

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE

glasilo - 24. izvod - poletje 2015



MEDITACIJA ZA 4. ČAKRO – CENTER SRCA



Četrta čakra je čakra Srčnega centra, imenovana Anahata. Predstavlja odprtje občutkov, sočutja and sposobnost ljubiti. V srčni čakri ni konfliktov. Nebesa in Zemlja se srečata v harmoniji. Srčno sočutje je univerzalno in brezpogojno. »Sovraži nikogar; ljubi vsakogar. Nič te ne stane. Ljubezen nikoli ne stane. Ljubezen je najbolj sebično dejanje. Daje ti veliko zaščite, milosti in sija. Ne daje ti ničesar majhnega ali trpljenja. Odnos zavestnega življenja je ljubiti in podariti milost nekemu, ki je vreden tvojega zaupanja. Ničesar ne išči v ljudeh. Daj ljubezen in se opri na Boga.«

Yogi Bhajan.



Položaj: Usedemo se na pete, z vzravnano hrbtenico. Zgornji del rok je vzporeden s tlemi v višini ramen. Komolci so in konice prstov se skoraj dotikajo na sredini prsnega koša pred srčnim centrom. Dlani so sploščene, obrnjene navzdol.

Mantra: Meditacija se izvaja na zvok Humee Hum, Brahm Hum od Nirinjan Kaur in Guru Prem Singh. Meditacija se izvaja v

tišini, besede ponavljamo v svojih mislih.

Fokus: Pogled osredotočimo na konico nosu.

Meditacija: Iz začetnega položaja, razpremo roki naprej in navzven v stran, pri čemer dlani ostanejo obrnjene navzdol. Z zavedanjem popek močno povlečemo navznoter in navzgor, ter rahlo dvignemo solarni plexus in diafragmo. Ko se roki vrmeta nazaj v začetni položaj, popustimo napetosti popkovnega centra. Popek ponovno povlečemo navznoter, ko se roki razpreta v stran. Nadaljujemo z gibanjem ob ritmu glasbe.

Čas: 11 minutes.

Zaključek: Vdihnemo in zadržimo dih 15 sekund, nato popustimo. Ponovimo še 2-krat ter se sprostimo.

© poučevanje Yogi Bhajana, Physical Wisdom

Želimo vam prijetne počitnice!



Gradivo pripravila: Anja Martinuč

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik