbe, kot jo obiskujem sam na primer v tenis klubu, je predstava moškega v beli trenerki, s stekleničko navadne vode in z »armičem« pod pazduho naravnost smešna, če ne žaljiva za »dedca«... Zato je skupina kjer »smo vsi enako smešni« idealna za večino moških, ki jih ta površinska omejitev lahko odvrča od stika s samim seboj. ...In tako smo pričeli z razbijanjem teh moških stereotipov!

Po ustnem priznanju večine, ki se udeležujejo vadbe kundalini joge za moške, se sicer vadbe v običajni skupini ne bi udeležila. Naj za predstavo samo omenim, da pod okriljem našega družinskega podjetja delujemo trije učitelji in organiziramo vadbo štiri odprtih skupin kundalini joge, ene skupine Shakti plesa in eno moško skupino za kundalini jogo. Statističen prerez udeležbe moških v odprtih skupinah izražen v procentih znaša največ 10%.

»Projekt« kundalina joga za moške poteka drugo vadbeno sezono in ga z vidika stimulacije standardne moške strukture k osebni rasti ocenjujem kot uspešen. V skupini vadi 12 moških povprečne starosti 45 let. Sam sem kot učitelj zadovoljen; še posebej, ker sem navdušenje prenesel naprej v smislu, da si eden izmed fantov želi udeležiti se učiteljskega tečaja. Za zaključek ponujam nekaj anonimnih izjav udeležencev moške skupine: »Zelo primerno tudi za moške čeprav neradi to priznamo. Še posebej v teh malo težjih časih ko ne smemo vsakega problema jemati preveč resno. Koristi tako telesu kot tudi duhu.« "Vadba kundalini joge se mi zdi odlična za splošno telesno pripravljenost in izboljšanje gibčnosti zakrnelih sklepov. Je vsakokratni izziv za vztrajnost in "moč" duha, predvsem pa enkratno orodje za pospešitev pretoka energij, zavedanje le-tega in introspekcijo. Učinkovitost vadbe sta še dodatno izboljšala odnos zaupanja do učitelja in občutek povezanosti v skupini." »Joga je raznolika in vsestranska, tako da se lahko vsak odloči, kaj mu ustreza. S kundalini jogo si želim ohraniti gibčno telo, napolniti z energijo, premagati stres, postati srečnejši. Doseči želim kakovostnejšo raven življenja. Po dveh letih obiskovanja kundalini joge čutim, da mi to tudi uspeva.«

*Avtor: SAMO LUTMAN*

## MEDITACIJA ZA VZDRŽEVANJE TELESA BREZ HRANENJA (Yogi Bhajan, 1970)



*Ta meditacija bo razvila in okrepila tvojo premostitveno silo (moč, kako ukaniti) in elektromagnetno polje. Dovolj ti, da črpaš iz proste svobodne energije Univerzuma elektrone, protone, nevtrone, tako da lahko podpiraš – ohraniš svoje telo brez da bi jedel.*

### **Kako to narediti**

Sediš v lahkem položaju z vzravnano hrbtenico, iztegnjenimi rameni in vzravnanimi rokami – odročeni pred seboj, paralelno s tlemi, dlani obrnjene navzgor (1).

Zelo počasi premikaj ramena in roke čim bolj nazaj, vzdržuj jih paralelno s tlemi, dlani navzgor (2).

Nato vračaj ramena in roke nazaj v prvotno pozicijo, tako da se roki skoraj dotikata pred teboj. Nadaljuj ta cikel gibanja.

Medtem ko delaš to meditacijo, si predstavljaš premostitveno silo, ki prihaja iz kronske čakre (vrh glave) v dlani. Ko dlani približaš skupaj, občuti in nudi odpor njuni privlačnosti približevanja. S to odpornostjo razvijaš in okrepiš energijo v sebi.

**Čas:** 11 do 31 minut. **Na koncu** sprosti ramena, dlani pa postavi pred seboj v višini prsnega koša. Dlani sta med seboj oddaljeni pribl. 10 – 15 cm (3.) Dlani nežno premikaj nazaj in naprej. Občuti privlačno silo med njima. Vizualiziraj kroglo energije med svojimi dlanmi.

*Meditacijo pripravila Hermina Merc-Baltej Kaur*

---



Rezervirajte si vikend 28-29 septembra za 1. slovenski FESTIVAL KUNDALINI JOGE! Najboljši slovenski učitelji, intenzivna vadba in predavanja, Sat Nam Rasayan, Shakti Dance, gongi, navdušujoča energija in druženje. Vabljeni!

---

## ZAPRIMO OČI - ODPRIMO OKO

Kundalini joga delavnica na poletni solsticij  
s Sat Pavan Kaur  
V SVETU SAVN v B.J. Fit na Vrhniki  
v **petek 21. junija 17h – 21h**  
(vstop v svet savn 15h – 22h; rezervirano  
samo za udeležence delavnice)

Na delavnici bomo delovali na šesto čakro,  
ki jo imenujemo tudi Tretje oko ali Adžna.

