

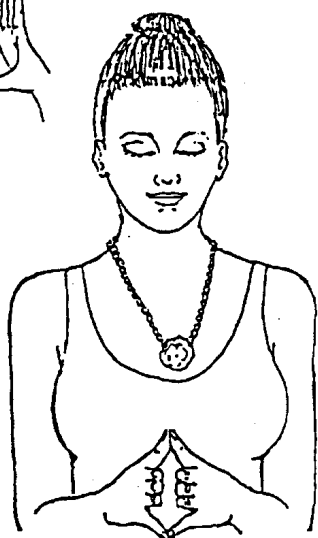
*Največji problem današnjega sveta je stres.
Ta pa se ne bo zmanjševal, ampak le povečeval.
S pomočjo pranayame (diha) lahko izkoristimo ta šok in
izbrišemo posledice stresa ter posledično bolezni.
(Jogi Bhajan)*

POMEN IN MOČ DIHA

Količina, kvaliteta in pretočnost diha ustvarjajo osnovo vitalnega in kreativnega življenja. To je naš barometer koliko energije potrebujemo za običajno življenje in koliko rezerve smo si ustvarili za izredne situacije. Dih je oboje, površinski in subtilen. Na prvi pogled je zrak mešanica kisika, dušika in drugih elementov, ki ga sestavljajo. Njegov subtilni vidik pa je prana, ali življenjska energija ki oživlja naš um, telo in zavest.

Večina ljudi ne diha pravilno. Zelo pogosti načini dihanja so plitvi, neredni, z uporabo le zgornjega dela pljuč. Pomanjkanje sprostitve in dobrega počutja na osebni in kolektivni ravni, vzporedno z drugimi razlogi, zavirajo pravilno dihanje. Od vseh pozitivnih sprememb, ki jih posameznik lahko naredi v življenju, je učenje globokega, polnega diha verjetno eden najbolj učinkovitih načinov za razvoj višjih zavesti, hkrati pa povečanje zdravja, vitalnosti in občutka povezanosti v življenju posameznika. (Vir: The Aquarian Teacher, 89-91)

PROTISTRESNO DIHANJE



Mudra: V lahkem položaju stisnite skupaj jagodice mezincev in palcev, dlani razmaknite. Srednji trije prsti ene roke naj se dotikajo med sabo, ne pa prstov druge roke. Mudro namestite med popkovnim in srčnim središčem.

Oči: Pogled skoncentrirajte na konico nosu.

Dihanje: Dolgi, globoki, močni vdih skozi usta, izdih skozi nos, vdih skozi nos in spet izdih skozi usta.

Čas: Ponavljajte ta cikel 11 minut.

Priporočamo, da to meditacijo izvajate 90 dni zapored.

Komentar: Meditacija uravnateži delovanje hipofize. Uravnateži tudi 1. in 5. energetsko telo (telo Duše in Fizično telo). Sprosti notranje napetosti. Učinek se bo pokazal čez nekaj časa ob redni praksi.

Jogi čaj

Jogi čaj je zdrav, okusen, pomirja ter odličen nadomestek za kavo. Prednosti jogi čaja bi lahko zapolnile strani. V jogijski znanosti imajo začimbe ki jih vsebuje naslednje lastnosti:

- črni poper: čistilec krvi
- stroki kardamoma: spodbuja prebavo
- klinčki: koristijo živčnemu sistemu
- cimet: krepi kosti
- ingver: zdravi prehlad in gripo, ter povečuje energijo

Mleko, ki ga lahko dodamo čaju pomaga pri asimilaciji začimb. Homeopatski odmerek črnega čaja deluje kot lepilo za vse sestavine, ter ustvarja ravno pravo kemijsko ravnovesje. Čeprav to ni del prvotnega recepta, pa je dovoljena tudi uporaba sojinega mleka.

Sestavine:

Za vsako skodelico:
približno 1 1/3 skodelice vode
3 klinčki
4 celi stroki, strtega kardamoma
4 zrna črnega popra
½ palčke cimeta
¼ žličke črnega čaja
½ skodelice mleka
2 rezini sveže korenine ingverja

Navodila za kuhanje:

Zavremo vodo in dodamo začimbe. Pokrijemo in vremo 15 do 20 minut, nato dodamo črni čaj. Pustimo stati za nekaj minut, nato dodamo mleko in ponovno zavremo, pazimo pa da ne prevre. Ko doseže vrelišče, nemudoma odstranimo z ognja in po želji sladkamo z medom.

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik