



glasilo - 20. izhod - februar 2015

Danes v glasilu:

- Stik s samim seboj
- Vabljeni na delavnico Shakti Dance-a
- Vabljeni na Sadhano

Krija za stik s samim seboj (The Essence of Self)

"Biti v stiku z esenco, pomeni biti v stiku z resničnim življenjem" Yogi Bhajan

Ko smo povsem na tleh in razočarani nad življenjem je težko zaznati realno sliko življenja. To bolečino ustvarjajo blokade, ki onemogočajo dotok kozmične energije, zato postanemo manj občutljivi za svoje možnosti. Sklop teh vaj usmerja prano prek našega telesa na srčno čakro, odpira srce tako, da dajemo in sprejemamo ljubezen brez strahu, jeze ter zamer in izkusimo sočutje.

V tem stanju sočutja lahko sprostimo bolečino preteklih odnosov, dvignemo sedanje odnose na višjo raven in začnemo izražati svojo božansko esenco.

Vaje v kriji so namenjene sproščanju napetosti, krepitvi prebave in spodbujajo delovanje pljuč.



1. Sedimo v lahkem položaju, iztegnemo roki pred seboj, vzporedno s tlemi in z dlanmi navzdol. Roke razširimo rahlo v črko V in vrtimo nazaj v velikih krogih. Pričnemo z dihanjem ognja, postopoma povečamo moč diha, roke vrtimo vedno hitreje in močnejše. Nadaljujemo 4 min. Vaja je učinkovitejša, če delamo energično. Hitrejša kot je dihanje, močnejše stimuliramo srce.



2. Uležemo se na trebuh in preidemo v položaj loka. Zibamo se naprej in nazaj (od ramen do kolen) ob močnem dihanju ognja. Dih naj bo tako močan, da ga občutiš kot ogenj, ki prihaja iz nosnic. Nadaljujemo 1 min.

3. Ležimo na hrbtu, pokrčimo kolena jih pritisnemo k prsim in objamemo z rokami, glavo dvignemo h kolenom. Valjamo se vzdolž celotne hrbtenice in to zibanje uskladimo z dihanjem ognja 1½ min.



4. V položaju krokarja, prepletemo prste v ključavnico Venere in jih položimo na vrh glave. Ob vdihu vstanemo ob izdihu počepnemo v položaj krokarja. Nadaljujemo 52 x

5. Ponovimo vajo #1 za 2 min.



6. Sedimo v lahkem položaju, dlani prekrizamo na sredini prsnega koša nad srčnim centrom. Zapremo oči. V mislih odvrzimo vse kar nas omejuje. Prepustimo se samemu sebi. V tej razširjeni zavesti doživimo svoje bistvo. Ostanemo osredotočeni in meditiramo 11- 31 min. Glasbena različica: pojemo ob CD-ju Dhan Dhan Ram Das Guru od Sangeet Kaur. Pojemo iz srca in meditiramo na Guru Ram Das.



Shakti dance delavnica MED ZEMLJO IN VODO z Natašo Tovirac - Siri Amrit Kaur

Sobota 28.2 od 10.00 do 13.00

Lokacija: Plesni studio Inakt, Poljanska c. 59, Ljubljana

Prijave in info: intaktlj@gmail.com, 041 203 527, www.intakt.si,

Cena: 30€



Vabljeni na Sadhano v soboto, 28. februarja. Začetek ob 5.00.

Pridružite se sangatu!

Gradivo pripravila: Nataša Pristov

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik