

RAZISKAVA O VPLIVU JOGE NA SPANEC IN SPROŠČENOST

Vir: The Evidence for Yoga Improvement in Sleep Quality - Sat Bir Singh Khalsa

Ali spite dovolj? Mnogi ljudje ne spijo dovolj, da bi se lahko popolnoma spočili (priporočljivo vsaj 8 ur dnevno). Poleg dolžine spanja sta pomembna tudi kakovost in globina spanja. Raziskave kažejo, da joga koristi tako pri trajanju kot pri kakovosti spanja.

Dr. Sat Bir Singh Khalsa je izvedel študijo, kako s praksami Kundalini joge - pri čemer je bila Shabad Kriya glavni sestavni del vadbe - vplivamo na kakovost in globino spanja. Njegove študije spanja so pokazale izboljšanje spanja, če krijo izvajamo redno in neprekinjeno.

Zakaj je spanje tako pomembno? Spanje ima velik vpliv na številna področja človekovega delovanja, vključno s kognitivnimi in akademskimi dosežki, uravnavanjem čustev in stresa, kardiovaskularno funkcijo, endokrino funkcijo, metabolizmom, uravnavanjem glukoze, imunske funkcije in tudi pri uravnavanju apetita in teže. Nezadosten spanec je znan dejavnik tveganja za številne sodobne zdravstvene težave, kot so debelost, diabetes in visok krvni tlak.

Stres zelo otežuje spanje! Zaznani stres in tesnoba povečata psihofiziološko vzburjenost, ki se kažejo kot povečanje odziva »boj ali beg« v telesu z zvišanjem stresnih hormonov adrenalina in kortizola ter povečano aktivnost simpatičnega živčnega sistema, ki vpliva na organe in tkiva v telesu. Joga kot vaja duha in telesa zmanjšuje to povišano stanje in umirja duha in telo, da pomaga pri kvaliteti spanja.

Količina in kontinuiteta vadbe joge sta pomembni za vaš spanec. Jogo je potrebno izvajati dnevno in neprekinjeno in to merljivo vpliva na izboljšanje spanja. Zato - več joge za boljše spanje!

V kvalitativni študiji spanja o učinkih joge so v javnih šolah študentje po začetku joge poročali: »Joga je definitivno pomagala pri spanju ... dolgo traja, da običajno zaspim. Ko pa sem se ukvarjala z jogo, je bilo veliko lažje zaspiti in spati.«; »... Izvajam tudi tridelno dihanje, da se sprostim, preden zaspim.«

Kundalini joga ponuja terapijo duha in telesa. Ta zdravi stanje duha in telesa pri izvoru, tako da ni potrebno uporabljati zdravil za spanje. Svoje vzorce spanja lahko uravnavate z jogo in meditacijo!

Več informacij o raziskavi kakovosti spanja preberite v članku KRI novembra 2020: [The Evidence for Yoga Improvement in Sleep Quality - by Sat Bir Singh Khalsa \(PDF\)](#).

KUNDALINI JOGA MEDITACIJA ZA SPANJE

Shabad Kriya

Prana je naš dih življenja! Pranajama nas poveže z našim telesom in nas prizemlji. Raziskava dr. Sat Bir iz leta 2004 o izboljšanju spanja se je osredotočila na rezultate vsakodnevnega izvajanja *Shabad Kriya* doma. *Shabad Kriya* vključuje segmentirano dihanje, 22-delni ritem s tiho mantro, ki vključuje daljše zadrževanje diha v sredini. V numerologiji je 11 število neskončnosti, število 22 pa predstavlja obvladovanje duševnega področja. Ta 22-delni cikel diha daje umu moč, da se razteza do Neskončnega.

Meditacija vzpodbuja rast osebnosti, daje sijaj, povečuje potrpljenje, kar je prvi pogoj resnične ljubezni. V ljubezni odpuščate vse napake drugih in ste tako kot sonce, ki daje vsem ljudem svetlobo in toploto.

Pri redni vadbi *Shabad kriya* - vsaj enkrat na teden, še boljše pa vsak večer - bo vaš spanec postal globok in sproščen. Nadzor ritma dihanja krepi živčni sistem in obnavlja živce. Zavestno nadzorovanje dihanja s pranajamo lahko spremeni psihološka in fiziološka stanja. Počasno jogijsko dihanje pokaže tudi pozitivne učinke na razpoloženje in duševno zdravje.

