



Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

Vabljeni na Sadhano s Saro Avtar

16. april, v Intaktu, ob 5.00.

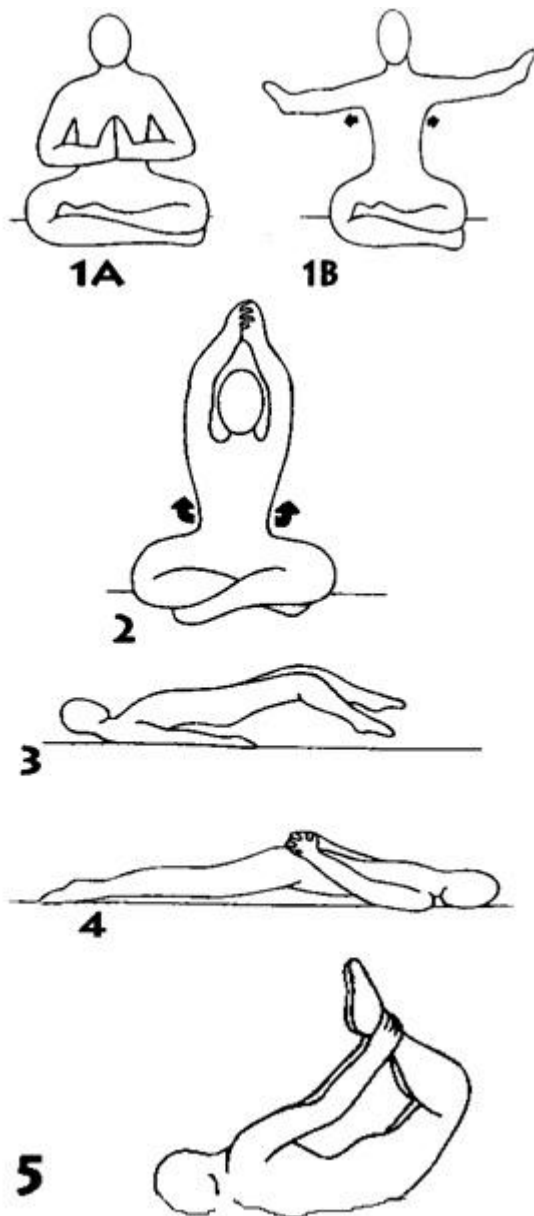


O zdravju.

Kot vam je verjetno znano, za kakšna stanja ne obstajajo specifične krije. Tudi ko je Jogi Bhajan rekel "Ta krija je za to in ono", je večinoma govoril o preprečevanju. Kundalini joga se je na začetku poučevala z namenom prebuditve najvišjega potenciala pri zdravih ljudeh. Kot sistem ni nujno terapevtski model, čeprav ima izjemne terapevtske učinke. Ena od temeljnih stvari, ki jih povem učiteljem, ko me sprašujejo v zvezi s tem, je, da kundalini joga ne poučujemo zato, da bi postavili diagnozo ali zaradi bolezni. Jogo poučujemo zaradi osebe, ki je bolna. Kundalini joga je sveta znanost. Skozi njo se prebudi svetost učenca. To pomeni, da moramo vedeti več o posameznem učenecu, kako ta doživlja bolezen oz. stanje, o njegovih prednostih in sposobnostih – ne le omejitvah – tako da lahko izberemo najboljšo krijo in meditacijo, ki mu bo pomagala ozdraveti. Razmisliti moramo, kaj iz joga je najboljše za učenca. Npr., ko je Jogi Bhajan dejal "To je za imunski sistem", se kot učitelji moramo vprašati, kateri vidik imunskega sistema, kaj bo najbolje za učenčevo stopnjo in s kakšnimi učinki? Pogosto krije "za" nekaj niso primerne za bolne ljudi. Sami moramo znati razlikovati, kaj učenec rabi in iz neskončne zakladnice kundalini joga izbrati najboljšo zanj. Včasih ni primeren set vaj, kot bi si mogoče mislili. Dihanje je terapevtsko že samo po sebi, pa tudi ježa na kameli. Obstaja osnovni protokol, ki se ga učitelji, ki poučujejo bolne, morajo zavedati in ta obsega ocenitev učenčevega stanja, kontraindikacije, stopnjo napredka bolezni, stranske učinke medicinske

