



Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

31. glasilo

Fizično telo- peto telo

V sistemu Kundalini joge, ki nam ga je predal Yogi Bhajan, ima človeško bitje deset teles, ne le enega. Vsako telo ima svoje atribute in peto telo se nanaša na fizično telo, na našo fizično obliko telesa.

Fizično telo je naše igrišče v tem življenju. Lahko sliši, vidi, čuti dotik, okusi in se premakne. Omogoča nam zaznavati čustva in biti v interakciji s fizično izkušnjo.

Kadar ne poskrbimo za naše fizično ali peto telo, vse trpi. Če npr. jemo preveč hrane, ki ni dobra za nas, se počutimo slabo. To omejuje sposobnost naših ostalih 9 teles za pravilno delovanje. Če jemo premalo, telo nima dovolj goriva, da bi nas pripeljalo skozi dan. Zelo pomembno je, kakšen odnos imamo do svojega fizičnega telesa. Da telo ostaja močno, se moramo gibati, delati vaje (kar v zameno povzroči dotok in gibanje prane po telesu, to pa vpliva tudi na uravnovešanje uma), poskrbeti za ustrezen počitek in spoštovati vlogo telesa v našem življenju. Poskusite sovražiti svoje telo, ob tem pa naj vam gre vse dobro in prav.....to ni mogoče. Da bi ustvarili celovito in srečno življenje, sta ključnega pomena pozitiven odnos, skupaj z močnim fizičnim telesom. Funkcija močnega petega telesa je tudi, da nam omogoča občutiti ravnovesje in ob tem živeti tudi za druge. To se lahko zdi paradoksalno, vendar nam močan peti center omogoča ohranjanje in občutenje svojega resničnega ravnovesja, medtem ko dajemo drugim sebe in svoj čas. Če nekdo potrebuje vašo pomoč in pomislite.... "joj...sem preveč utrujen!", potem peto telo ni v ravnovesju. Če si vzamemo čas in poskrbimo za svoje fizično telo, bomo lahko delali tudi za druge, ko nas bodo le ti potrebovali, ne da bi se ob tem počutili utrujene ali izčrpane. Peto telo se nanaša tudi na žlezni sistem in na grleno čakro. Močno peto telo nam omogoča govoriti svojo resnico in tudi uravnava hormone tako, da se počutimo stabilni in uravnoteženi. Težave s ščitnico in težave z jecljanjem se nanašajo na peto telo. Depresija je pogosto posledica šibkega petega telesa. Močno peto telo nam pomaga razviti sposobnost delovanja za širše dobro.

Kako lahko okrepimo fizično- peto telo?

Vadba najmanj 30 minut na dan, 3-krat na teden, v najboljšem primeru eno uro vadbe vsak dan. S tem ohranjamo žlezni sistem urejen in vzdržujemo tok energije v telesu. Tudi ples je odlična oblika vadbe!

Primer kundalini joge, s katero delujemo na krepitev celotnega sistema našega telesa:

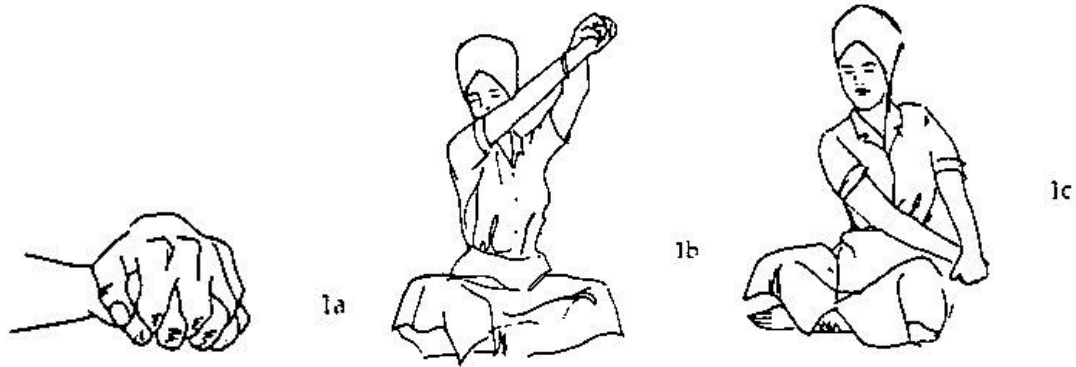
Kundalini joga: napredni set

[\(http://www.pinklotus.org/-](http://www.pinklotus.org/)

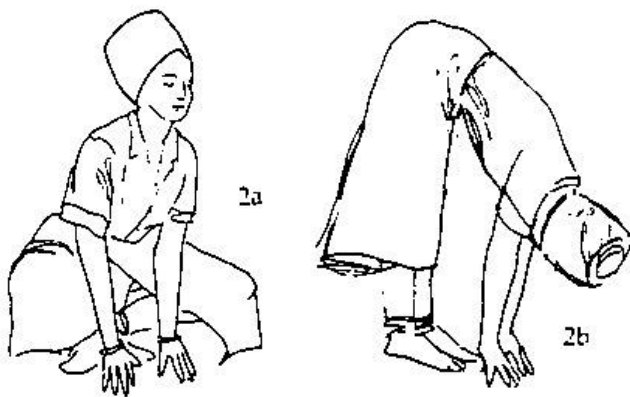
[%20KY%20Kriya%20for%20advanced%20kundalini%20yoga%20set%202.htm](http://www.pinklotus.org/%20KY%20Kriya%20for%20advanced%20kundalini%20yoga%20set%202.htm))

1. Sedi v lahki položaj in vzravnaj hrbtenico. Položi desno roko na levo, dlani obrni navzdol in roki usmeri proč od telesa. Prepleti prste (kot pri ključavnici venere, le da obe dlani usmeriš navzdol), iztegni komolca in dvigni roke v desni zgornji kot. Začni nihati, močno zamahni navzdol, nazaj in ponovno naprej in navzgor. Zgornja pozicija je v zgornjem desnem kotu in ne pred telesom. 1 minuto. Nato zamenjaj stran nihanja in pozicijo rok, 1

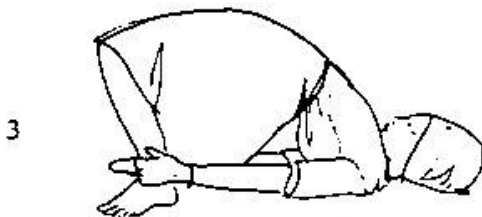
minuta. Ponovno zamenjaj stran in roki za 1,5 min. Nato spet zamenjaj stran in roke za 1min. Če ne zmorete gibati rok na ta način, potem ne izvedete masaže jeter, vranice, trebušne slinavke in nadledvične žleze. Gibajte od temelja hrbtenice in nihajte kot nori! Težo rok uporabite kot kladivo.



2. Počepi žabe. Zelo hitro. 1,5 do 2 minuti.



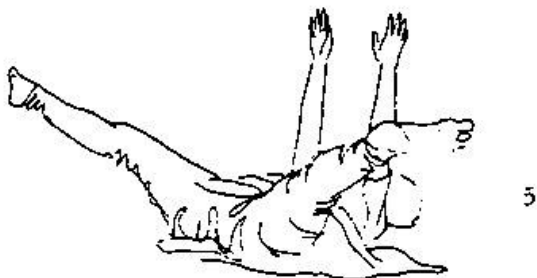
3. Lezi na hrbet in položi stopala čim bližje zadnjici, stopala plosko na tleh in se primi za gležnje. Začni dvigovati in spuščati medenico kakor hitro lahko, ob dihanju ognja. Nadaljuj 3 minute. Ob tem bodo prišle na dan vse nevroze in tegobe.



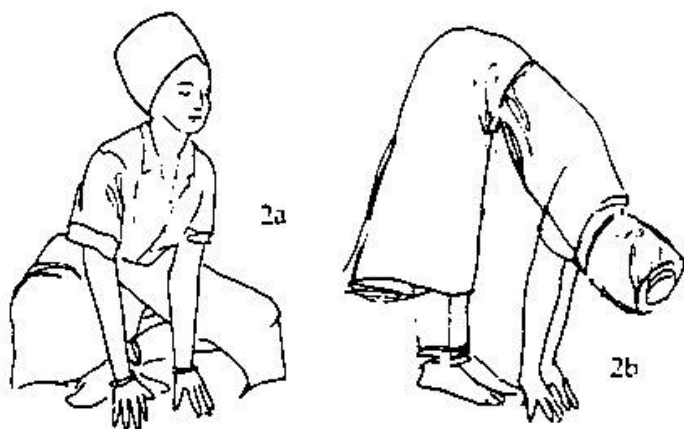
4. Lezi na hrbet s petama skupaj. Naredi ključavnico venere za vratom, nato se z vdihom dvigni, vsedi in se spusti s čelom do kolen, nato se z izdihom vrni v prvotni položaj. 2 minuti.