SHABAD KRIYA

Vir: Nirvair Singh Khalsa, Art, Science and Application of Kundalini Yoga; 4th Edition

Mantra: *Sa Ta Na Ma Wha-hay Guroo*

Prevod in pomen: Rojstvo, življenje, smrt, ponovni začetek, vau (začudenje), modrost.

Čas: priporoča se izvajanje 11, 15, 22, 31 ali 62 minut.

Ta meditacija vas pogosto uspava, preden dopolnite določeni čas.



Položaj: Osnovni položaj, udobno se usedite s prekrižanimi nogami na tleh ali pa se pokončno usedite na stol, z obema nogama na tleh. Oči usmerjene v konico nosu. Roke so v naročju, dlani navzgor, desna roka v levi roki, palca se dotikata.

Navodila za izvajanje pranajame: To je 22-delni cikel, z mantro si pomagamo pri sledenju ritma in štetju:

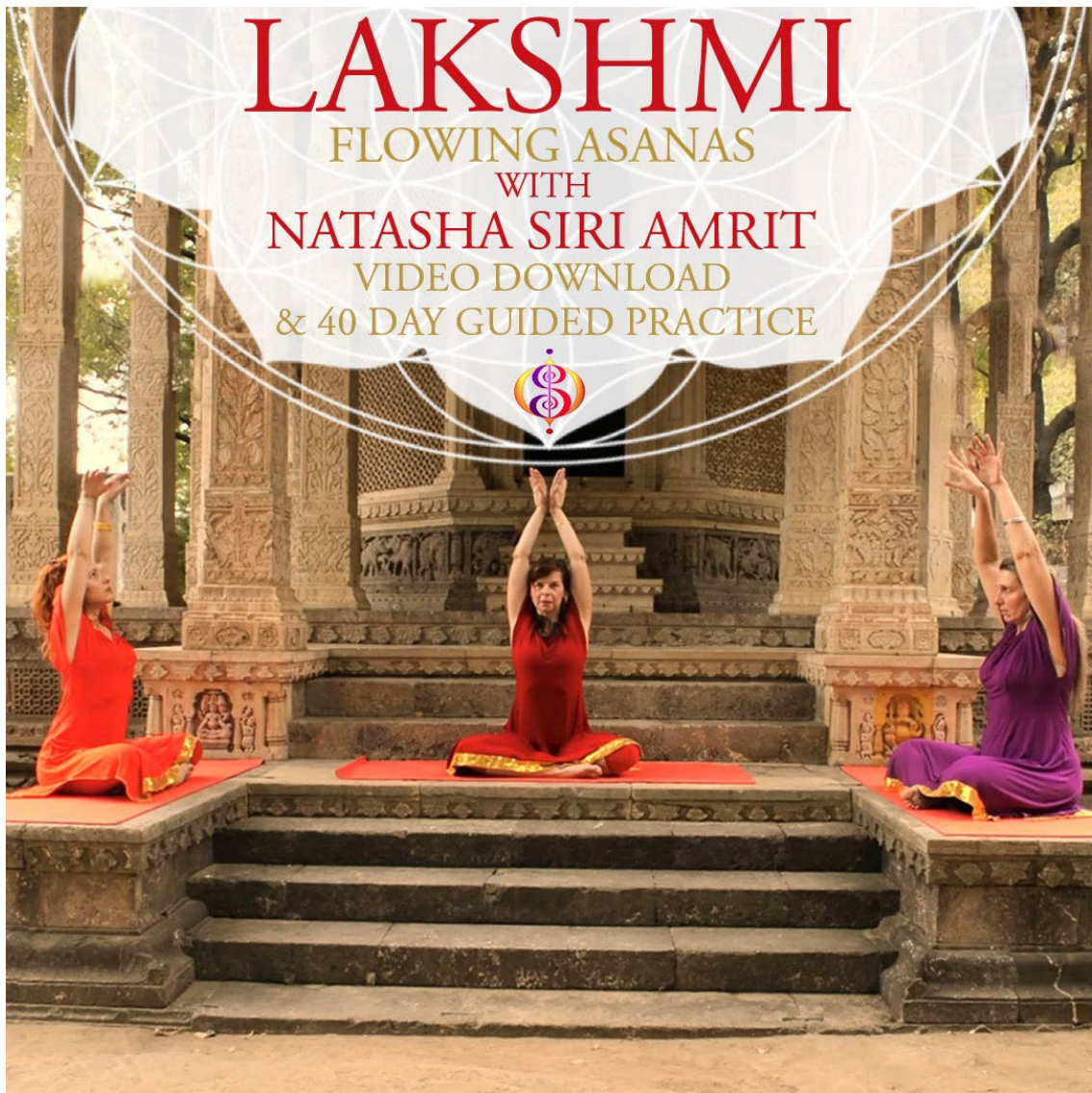
- Vdihnite v štirih delih, v mislih s pomočjo *SA TA NA MA*.
- Zadržite dih in v mislih mantro *SA TA NA MA* ponovite štirikrat (skupaj šestnajst ponovitev).
- Nato izdihnite v dveh delih, v mislih z mantro *Wha-hay Guroo*.

