

## ***Krija za relaksacijo in sprostitev strahu***

*Vir: Kundalini Yoga for Youth in Joy, Jogi Bhajan, PH.D.,  
Master of Kundalini Yoga, KRI 2nd Edition, 2006, str. 26-28*

*»The first step toward fearlessness is to let go of the past by locating your Self in the brilliant clarity of stillness we call our soul or Higher Self.« Jogi Bhajan*

***»Prvi korak proti neustrašnosti je, da spustite preteklost tako, da poiščete svoj Jaz v briljantni jasnosti miru, ki jo imenujemo naša duša ali višji Jaz.«  
Jogi Bhajan***

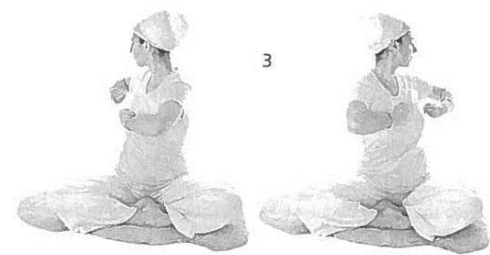
Krija za relaksacijo in osvoboditev strahu deluje na žleze in organe tako, da premakne zastalo energijo v jetrih. To pomaga sprostiti jezo in stimulira ledvice, ki so povezane s strahom. Hkrati vključi poklon Jaap Sahib, ki zgradi vzdržljivost in pogum. Vsaka od meditacij tonificira živčni sistem z uporabo diha, prane, z lajšanjem depresije in letargije ter izgradnjo vitalnosti in vzdržljivosti.



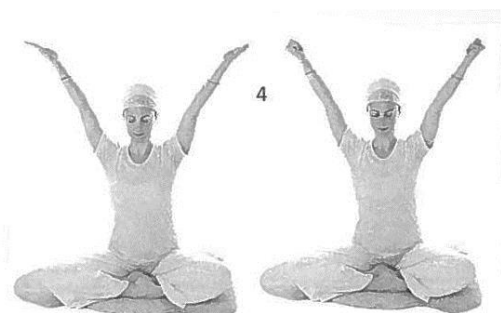
1. Vstanete. Nagnete se naprej iz pasu, držeč hrbet paralelno s tlemi. Primete se zadaj za nogami tako, da z rokami objamete meča ali kjerkoli se udobno dosežete, zato da vzdržujete ravnotežje. Pričnete z upogibanjem hrbtenice kot v mačka/kravi pozi. Vdihnete in upognete hrbtenico navzdol kot bi vam nekdo sedel na hrbtenico. Ko je hrbtenica upognjena navzdol, je vrat dvignjen navzgor. Nato izdihnete in upognete hrbtenico v nasprotno smer, tako da brado obrnete k prsnemu košu. Uporabite roke, kolena in stopala kot trdno oporo pri upogibanju hrbtenice. Noge ostanejo poravnane naravnost. Nadaljujete ritmično usklajevanje gibanja z dihom *7 minut*. **Vaja deluje na ledvice in jetra.**



2. Ostanete v stoječem položaju in položite roke na boke. Pričnete s hitrim vrtenjem trupa iz pasu v velikih krogih. Nadaljujete z močnimi zasuki *9 minut*. **Vaja poživi in osveži vranico in jetra.** Lahko občutite sproščanje toksinov iz jeter.



**3.** Sedete v lahek položaj. Naredite pesti z rokami in jih položite pred sabo tako kot bi prijeli za volan. Pričnete z močnim kroženjem telesa iz ene strani na drugo stran telesa. Krožite maksimalno. Komolce obdržite navzgor, vrat giblujete skupaj s telesom. Nadaljujete *4 minute*. **Vaja deluje na in v ledvice.** S premikanjem vratu sprostite kri, ki oskrbuje možgane.



**4.** Ostanete v lahkem položaju. Razširite roke navzgor v kot 60 stopinj. Dlani obrnete navzgor, prsti so poravnani naravnost, palec je razširjen navzven. Pričnete s hitrim odpiranjem in zapiranjem rok, prinašajoč konice prstov do baze dlani. Nadaljujete *7 minut*. Ta vaja razbije usedline; vse, kar se je nabralo v prstih, **preprečuje artritis**. Če že imate artritis, bo vaja delovala na lajšanje artritisa.



**5.** Sedimo v lahkem položaju. Razširimo roke navzven na vsako stran paralelno s tlemi. Z dlanmi naredimo pesti tako, da položimo palca znotraj dlani na blazinico tkiva pod mezinčkom. Vdihnete skozi usta in upognete komolce tako, da pesti prinesete k ramenom. Ko izdihnete skozi usta, zravnajte roki navzven na vsako stran. Gibljete hitro in močno dihajete. Nadaljujete ritmično,

usklajeno z gibanjem in dihanjem *6 minut*. **Vaja odstranjuje napetosti vratu in čisti kri.** Strahovi bodo odstranjeni, če boste močno projecirali v izdihu.



**6.** Sedimo v lahkem položaju, prevzemajoč isti položaj rok kot pri vaji 5, z dlanmi obrnjenimi navzdol. Zravnajte roki pred sabo. Pričnite vrteti pesti v majhnih krogih, levo pest v nasprotni smeri urinega kazalca, desno pest v smeri urinega kazalca v višini srčnega centra. Obdržite komolce zravnane in tesno zaprte pesti. Premikate lopatice in mišice pod ramenskim obročem. Nadaljujte mogočno *2 minuti*. **Vaja sprosti mišice pod prsmi.** Če je ta predel tesen, ga vaja naredi netesnega.



**7.** Usedemo se v pozo vrane, v pozicijo čepe ob prsih in s podplati poravnanimi s tlemi. Obdržite hrbtenico zravnano. Oblikujte pesti s palcem zunaj pesti in jih tako položite na višino vratu za ravnotežje. Pesti obdržite na vratu, vdihnete in vstanete. Izdihnete in se spustite nazaj v položaj vrane. Nadaljujete *3 minute*.



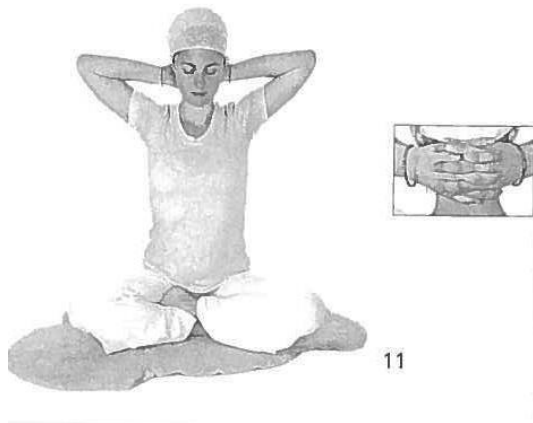
**8. Sitali Pranayam:** Usedete se v lahek položaj in položite roki na kolena. Hrbtenico zravnate. Zvijete jezik (kot spiralo) in ga potisnete naprej oziroma naj štrli rahlo mimo ustnic. Globoko vdihnete skozi jezik in usta. Izdihnete skozi nos. Dih naj bo dolg in težak. *Po 4-5 minutah* vklopite glasbo Dukh Bhanjan in meditirajte v zdravilnih vibracijah Golden Temple ter v toku zvoka pesmi. Obdržite ritmično dihanje, usklajeno z vašim dihanjem skozi glasbo. Nadaljujete *2 minuti*. **Sitali Pranayam je učinkovit proti jezi, slabemu razpoloženju in temperamentu.** Če imate v vaših ustih grenak okus, imate slab zadah, ga s pranayamo lahko očistite. Dukh Bhanjan je pesem zahvale kraju, kjer so bili mnogi ozdravljeni s požirkom in skokom v nektar Zlatega templja.



9



**9.** Nadaljujete s poslušanjem pesmi. Sedite v lahkem položaju in dvignete roke, obrnjene navzgor. Zaprete oči in ritmično premikate telo ob glasbi. Premikate se kot čuti vaše telo. Prenehate misliti, gibljete se v vašem utripu. Če lahko uskladite svoje telo z natančnim ritmom glasbe, lahko pridete v stanje ekstaze. Nadaljujete *10 minut*.



**10.** Usedete se na pete v položaj skale. Položite roke na stegna. Poslušate Jaap Sahib. Pričnete s priklanjanjem čela do tal. Namastang ritem, priklanjanje na 4, počitek na 1, po glasbi. Brez glasbe se gibanje izvaja na 10 utripov kot sledi: dol na 1, gor na 2, dol na 3, gor na 4, dol na 5, gor na 6, dol na 7, gor na 8, in ste pokonci na 9 in 10. Nadaljujete 8 *minut*. Vaja v položaju skale je **primerna za zdravljenje, npr. ledvičnih in žolčnih kamnov**.

**11.** Sedite v meditativnem položaju. Mirno se povežite s sabo. Počutite se kot da vas je objela svetloba božjega v vas samih. Popolnoma odstranite razlikovanje med vami in Bogom. Položite roke za glavo, komolci so odprti navzven na vsako stran, okrepite pritisk, držoč hrbtenico zravnano. Zaprite oči in pričnite z glasnim petjem Jaap Sahib. Vsrkajte bistvo njega in občutite vibracije, ki gredo skozi vaše roke zadaj za glavo, medtem ko pojete. Če glasbe ni na voljo, dihajte globoko in nežno v tem položaju. Nadaljujete 8 *minut*. Sprostite se.

## ***Meditacija za popolno obnovo samega sebe***

*Vir: I Am a woman, Creative, sacred and invincible, Kundalini Yoga as taught by Jogi Bhajan, Essential kriyas for Women in the Aquarian Age, First Edition, 2009, Kundalini Research Institute, str. 63)*



Usedete se v lahek položaj z zravnano hrbtenico, in naredite rahlo vratno zaporo. Iztegnite roki naravnost pred sabo, paralelno s tlemi. Naredite pest v desni roki. S prsti leve roke objamete desno pest. Dotaknite se z dlanmi, palca sta iztegnjena navzgor in se ob strani dotikata. Oči so fokusirane na palca.



Dihanje: Vdih 5 sekund, izdih 5 sekund, zadržite dihanje za 15 sekund.  
Nadaljujete v tem vzorcu dihanja. *Začnete z 3-5 minutami, nadaljujete do 11 minut.* Počasi zgradite svoj čas. V pravem času lahko zadržite dih za 1 minuto.

Ta meditacija vas popolnoma obnovi. Je protistrup depresiji. Zgradi nov sistem, poveča vašo zmogljivost in sposobnost za ravnanje z življenjem. Direktno vas poveže s praničnim telesom.