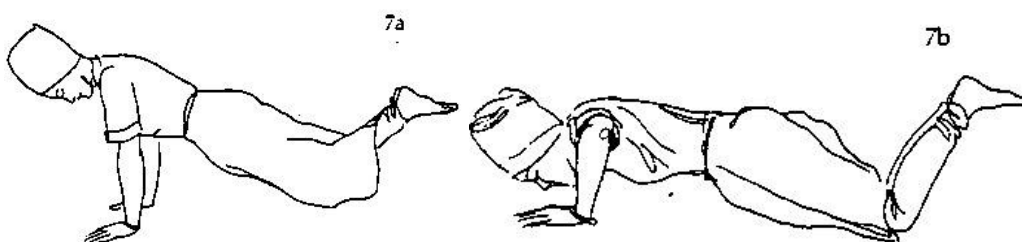
5. Lezi na hrbet. Dvigni noge do 60 stopinj in jih odpri narazen. Začnite križati nogi za 0,5 do 1 min. Brez počitka vključi roke, ko sta nogi narazen, dvigni roke proti nebu nad glavo in ju spet spusti za glavo, ko sta nogi prekrížani. 3 minute. Vaja je zelo dobra za možgane.



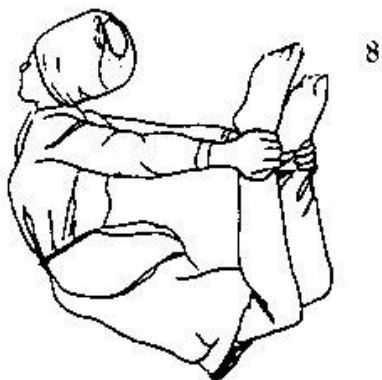
6. Položaj žabe, 52 počepov. Nato se spusti v položaj kobre.



7. Iz položaja kobre se dvigni v modificiran položaj deske (opora na rokah in kolenih). Zgoraj vdih, nato se z izdihom spusti z nosom proti tlo. 52-krat (kot ženske sklece).



8. V položaju loka, se zibaj naprej in nazaj. Naprej vdih, nazaj izdih. 2 minuti. (" Kdor lahko izvaja to vajo 15 do 20 minut, nikoli ne bo poznal starosti ". *Siri Singh Sahib*)



9. Lahki položaj, roki položi na kolena, Gyan mudra, sedi kot pravi jogij. Začni peti mantra Ardas Bhaee, 3 min.



10. Sprostitev.

Meditacija- krija za premagovanje šibkosti



1. Sedi v lahki položaj. Oči zaprte. Iztegni levo roko v stran, v ravnino ramena, dlan obrni navzdol. Dvigni desno roko v stran in pokrči komolec, nato začni gibati podlaket s krožnimi zamahi. Ob globokem vdihu

zamahni z roko proti ustom in skozi našobljena usta sprejmi energijo vase. nato z izdihom skozi nos zaključí krožni gib v prvotni položaj. Dlan je nežno upognjena. Odpri prsni koš. Sam(i)emu sebi daj moč! 11 min

2. Nato položi dlani na srčni center. Dihaj globoko in počasi skozi nos. Sprosti se in potug globoko vase, 3min.

Na koncu: Globoko vdihni, zadrži 10sek. Razširi prsni koš, ob tem pa pritisni z dlanmi na srčni center kolikor zmoreš. Dvigni energijo navzgor. Izdih kot top. Ponovi še 2x.

<http://www.pinklotus.org/KY%20KRI/KRI%20KY%20kriyas/ConquerWeakness.pdf>

Prevedla Katarina Hohnec (Dhanpreet Kaur)

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik