



Glasilo 30 – maj 2016

Jogijska anatomija – prana, vayus, nadis, kundalini, popkovna točka

The Aqarian Teacher by Yogi Bhajan, PhD Master of Kundalini Yoga

Obstaja stara indijska zgodba, ki opisuje, da se vsa joga začne na popkovni točki. Enkrat je mladi učenec vprašal učitelja, kam daleč mora potovati, da najde pravo razsvetljenje in pravo pot do samega sebe. Učitelj je razprl dlani in dejal, »Potovati moraš razdaljo od palca do konca mezinčka na dlani. Če daste dlan na trebuh z mezinčkom na popkovni točki, potem se palec iztegne do srčnega centra. To je mistična pot, ki jo zavednost mora narediti.«

Tok Kundalinija

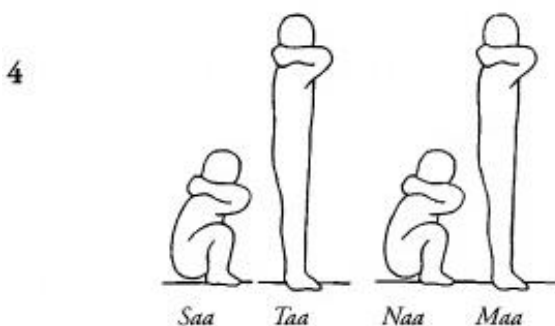
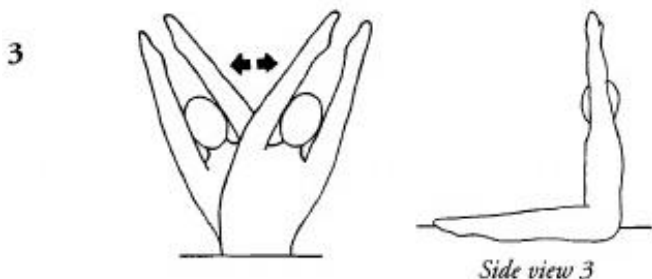
Eden izmed centralnih procesov v večini krijah je okrepanje zbirajočo energijo prane in odvajajočo energijo apane. Ko sta prana in apana, ki delujeta kot centralna os vseh pran, močni in uravnoveženi, se ostale prilagodijo. Ko sta prana in apana obe močni, se nasprotni energiji zmešata skupaj, se združita skozi popek z delom – mulbandh. To odpre pot do toka kundalinija, ki je odpiranje energije do zavednosti.

Nadis

Nadis ni živec ali mišica, temveč kanal toka, ki lahko gre ob kosti ali žili, ali gre naravnost gor, kot bi si predstavljali prostor brez fizičnih organov. Obstaja 72 pomembnih območij, skozi katere tečejo te poti. Od 72 so 3 najpomembnejše – ida na levi, pingala na desni in sushmuna, na katero se v kundalini jogi najbolj koncentrira, zato, ker če lahko vibriraš sushmuno, lahko vibrirate vseh 3 sure. Ko vibrirate vse tri, vibrirate vseh 72 in lahko prilagodite cel sistem. Je sodelovanje s kronsko čakro, da daje 1000 misli na sekundo, 1000 vibracij ali semen uma. Teh 1000 poti uma doseže 72 glavnih kanalov, 72.000 vibracij. Predstavljajte si struno, ki jo zaigrate. Vibrira in ustvari obliko v času in kraju. Igranje vseh 72 glavnih kanalov s sodelovanjem z umom, vam daje vsem 10 telesom obliko v kraju in času. Oblikuje fizično telo, vaše čustveno telo in vaše mentalno telo. Kundalini joga razbere kako ubrati te glavne strune z uporabo centralnega kanala.

Krija za odstranitev prebavnih in srčnih problemov

V te kriji poze, ki jih delamo vplivajo na apano, torej na prebavo in prano, torej na srce.



1. Ležite na hrbet in prekrižajte roke za glavo. Noge naj bodo iztegnjene in dvignite pete s tal. Nato skrčite noge do prsi in iz te pozicije iztegnite noge, da se vaša kolena dotikajo nosa. Zopet skrčite noge do prsi in iztegnite noge vzporedno s tlemi, da so pete dvignjene. Ponavljajte to vajo in se premikajte hitro. Hitreje, ko izvajate to vajo, boljši je učinek. Ta vaja odstrani stare prebavne pline. 8 minut.

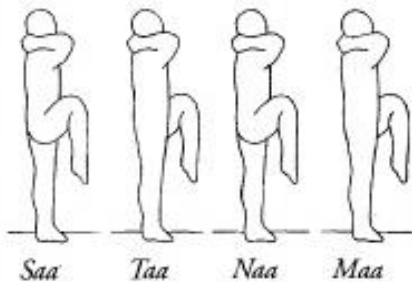
2. Usedite se tako, da imate noge iztegnjene. Primite palce in se priklonite iz vaših kolkov tako, da se dotaknete kolen z nosom. Potem se dvignite in ponovite prejšnji gib. Sklanjajte se hitro da stimulirate cirkulacijo. Ponavljajte vajo 3 minute.