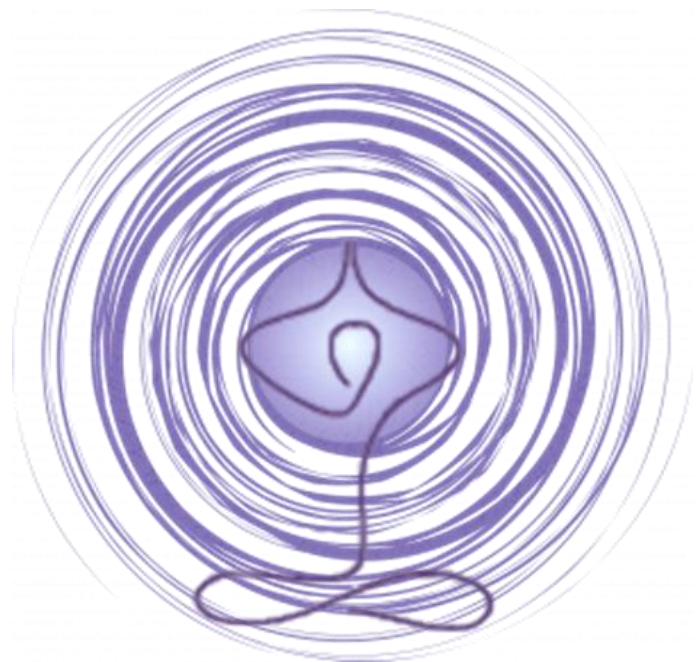
Nahaja se za predelom med obrvmi. Adžna je kot kontrolni stolp: povezana je z žlezo hipofizo, ki je kraljica žlez, saj nadzoruje delovanje vseh ostalih žlez v telesu.

Neuravnotežena Adžna se lahko kaže kot tog in enosmeren način razmišljanja, brezčutnost, zablode in iluzije, nezmožnost koncentracije, zanikanje, nezmožnost predstavljati si prihodnost... Če pa imamo uravnoteženo šesto čakro ali Tretje oko, jasno dojemamo svet okoli sebe, zaupamo svoji intuiciji ter se zavedamo dualnosti vsega, kar nas obdaja.

Vidim nevidno in zaupam svojemu notranjemu občutku za resnico.

Če je možno, pridite na delavnico že prej, da pred začetkom delavnice dodobra izpraznite glavo in si odpočijete od celotedenskih aktivnosti. Svet savn se odpre ob 15h (na voljo so turška, finska, biozeliščna in infrardeča savna). V času delavnic se bomo razvajali z očiščevalnimi čaji in krepčali s sadjem, predvsem pa bomo pili veliko telesu najbolj koristne tekočine – vode.

V svetu savn dobite rjuho za savnanje, za brisačo je potrebno doplačilo (lahko pa si jo prinesete s seboj). Potrebujete tudi kovanček za 1 eur za omarico (ki ga vam ob odhodu vrne). Za krije in



meditacije imejte s sabo lahka oblačila. S seboj prinesite tudi podlogo za jogo in odejo ter po želji povšterček in šal za meditacijo iz naravnega materiala.

Za individualni pogovor z učiteljico po delavnici se prosim predhodno prijavite po e-pošti: [info@bit-je.si](mailto:info@bit-je.si).

**Cena** (vključuje delavnico, prost vstop v svet savn 15h – 22h, čaje, sadje): 40 eur

Poseben **popust** za vadeče pri BIT-JE v sezoni 2012/13, člane B.J. Fit centra ter člane Studia

Prosapia: 30 eur

**Prijave in informacije:**

do 19. junija oz. do zapolnitve mest na: [info@bit-je.si](mailto:info@bit-je.si), 031 377 232.

Število mest je omejeno.

Za udeležbo ni potrebno nikakršno predhodno znanje.

Prepusitate se novi izkušnji...

---

## PREBUDITE SE

EVEIL DE SOI je nepozaben teden s [Karta Singhom](#) v Franciji.

Intenzivni teden spoznavanja sebe in Kundalini Joge poteka od 9.

do 16. avgusta. Za več informacij [naloži letak](#).



---

## KUNDALINU YOGA FESTIVAL v Franciji

od 20. do 28. julija.

Poteka že več kot 30 let, v Franciji. 8 dni delavnic,

predavanj, plesa, nastopov, posebne prehrane in 3 dni

Bele Tantre! Več informacij je na spletni strani: [3ho-](http://3ho-europe.org)

[europe.org](http://3ho-europe.org)

Pridružite se slovenski skupini, ki gre letos na Yoga

Festival. Prijavite se na [marta.lovse@gmail.com](mailto:marta.lovse@gmail.com)