

## DEAMO NA METABOLIZMU

*(Self-Knowledge, Kundalini joga kot jo je učil Jogi Bhajan, str. 33-34)*

**Izvirni komentar o kriji:** Februar in marec sta meseca med koncem zime in začetkom pomladi. V tem času jeje veliko sadja, ki se začne na črko **p** in se izogibajte obrokom pozno zvečer. Če boste to kombinirali z vsakodnevno vadbo te krije, se boste poleti počutili dobro in boste dobrega zdravja, kljub svoji starosti, pomanjkljivostim in kljub vsem grehom, ki ste jih zagrešili v preteklosti.

## KRIJA ZA METABOLIZEM

*Vir ilustracij: Inštitut za uporabne jogijske študije 'Ra Ma'*

Za krijo s katero bomo delali na metabolizmu, potrebujemo sadje, ali kos sadja, ki se začne na črko **p**: *pomaranče, papaje, pomelo*. Ob iskanju sadja na p lahko upoštevamo tudi sadje, ki se na p začne v tujih jezikih. Krija je izvirno v angleščini, zato velja tudi sadje, ki se na p začne v angleškem jeziku: hruške (*pear*), ananas (*pineapple*), slive (*plum*), kakiji (*persimmon*), breskve (*peach*), granatno jabolko (*pomegranate*). In ne pozabimo na francoščino, v kateri se jabolku reče *pomme*. Če znate še kakšen tuj jezik, v katerem se na p začne kakšno drugo sadje, le posezite po njem. Glede na bogato družino jezikov lahko torej za izvedbo krije posežemo po široki paleti sadja.

Preden začnemo, si pripravimo tudi najljubšo kundalini pesem. Izvirno je bila predvajana pesem 'Mender of hearts' izvajalke Singh Kaur, vendar lahko izberemo tudi drugo kundalini pesem, ki nam je všeč in jo znamo zapeti.

Krija je fizično zahtevnejša, prilagodimo jo lahko tudi tako, da čas izvajanja vaj prepolovimo.



**1. Usedemo se v enostaven sedeč položaj.** Hrbtenica je ravna, rahlo držimo korenko zaporo in grleno zaporo. Z iztegnjenimi rokami začnemo krožiti naprej, kot da bi sede plavali kravl. Ramena so sproščena, mišice vzdolž rok so rahlo napete, kot da bi plavali skozi gosto vodo. Nadaljujemo v hitrem tempu, *3 minute in ½.*



**1.**

**2. Postavimo se na vse štiri.** Stojimo na vseh štirih, na stopalih in dlaneh. Nato se naenkrat odrinemo z nogami in rokami od tal in skočimo navzgor, ter na vseh štirih na mestu skačemo nekaj centimetrov od tal, podobno kot zajčki, 6 minut in ½.



**3. Ponovimo 1. vajo** (kravi v sedečem položaju), 40 sekund.



**4. Mačji razteg.** Uležemo se na hrbet in zaporedno izmenično delamo mačji razteg, najprej na levo in nato na desno stran. Raztegi na obe strani naj bodo gladko povezani, izmenično na levo in desno stran. Vajo izkoristimo za raztegovanje in kratek predah. *Ponavljamo 1 minuto.*



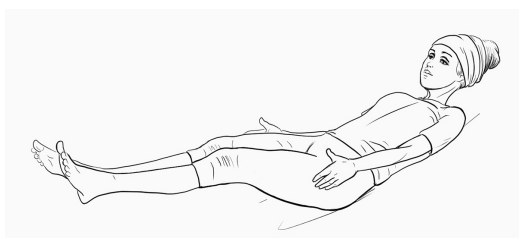
**5. Položaj loka** (jezik je iztegnjen iz ust). Uležemo se na trebuh. Blago stisnemo korenko zaporo in medenico potisnemo ob tla in lopatice dvignemo nazaj ter dvignemo prsni koš. Primemo se za gležnje in noge dvignemo navzgor.

Na trebuhu se nato zibamo v položaju loka. Nekaj trenutkov dihamo skozi nos in imamo zaprta usta, nato usta odpremo, iz ust iztegnemo jezik in dihamo skozi odprta usta. *Nadaljujemo 3 minute.* Po želji lahko tudi samo držimo položaj loka, brez zibanja.



**6. Postavimo se na vse štiri.** Stojimo na vseh štirih, na stopalih in dlaneh in začnemo na mestu teči na vseh štirih, oponašamo gibanje konja v teku. Izmenično se odrivamo od tal, oziroma dvigujemo roke in noge.  
*3 minute.*

*S to vajo dosežemo čutno, spolno in živčno ravnovesje.*

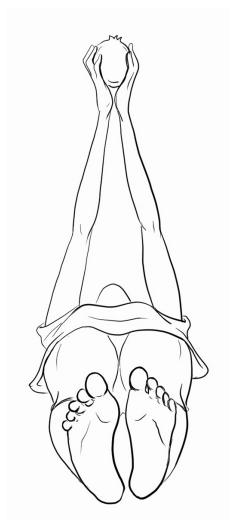


**7. Raztezni položaj (stretch pose).**

Uležemo se na hrbet in rahlo napnemo korenko zaporo, tako, da ledveni del hrbtenice lažje ostaja prilepljen na tla. Glavo in stopala dvignemo približno 15 cm od tal. Roki sta vzporedno ob telesu, dvignjeni nekaj centimetrov od tal in usmerjeni proti stopalom. Dihamo dih ognja,  
*2 minuti.*



**8. Položaj otroka.** Usedemo se na pete, čelo odložimo na tla ter za 5 minut zadremamo v položaju otroka.



**9. Uležemo se na hrbet.** V rokah, ki so iztegnjene pod kotom 90 stopinj navpično nad obrazom, držimo kos sadja. Roki sta iztegnjeni, telo sprostimo. Pojemo ob posnetku pesmi *Mender of Hearts* (ali ob drugi, prav tako lepi pesmi). Med petjem bo šlo telo skozi globoke spremembe. Ostanemo sproščeni, odpremo srce, *8 minut.*



**10. Z iztegnjenimi rokami, v katerih držimo sadje, se počasi se dvignemo v sedeč enostaven položaj,** roke imamo sedaj iztegnjene pred seboj. Nadaljujemo s petjem, roke so iztegnjene, v njih držimo sadje. V mislih Neznano prosimo, naj nam podari zdravilno energijo. Osredotočimo se na svojo globoko prošnjo, molitev, 2 minuti.

**11. Počasi, z užitkom in hvaležno pojemo sadje.**

*"Včasih je skrivnost do uspeha v tem, da iz sebe potegnete najboljše."*

-- Jogi Bhajan.