3. Sedite tako, da so noge iztegnjene pred vami in pete dajte skupaj. Dvignite roke naravnost navzgor brez tega, da bi jih skrčili v komolcu. Dlani so obrnjene druga proti drugi in roke objemajo ušesa. Začnite se upogibati na stran, tako da se premikate od spodnje polovice prsnega koša do konice prstov. Dlani naj bodo enakomerno oddaljene skozi celo vajo. Zgornji del

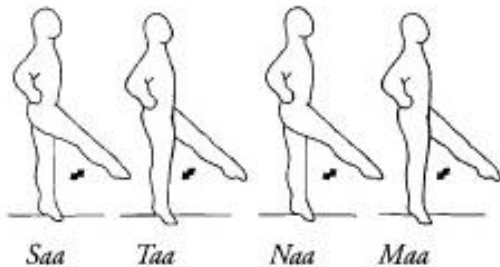
telesa se premika kot ena enota, kot deblo drevesa, ki se premika v vetru. Prilagajate prsni koš. 2 minuti.

4. Sedite v položaju vrane z rokami prekrižanimi za vratom (dotikajte se kože na vratu, pod lasmi). V tem položaju, pojte »Saa.« Vstanite in pojte, »Taa.« Sedite nazaj dol v položaj vrane in pojte, »Naa.« Zopet vstanite in pojte, »Maa.« Prinesite ravnovesje v telo tako, da imate težo enakomerno porazdeljeno, ko se premikate gor in dol. Nadaljujte 4 in pol minute.

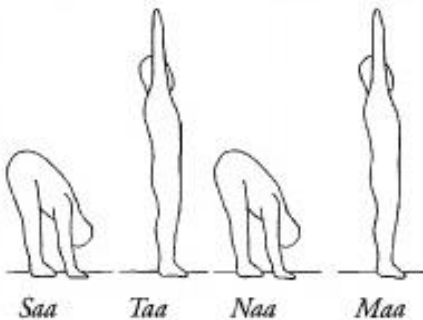
5



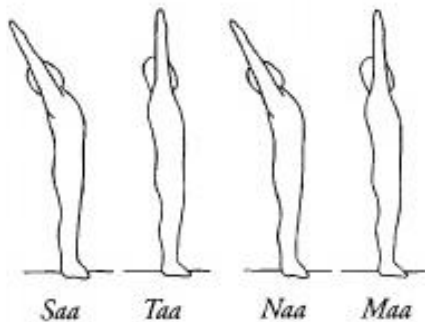
6



7



8



podaljšate vaš spodnji del hrbta.)

9. Uležite se in se pokrijte ter se globoko sprostite. 11 - 15 minut. (Jogi Bhajan je igral gonge za to meditativno relaksacijo.)

5. Vstanite

e z rokami prekrižanimi za vašim vratom. Pojte »Saa« in dvignite vašo desno koleno. Spustite koleno in dvignite levo koleno, ko požete, »Taa.« Spustite levo koleno in dvignite desno koleno in pojte, »Naa.« Dvignite vaše levo koleno in pojte, »Maa.« nadaljujte z to vajo 1 minuto.

6. V

stojećem položaju, dajte roke na hipe in izmenjujoče brcajte vaše noge naprej. Gibajte se hitro in pojte »Saa - Taa - Naa - Maa« soglasno z gibanjem. To jogijsko plesno brcanje stimulira srce. 3 minute.

7. V

stojećem položaju, dvignite roke iztegnjene nad glavo z dlanmi obrnjene naprej. Priklonite se iz vaših kolkov navzdol, da se dotaknete tal in pojte »Saa.« Dvignite se z rokami nad glavo, ko požete »Taa.« Priklonite se naprej in pojte, »Naa.« Zopet se dvignite ko požete, »Maa.« Ponavljajte vajo 1 in pol minuto.

8. Stojte z

rokami na glavo, dlani so obrnjene naprej. Dvignite prsni koš in se iztegnite nazaj na »Saa.« Vrnite se nazaj na stojeć položaj na, »Taa.« iztegnite se nazaj na »Naa.« Ponovno se vrnite v prvotni položaj na »Maa.« Ponavljajte vajo 1 minuto. (Iztegnite se nazaj tako, da spustite lopatice in dvignite prsni koš, da ponazorite lok z vašim celim hrbtom. Zaščitite vaš spodnji del hrbta pred stiskanjem, ko se iztegnete nazaj z tem, da potegnete not in gor na popkovni točki da rotirate vašo medenico in