



Glasilo – 28. Izvod – januar 2016

DIHANJE OGNJA

Dihanje ognja je nedvomno najbolj prefinjena vrsta pranajame (tehnika dihanja). Je čudovito orodje za premagovanje anksioznosti, nervoze, strahov, bolečin in depresije.

Jogi Bhajan je dejal, da nam je ob rojstvu vnaprej določeno število dihov do smrti in dihanje ognja je od trenutka, ko začnemo, do trenutka, ko končamo, EN sam dih. Z dihanjem ognja si torej lahko podaljšamo življenje!

Naše počutje je neposredno povezano z načinom dihanja. Ob izzivih in stresnih situacijah podzavestno skrčimo trebušno prepono. To je področje solarnega plexusa, tukaj so shranjena vsa naša čustva.

Kako izvajamo dihanje ognja

Vdihujte in izdihujte skozi nos (ali usta). Ob izdihu potegnite popek navznoter proti trebušni preponi, ob vdihu gre popek navzven. Dihanje je zelo hitro, naredimo 2 do 3 dihe na sekundo, in tudi zelo glasno, vaš sosed ga mora slišati. Ko dihanje obvladamo, naj bi naredili med 120 in 180 dihov na minuto!

Ne pričakujte, da boste dihanje ognja obvladali takoj, čeprav se nekaterim posreči. Namesto tega začnite tako, da med močnim in glasnim izdihom trebuh močno potisnete navznoter. Nadaljujte tako dolgo, dokler ni količina zraka od vdihu enaka količini ob izdihu. To dihanje je zelo uravnoteženo, ker sta vdih in izdih enako močna.

Dihanje ognja in bastrika nista eno in isto. Bastrika je lahkotno, hitro ritmično dihanje, običajno del pranajame v hatha jogi.

Tudi kapalabati je nekaj drugega kot dihanje ognja. Je močno dihanje, pri katerem skrčimo trebuh in prsni koš. Ob sprostitvi prsnega koša zrak pride nazaj v pljuča brez da bi vdihnili, izdih je močan, dihanje je ritmično. Je zelo močno in dobrodejno, uporablja se tudi v mnogih kundalini krijah, vendar ni isto kot dihanje ognja.

Koristi dihanja ognja:

- Je najboljši način za čiščenje krvi, izvajamo ga **5 do 15 minut vsak dan** (začnemo s 3 minutami in podaljšujemo).
- Če ga izvajamo **31 minut vsak dan, uravnava delovanje hipofize**, ki vpliva na **celoten žlezni sistem**, ta pa spreminja delovanje **živčnega sistema**.
- **Uničuje vse bolezni in karmo.**
- Stimulira **solarni plexus** in tako oskrbuje celotno telo z energijo.
- **Povečuje napetost živčnega sistema.**
- Če ga izvajamo pravilno, ustvarja **alfa valovanje v možganih**.
- **Izboljšuje fizično vzdržljivost**, potrebno v ogrožajočih ali tekmovalnih situacijah.
- **Krepi slabe živce.**
- Stimulira popkovno točko in s tem stabilizira misli in telo. Lahko nam npr. **pomaga odpraviti nezmožnost držati obljubo**, nezmožnost koncentracije itd.
- Hitro **oskrbi kri s kisikom**, tako da se telo učinkoviteje razstrupi.
- **Izboljšuje kapaciteto pljuč** in čisti **respiratorni sistem**.
- Izboljšuje kapaciteto pljuč v primeru, če želimo **pod vodo** za dlje časa **zadržati dih**.
- Z aktiviranjem pretoka energije v telesu proizvaja toploto in **viša nivo energije**.
- **Pomaga izločati toksine in obloge iz pljuč**, sluznic, ožilja in celic.
- Pomaga nam, da prevzamemo kontrolo v stresnih ali ogrožajočih situacijah.
- Krepi avro in ščiti pred negativnimi vplivi.
- **Sinhronizira naš celoten sistem**, tako da smo bolj uravnoteženi in zdravi.
- Pomaga pri premagovanju odvisnosti, odpravlja škodljive učinke kajenja, jemanja drog, uživanja sladkorja, alkohola, tobaka in kofeina.
- **Uravnoteža** in krepi **živčni sistem**.
- Izboljšuje učinke vaj, ki jih izvajamo skupaj z dihanjem ognja.
- Če ga izvajamo močno, gibanje trebušne prepone masira notranje organe, kar **dobro vpliva na prebavni sistem**.
- Dihanje ognja **izvajamo skozi nos**, vdih in izdih sta **isto dolga**. Pri tem je telo relativno mirno in sproščeno, le popek dinamično premikamo.
- Pomembno je, da popek potegnemo navznoter le med izdihom. Nekateri ga potegnejo navznoter tudi med vdihom, temu rečemo "obratno" dihanje.
- Da preverimo svoje dihanje in se prepričamo, da naše dihanje ognja ni "obratno", se uležemo na hrbet, roke položimo pod popek. Med **izdihom popek potegnemo navznoter** (pri tem roke grejo navzdol).
- Ko med vdihom sprostite popek, se roke dvignejo. Bodite pozorni na premikanje rok: **med izdihom grejo proti hrbtenici in med vdihom stran od hrbtenice**. Ko se med ležanjem prepričate v pravilnost dihanja, se usedite in ponovno s pomočjo rok prepričajte v pravilnost dihanja.