Zaključek: Globoko vdihnite, iztegnite roke nad glavo ter močno stresite roke.

Ta krija vas bo pripeljala do naravnega ritma. Izvajamo jo pred spanjem, še posebej, če imate motnje spanja, ki sovpadajo s sezonskimi spremembami svetlobe.

Povezava do meditacije na Youtube: [Krija za boljši spanec \(Shabad Kriya\)](#)

PRIHAJAJOČI DOGODKI



Shakti Dance - LAKSHMI asane v gibanju z Natašo, Dunio in Mašo

23. januar 2021 ob 10h: brezplačna delavnica
26. 1.-7. 3. 2021: 40-dnevna on-line vodena praksa



Predstavljamo bogato SHAKTI dance - joga plesa notranje potovanje k arhetipu boginje LAKSHMI. Energija in vibracija obilja na vseh nivojih.



Ta predstavlja obilje v vseh aspektih našega življenja. Duhovno potovanje k sebi se lahko manifestira kot čudovito prijateljstvo ali partnerstvo, kot odlično zdravje, kot umetniški ali poslovni projekt ali kot kreacija nove življenske poti ...



Predvsem pa nas pokliče od tam, kjer potrebujemo več ljubezni do sebe, tam LAKSHMI vibracija najbolj poboža iz naše duše in odpira vrtove OBILJA čiste zavesti in potenciala.



23. 1. dobrodošla na brezplačni delavnici o tem, kako te lahko obogati praksa LAKSHMI.
Srčno dobrodošla.



več: <https://www.shaktidanceacademy.com/product/free-introductory-webinar-lakshmi-flowing-asanas-video-natasha-siri-amrit/>



Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

tradicionalna Shunia delavnica s [Sadhana Singhom](#) nas je popeljala v prostranost neskončnosti. Čez eno leto bo spet priložnost, da se skupaj potapljamo v notranjo tišino.

Medtem pa bo kar nekaj izvrstnih dogodkov, vabljeni!

[Poglej seznam januarskih dogodkov v brskalniku](#)

[Poglej seznam februarskih dogodkov v brskalniku](#)

24. 1. 2021 LEADERSHIP AND SUCCESS with Dunia; from 17.00 to 19.00 (free)

30. 1. 2021 APPLIED YOGI'S CONSCIOUSNESS with Sadhana Singh; from 10.00 to 13.00 (€ 25)

30. 1. 2021 APPLIED LEADERSHIP with Sadhana Singh

The Conscious Effort of a Successful Leader

Life is a balance between reality, your projection and other peoples' perception. A process to balance our personal psyche with our sociological psyche; from 15.00 to 18.00 (€ 40)

13. 2. 2021 SELF COUNSELING with Sadhana Singh; from 10.00 to 17.00 (€ 70)

July 2021-April 2022 Counseling Training (...[read more](#))

27. 2. 2021 APPLIED YOGI'S CONSCIOUSNESS with Sadhana Singh; from 10.00 to 13.00 (€ 25)

Informacije in prijave na

officesadhanasingh.counseling@gmail.com

Prijeten začetek leta,
Dunia

OBVEŠČAMO

Združenje ima novi Facebook in Instagram strani in prenovljeno spletno stran. Vabljeni, da se pridružite!

Povezava do FB strani: <https://www.facebook.com/KUNDALINIsLOVEnia>

Povezava do Instagrama: <https://www.instagram.com/kundalinislovenia/>

Spletna stran: www.drustvo-kundalini.si



Facebook Instagram Spletna stran

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

LJUBLJANA

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantra ali recitiramo šabad ali puri iz Japji-ja. Prijave in informacije o temi mantranja dobite do srede zvečer na 041 822 616.

VSACA PRVA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Plesni studio Intakt

naslednja Sadhana: 6. februar 2021
(navodila po mailu)

RADOVLJICA

VSACA DRUGA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Kranjska cesta 4, sadhana v studiu Prina

Prijave do petka na info@prina.si.

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učitelji_ce" in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenko@jadesign.si in vključili ga bomo v glasilo.



Copyright © 2021 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitve prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

