

45. številka glasila / april 2018

## AKTUALNA OBVESTILA

### Članarina 25 € za leto 2018:

znesek nakažite na račun TRR: SI56 0510 0801 3157 751

Združenje učiteljev kundalini joge Slovenije, Grošljeva ulica 8, 1000 Ljubljana

in o tem obvestite [Marto Lovše](#).

Letošnje **druženje v Truškah** bo **9. junija 2018**. Rezervirajte si termin & spremljajte objave na mailih društva. Prijave sprejema [Dunia Mladenić](#).

Letošnji **Festival Kundalni joge** po potekal v terminu **od 19. do 21. oktobra 2018** v **Cityoga centru v Ljubljani**. Vabljeni, da se [Marti Lovše](#) čim prej **prijavite za vodenje delavnic** ali za prodajo svojih izdelkov na bazarju.

## Naši čudežni možgani

Vsaka od možganskih polovic je odgovorna za različne načine mišljenja in skrbi za posamezne človekove spretnosti. Res pa je tudi, da med njima prihaja tudi do prekrivanja teh funkcij. Znano je, da leva možganska polovica nadzoruje delovanje desne polovice telesa in desna obratno.

V levi možganski polovici se vršijo miselni procesi, ki so osnovani na logiki, zaporedju, linearnosti. Leva polovica skrbi za govor in je razumsko analitična. Te načine mišljenja uporabljamo pri govoru, pisanju, branju in pri analitičnem določanju podrobnosti.

V desni možganski polovici pa so procesi mišljenja bolj naključni, kar ustreza neverbalnim načinom razumevanja in izražanja. Desna polovica je bolj ustvarjalne narave. Ta polovica skrbi predvsem za glasbene in vizualne vtise, za ritem in glasbeno zadovoljstvo, za vrednote in čustva kot je ljubezen, lojalnost, lepota ...

Tu pa znova nastopi asimetrija, desna polovica možganov namreč nadzoruje levo polovico telesa, leva hemisfera pa desno. Kar je posameznik slišal skozi desno uho, sprejme leva polovica možganov, in seveda obrnjeno, tako je pač narava poskrbela, da sporočila pravilno sprejemamo. Čustva torej skozi levo uho potujejo do desne polovice možganov, razum pa skozi desno uho v levo polovico možganov.

Obe polovici sta enako pomembni. Le redki imajo enakomerno razviti obe polovici, v veliki večini primerov pa glede na uporabo izraziteje izstopa ena možganska polovica, druga pa po sposobnostih zaostaja. To ni ne dobro ali slabo, ampak le kaže na to, kako smo si ljudje med seboj različni in kako se lahko medsebojno dopolnjujemo.

Ti dve strani morata delovati usklajeno in se med seboj dopolnjevati. Sodelovanje med hemisferama je mogoče zaradi njune medsebojne komunikacije, ki poteka preko različnih povezav.

Če je koordinacija prekinjena, bo oseba lahko jezna, razočarana in samouničujoča.

Osebe in stvari, na katere se običajno zanašamo v življenju, kot so prijatelji, denar, mladi in naša lastnina, v življenju niso pomembne. Pomembna stvar je usklajevanje delovanja naših možganov, še posebej ko se soočamo s težjimi izzivi časa. To je edini prijatelj, ki ga potrebujemo. Preostalo pride kasneje.

Morda ste najbolj genialna oseba, inteligentna, zaveda, kompetentna in poštena. Celoten paket je lahko popoln. Ampak, če osebnost skozi spomin ne odraža usklajevanja obeh možganskih hemisfer, ne delate v popolni zavesti, v svojem resničnem jazu. Tako pomembna je ta interakcija!

## **KRIJA ZA URAVNAVANJE MOŽGANSKIH HEMISFER IN PODZAVESTI**



1. Postavite se na roke in kolena v pozi krave. Istočasno dvignite svojo desno roko in levo nogo, tako da levo koleno obdržite na tleh. (Levo stopalo in golen dvignete, vendar koleno ostane na tleh.) Spustite desno roko in levo nogo na tla. Dvignite levo roko in desno nogo, koleno držite na tleh. Nadaljujte izmenično z dvigovanjem in spuščanjem nasprotnih rok in nog. Nadaljujte še *6 minut*.

Vzpostavite ritem gibanja in ostanite v tem ritmu, ko začnete poti pesem, ki jo spominjate iz spomina. Ni važno, kako hitro menjavate roke in noge, pomembno je, da ohranite enakomeren ritem menjavanja. Jogi Bhajan je predlagal za petje prvo hvalnico iz Jaapa Sahiba (Namastang Akaalay) in rekel, da je, ko se je naučil te vaje, uporabil shabd, Dayha Shiva.

Karkoli pojete, morate peti na pamet, medtem ko ohranjate ritem gibanja. Idealno je, da bi s to prakso začeli v starosti treh let.



2. Ležite na hrbtu. Držite desno nogo iztegnjeno naravnost pred seboj, medtem ko pokrčite svojo levo nogo, tako da levo koleno potegnite k prsnemu košu. Pritisnite levo nogo na prsni koš z rokami za sekundo. Izravnajte levo nogo in potegnite desno koleno k prsnemu košu. Ko z eno roko močno pritisnete koleno k prsim, močno raztegnite nasprotno nogo. Obdržite iztegnjeno lego naravnost in dvignjeno nekaj centimetrov od tal. Nadaljujte z izmenjavanjem leve in desne noge k prsnemu košu.

Nadaljujte 4 minute.



3. Še vedno ležite na hrbtu, dvignite nogi pod kotom 90 stopinj. Razširite noge široko in jih začnite prečkati. Po 1 minuti gibanja nog, začnite umski pogovor z nezgodami, ki so se vam zgodile v življenju in zaradi katerih ste bili jezni. Spomnite se neljubih dogodkov, ki so vas vznemirili in jih skušajte razumsko razumeti. Ohranite enakomeren in stalen ritem gibanja nog. Ta vaja odstranjuje stare spomine.

Nadaljujte 11-31 minut.



4. Še vedno ste na hrbtu, dvignite trup za 60 stopinj od tal in postavite roke pod spodnji del hrbta. Obdržite položaj in se nasmehnite. Ne naslanjajte se s težo na roke.

Nadaljujte še 3 *minute*.



5. Lezite na hrbet in kličite nekoga (kogarkoli) k sebi na svoj prsni koš.

Nadaljujte še 3 1/2 *minute*.



6. Ostanite na hrbtu in se smejte.  
Nadaljujte *1/2 minute*.



7. Vdihnite in sedite v lahki položaj. Pojte mantro Adi Shakri "Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naa-ma, Siree Waa-ha, Hay Guroo" v treh in pol ciklusi Laya Yoga. Na "Ek" potegnite navznoter popkovni center. Zadnji zlog "Kaar-a", "Naa-ma" in "Waa-ha" močno povlecite navzgor na diafragmo. Na "Hay Guroo" sprostite zapore. Vizualizirajte zvok, ki se vrtil okrog hrbtenice od njenega dna do vrha glave.

Nadaljujte za *11-31 minut*.

Za dokončanje krije: Nadaljujte z mentalnim čantanjem, medtem ko diha v naslednjem ritmu: vdih 20 sekund, zadržite zrak 20 sekund in izdih 20 sekund. Ponovite to zaporedje dihanja še dvakrat. Nato dvignite roke v zrak in jih močno stresite. Stresite tudi hrbtenico in celo telo.

© Yogi Bhajan

To krijo najdete v *Reaching Me in Me* in na spletni strani

<https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/hemisphere-adjustment-and-subconscious-memory-elimination>

## **MEDITACIJA ZA UMIRITEV UMA**

Najdete jo na spletni strani

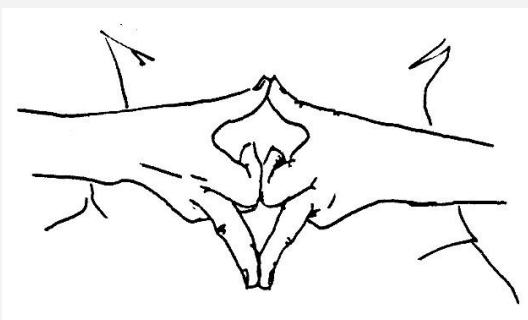
<https://www.pinklotus.org/-%20KY%20Meditation%20to%20tranquillize%20the%20mind.htm>

Ta meditacija bo umirila um v treh minutah. Mudra se imenuje "mudra, ki je všeč umu." Buddha jo je dal svojim učencem za nadzor nad umom.



### **Položaj**

Sedite v lahki položaj z ravno hrbtenico. Z upognjenimi komolci potegnite roke navzgor in pred prsni koš na ravni srca. Komolce je držite skoraj na višini rok. Pokrčite kazalca vsake roke navznoter in naj se dotikata skupaj vzdolž drugega sklepa. Sredinca stegnite naprej in naj se dotakneta na blazinicah prstov. Ostali prsti so zviti v roko. Palci se prav tako dotikajo na blazinicah prstov. Držite mudro približno 4 cm od telesa s podaljšanima sredincema, ki kažeta stran od telesa.



### **Pogled**

Osredotočite se na vrh svojega nosu.

Globoko vdihnite in zadržite vdih, medtem ko ponovite mantra po vaši izbiri 11 - 21-krat. Izdihnite, spet zadržite izdih, in ponovno ponovite mantra tolikokrat kot pri vdihu. Vadite *3 minute*.