

VABLJENI NA SADHANO V INTAKT



dragi vsi,
vabljeni na naše mesečno srečanje v **soboto 10. 05. 2014**
04.45 zbor
05.00 - 07.30 AQUARIAN SADHANA vodi Ana Tarandeep
pavza za čaj
08.00 - 9.30 SHAKTI DANCE vodi Aleksandar
lokacija: plesni studio Intakt www.intakt.si/zemljevid1.html

»TRINITY ROOTS«

Bilo je leto 1971, ko je Jogi Bhajan rekel, jejte čebulo, česen in ingver. On je učil, da te tri korenine pomagajo, da ostanemo zdravi, čistijo naše notranje organe, hranijo naše žleze, stimulirajo imunski sistem in pomagajo čistiti in obnavljati možganske funkcije in cel živčni sistem.

Kako lahko vključimo veliko količino teh »treh korenin« v svoj jedilnik in pridobimo neverjetne koristi, ki pridejo z uporabo le teh. Jogi Bhajan jim je pripisoval veliko moč.

ČESNOV »BIG MAC«

Polnozrnat kruh malo pogrejemo in ga premažemo z ghee-jem. Česen narežemo na tanke rezine in jih položimo po kruhu ter dodamo rezino sira (lahko sojin, kozji, ovčji ali kravji).

Vse skupaj damo na peki papir in postavimo v predhodno ogreto pečico za približno sedem minut (ne sme se preveč zapeči).

Jemo lahko takoj, ko je primerno ohlajeno, ko je popolnoma hladno, lahko tudi shranimo in imamo naslednji dan za malico.

SOKOVI Z DODANIM SVEŽIM INGVERJEM, ČESNOM ALI ČEBULO

Dodajte surov ingver ali česen ali čebulo v sveže stisnjene sokove. Ingver je super s sadnimi sokovi, česen in čebula pa sta zelo primerna za zelenjavo. Vsi trije skupaj pa tudi naredijo okusno zelenjavno pojedino ali napitek. Če želite bolj pekoče, dodajte še čili. Svež ingver, česen in čebulo lahko uporabite tudi za doma narejen preliv za solate.

MOJA IZKUŠNJA

Ko smo bili na zaključnem tednu v Franciji, smo se imeli priložnost pogovoriti s Karta Singh-om. Kot vsi, sem tudi jaz dobila svojo »domačo nalogo« in to je bila dieta, kjer mi je bila priporočena tudi uporaba treh korenin. Šele takrat sem dejansko bolje spoznala vse tri. Poznana sta mi bila čebula in česen, ingver pa bolj slabo. Sedaj pa ga uporabljam skoraj vsakodnevno in sicer na več različnih načinov. Zjutraj si ga velikokrat dodam v zelenjavno sadni smuti pri kuhi ga dodajam k rižu, zelenjavi, juhi.....pogosto pa si privoščim tudi ingverjev čas. Seveda pa še vedno redno uporabljam tudi česen in čebulo.

Bodite drzni in eksperimentirajte.

Pripravila: Veronika Osojnik

MEDITACIJA ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA



Sedite v lahki položaj, v komolcu pokrčite levo roko ob telesu in napravite Surya Mudro (palec in prstanec damo skupaj, ostali prsti so iztegnjeni). Roko držite ob levi rami. Dvignite desno roko in z dvignjenim kazalcem zaprite desno nosnico. Ostale prste stisnite v pest s palcem čez prste. Pričnite z dihanjem ognja v ritmu Sat Nam, Wha He Guru (Singh Kaur) ali približno tri dihe na sekundo, močno pulziranje trebuha.

Izvajajte 3-11 minut, s prakso lahko povečate čas do 31 minut.

Na koncu sklenite roke v ključavnico Venere, jih položite pred obraz (področje oči), naredite globok vdih, zadržite, z vso močjo poskusite razpreti roke...držite...in na koncu močan izdih.

Ponovite 3 x.



KOMENTAR

Ta napredujoča imunoterapija se osredotoča na viruse in bakterije. Glava mora biti pokrita, drugače imate lahko glavobol. To je neke vrste tantrik krija. Imunski sistem deluje skupaj s centralnim živčnim sistemom, žlezami in čustvi. Vsakemu je dana moč, da se sooča z življenjem in izzivi, ki mu jih daje življenje. Imamo moralno, psihično, čustveno in fizično moč. Vse so med seboj povezane. Vire teh moči blokiramo, ko imamo občutke jeze,

samoobtoževanja in občutke krivde. Da bi okrepili imunski sistem moramo premagati te blokade.

V desni polovici možganov je shranjena večina negativnih čustev, ki nas lahko pripeljejo do depresije in do slabšega delovanja imunskega sistema. Ta meditacija stimulira simpatični živčni sistem in desno polovico možganov, da se prilagodita. V tem procesu lahko greš skozi veliko različnih čustev, ko je porušeno ravnovesje žlez. To je dobro....sprostite se....in nadaljujte dokler ne premagate čustvenih neravnovesij. Počutili se boste lahke, polni energije in polni upanja.

S stalno prakso lahko meditacijo raztegnete do 31 minut. Na tej stopnji je celoten sistem čist in pomlajen. Imunski sistem bo imel nov žar in ne bo blokiran s strani notranjih konfliktov. Takemu dihanju rečeno »Sun-breath«.

Gradivo pripravila Veronika Osojnik

Gasilo pripravila Anastasia Preložnik