obravnave in učiteljevo odgovornost. Učitelji se morajo zavedati tudi, kaj doprinašajo k poučevanju, zato da sta v ospredju jasnost in ponižnost. Programi joge so najbolj uspešni, ko so prirejeni posameznemu učencu (tudi v skupini) glede na njegove prednosti, omejitve, potrebe, sposobnosti in učiteljevo raven udobja. Če imate učence z zdravstvenimi problemi in bi radi pomoč pri pripravi tečajev za njih, se lahko obrnete na Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology. Nudimo konzultacije v zvezi z učinkovitim delom z učenci, ki imajo kronične in težje bolezni. Ker je to del učiteljevega profesionalnega razvoja in nekaj časa traja, je storitev plačljiva.

Krija za krepitev imunskega sistema



1. V lahkem položaju, roke so v mudri molečega pred srčnim centrom. Iz tega položaja iztegnite roke stran od telesa. Vrnite jih pred srčni center in nadaljujte z iztegovanjem. Pri iztegovanju rok čim bolj raztegujte pazduhe. Globoko, počasno dihanje. Gibanje je vedno hitrejše, roke iztegujte do konca. Po 3 minutah postanite jezni in bojeviti. Z gibanjem spravite vso jezo iz sebe. Nadaljujte 8 minut.

2. V lahkem položaju dvignite roke in naredite ključavnico Venere, zravnajte komolce. Hitro obračajte trup levo-desno ob dihanju ognja, gibanje je hitro. 4 minute. Vaja je koristna za jetra.

3. Leže na hrbtu živahno »skačite« gor, dol, v vse smeri. Premikajte vsak del telesa, tudi glavo. Gibanje naj bo živahno. 4 minute. Ta vaja je najboljša, če se želimo znebiti jeze in pomaga imunskemu sistemu.

4. Obrnite se na trebuh in naredite ključavnico Venere na hrbtu. Spet živahno skačite gor, dol, v vse smeri. Premikajte vsak del telesa. 3 in ½ minute.

5. Čelo naj se dotika tal. Primite se za gležnje in dvignite noge oz. kolena od tal. Ko je položaj balansiran, ga zadržite minuto in pol ob dolgem, počasnem dihanju.

6. Obrnite se na hrbet in počivajte ob poslušanju "Naad" od Sangeet Kaur. Po 11 minutah začnite peti. 4

minute. Yogi Bhajan je med to meditacijo igral na gong.

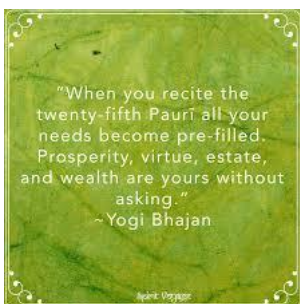
KOMENTAR:

V življenju je pomembno imeti samokontrolo. Življenje nam je dano z razlogom, da izkusimo svojo lastno ustvarjalnost in bit v vsem njenem dostojanstvu.

Yogi Bhajan, Oktober 22" 1985 (Iz Physical Wisdom)

6 ur 25 PURI-ja JAPJI SAHIB delavnica z Anastasio Preložnik

Delavnica bo v soboto, 16. Aprila, od 9.00 do 16.30



Recitiranje petindvajsete hvalnice nam pomaga izpolniti vse naše potrebe.

Blaginja, krepost, premoženje in sreča so naši brez da bi morali karkoli storiti za to. – iz učenj Jogija Bhajana

Da dobimo posebej močan učinek, recitirali bomo 6 ur zapored,

Jogi Bhajan je vedno znova poudarjal, da blaginja nima nič s tem, koliko denarja ali dobrin posedujemo, ampak v kakšni meri smo v harmoniji z božanskim v sebi in okolici. To in samo to nam odpre prosto pot, da k nam v obilju prihajajo viri, odnosi in priložnosti. "Vi sami ste gospodar blaginje, v vas je moč molitve in čistost projekcije".

S sabo prinesete podlogo, šal, več vode. Na delavnici vam bodo postreženi satvični prigrizki.

Prijave: do četrтка 14. aprila oz. čimprej. Hvala!

Cena delavnice: 45 evr, (cena za učitelje 30 evr.)

Lokacija: studio Ekongkar, Litostrojska, 4.

Gradivo in glasilo pripravila: Anastasia Preložnik

Prevod: Maja Rajh