OPOZORILO: na začetku je lažje, če se osredotočimo na izdih in začnemo s počasnim ritmom. Sčasoma dih postane hiter in enakomeren. Dihanje ognja krepi živčni sistem, čisti kri in veča raven telesne energije. Če ne morete dihati hitro, lahko tudi počasi, saj je učinek enak, pazite le, da bosta vdih in izdih isto dolga.

- Če med izvajanjem dihanja ognja občutite **vrtoglavico**, prenehajte in dihanje normalno. Če ste nagnjeni k vrtoglavici, bodite pri izvajanju dihanja ognja vedno previdni.
- Med menstruacijo dihanja ognja **ne izvajamo**, namesto tega izvajamo dolgo, počasno dihanje.
- Bodite previdni, če imate visok krvni tlak, srčno bolezen, če ste utrpeli kap ali imate epilepsijo. Tudi pri želodčnih težavah, povezanih s kislino, npr. pri želodčni razjedi, bodite previdni.

DIHANJE ZA DVIG ENERGIJE

Ko ste zelo utrujeni ali vam primanjkuje energije, se usedite v lahki položaj z zravnano hrbtenico. S palcem leve roke zaprite levo nosnico, ostali prsti naj bodo zravnani in rahlo razprti. Začnite z dihanjem ognja skozi desno nosnico. Izvajajte 3–5 minut. Na koncu vdihnite in v mislih zaokrožite z energijo po celem telesu in avri.

KRIJA ZA UGLAŠEVANJE FRONTALNEGA REŽNJA

Frontalni reženj kontrolira našo osebnost. Ta krija uglaši frontalni reženj in s tem krepi zavezanost našemu višjemu jazu.

Usedite se v lahki položaj z zravnano hrbtenico, brado rahlo spustite navzdol in potegnite navznoter, odprite prsni del. Roke naj bodo zravnane pred telesom vzporedno s tlemi, komolci naj bodo zravnani. Desno dlan obrnite proti nebu (navzgor), levo proti zemlji (navzdol). V tem položaju izvajajte dihanje ognja skozi nos 11–16 minut. Za konec vdihnite, zadržite dih za 15 sekund in pri tem močno raztegnite roke pred sabo in hrbtenico.

Raztezajte roke iz ramen navzven kolikor lahko. Močno raztezajte tudi hrbtenico in pazite, da je pravilno poravnana. Močno izdihnite. Ponovite 2 krat.

18. oktobra 9.00-13.00

v Ljubljani delavnica Kundalini joge:

ŽENSKA V TRADICIJI KUNDALINI JOGE.

ZAKONSKA MANDALA

Jogi Bhajan je vedno poudarjal pomen ženske v družbi in družini. Vsakoletni, 6-tedenski kamp za ženske je dokaz temu. "Joga za ženske" v tradiciji Jogi Bhajana je povsem nekaj drugega, kot v drugih duhovnih tradicijah.

Na delavnici bomo razmišljale o položaju žensk v različnih religijah in zapele poseben šabad za ženske. Posnetek šabada boste na delavnici tudi dobile (prinesite ključek!)

V drugem delu delavnice bomo preučile Zakonsko Mandalo, poiskale povezave med ciklusi planetov, duhovnimi in psihološkimi izzivi družinskega / partnerskega odnosa ter poiskale rešitve.

Seveda nas čaka tudi krija, pranajama in mantranje.. Vabljene!

Delavnico vodi Anastasia Preložnik.

DELAVNICA VKLJUČUJE

vaje in meditacije Kundalini joge,

predavanja,

odgovori na vprašanja

čaj in sadje

Priskrbite si blazino, vodo, šal ali ogrinjalo in (zaželjeno) belo obleko.

Delavnica je namenjena vsem, ki jih zanima joga, meditacija in duhovni razvoj.

Delavnica z Gurmikh Kaur v Beogradu

KUNDALINI – ENERGIJA UNIVERZUMA

9., 10. Aprilja v Beogradu.

Več na <http://kundalini.rs/dogadjaji/seminar-gurmukh-eng/>