

Stres in nadledvične žleze

Nadledvične žleze se nahajajo tik nad vsako ledvico in proizvajajo več hormonov s širokim spektrom funkcij.

Ko so naše nadledvične žleze zdrave, ustvarjajo hormone na uravnotežen način. Eden glavnih hormonov, ki jih proizvajajo nadledvične žleze, je kortizol. Preveč kortizola lahko povzroči simptome povečanja telesne mase okoli pasu, slab spanec, utrujenost, povišanje krvnega sladkorja, težave v menopavzi, večjo žejo, povišanje krvnega tlaka in pogostejše okužbe. Hormona adrenalin in kortizol sta tudi stresna hormona in ob dolgotrajnih stresnih stiskah se izčrpajo tudi žile, zaradi česar se občutek utrujenosti in izpostavljenosti številnim dolgoročnim simptomom še poveča.

Stres je značilen v naši družbi in se bolj ali manj stalno pojavlja. Ne da se mu popolnoma izogniti, zato je potrebno negativne učinke v telesu preprečevati. Ena od žrtev kroničnega stresa je endokrini sistem. Te žleze so zadolžene za prilagajanje kemijskega ravnovesja v krvi in po drugi strani izkušnjo dobrega počutja. Kronična utrujenost in poskusi samozdravljenja z različnimi poživili so pogosto znaki, da je stres povzročil slabo delovanje nadledvičnih žlez.

Ta krija je koristna pri krepitvi nadledvičnih žlez in razbremenitvi dolgotrajnih učinkov stresa. Nadledvične žleze imajo zelo pomembno vlogo za celotno zdravje telesa, uma in duha. Proizvajajo hormone, ki nadzorujejo samodejne telesne funkcije hitrosti dihanja, srčnega utripa in prebave ter določajo, ali je telo sproščeno ali v pripravljenosti.

Krija pomaga krepiti nadledvične žleze, izboljša prebavo, uravnava živčni sistem možganske hemisfere, pomaga ublažiti strah in oživiti telo. (*Yogi Bhajan*)

Krija za nadledvične žleze

1 Poza kamele. Začnete dihati močno skozi nos, en vdih in izdih naredite v 2-3 sekundah. Ob globokem vdihu napolnite pljuča, ob izdihu močno potisnite popek nazaj v hrbtenico. *Nadaljujete še 4 minute.*

Vaja pomaga zmanjšati debelost in z redno prakso daje moč, da lahko živiš štirideset dni brez hrane.

Možnost: vajo lahko delate tudi z glasbo. (*Jaap Sahib* - Ragi Sat Nam Singh). Pojte z glasbo ob močnem in ritmičnem dihanju. Povlecite popek nazaj v hrbtenico na zloga *Namastang and Namo*. Nadaljujete skozi verz 28. (Naslednji verz se začne z *Chaachree Chand Tay Prasad*).



2 Poza krokarja. Hrbtenica je zravnana, ste v počepu z razmaknjenimi koleno in cela stopala so na tleh. Stegnite roke naravnost naprej, paralelno s tlemi in dlani stisnite v pest. Izmenično premikajte roki 30 stopinj navzdol in navzgor. Ena roka se dvigne, ko se druga spusti. *Nadaljujete še 2 minuti.* (*Glasba: Jaap Sahib.*)



3 Uležite se na hrbet, sklenite dlani v ključavnico venere in jih položite zadaj na vrat pod lasiščem. Dvignite noge, boke, zadnjico in trup od tal in poskakujete. Naj telo trdo pade na tla. *Nadaljujete še 4 minute.*

To je dobra vaja za spodnji del hrbta in je "najboljša stvar, ki jo lahko naredi ženska za sebe".

4 Usedite se v lahki položaj, razširite roke v stran, dlani so obrnjene navzdol. Desna roka je 30 stopinj nad vodoravno lego in leva je 30 stopinj pod vodoravno lego. Roki sta stegnjeni v diagonalni liniji in se premikata skupaj. Ko se desna spusti na tla, 4x udarite z dlanjo ob tla, medtem leva udarja 4x po zraku.

Izgovarjate mantro *Har Har Har Haree*. *Nadaljujete 3 minute*. Mantra izgovarjate močno in monotono iz popkovnega centra.

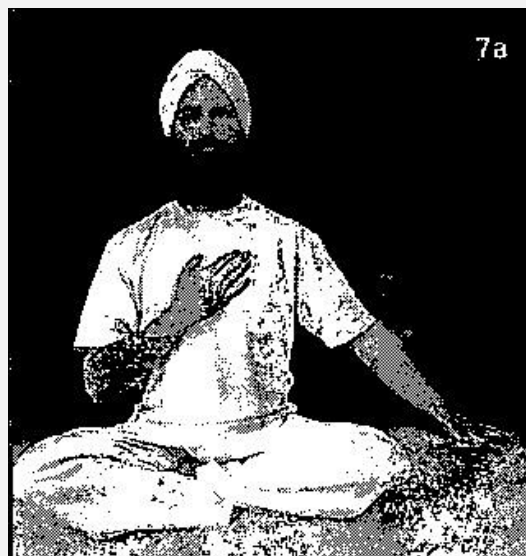


5 Ste v lahkem položaju in premikate roke kot v vaji 4 in izgovarjate mantro *Har, Har, Whaa-hay Guroo*. Na peti utrip ritma naredite hiter dvojni udarec z rokami. *Nadaljujete še 3 minute.*

6 Ponovite vajo 5, s tem da izgovoriš mantra dvakrat na eni strani in *nadaljujete 3 minute.*

7 Nadaljujete z mantro *Har Har Whaa-hay Guroo* v naslednjih držah, kjer vsaka traja *30 sekund*:

- a** Desno roko položite na srčni center, z levo roko pa tapnite ob tla na peti utrip ritma.
- b** Nadaljujete z obema rokama, kot je v vaji 4.
- c** Ponovi 7a.
- d** Ponovi 7b.
- e** Ponovi 7a.



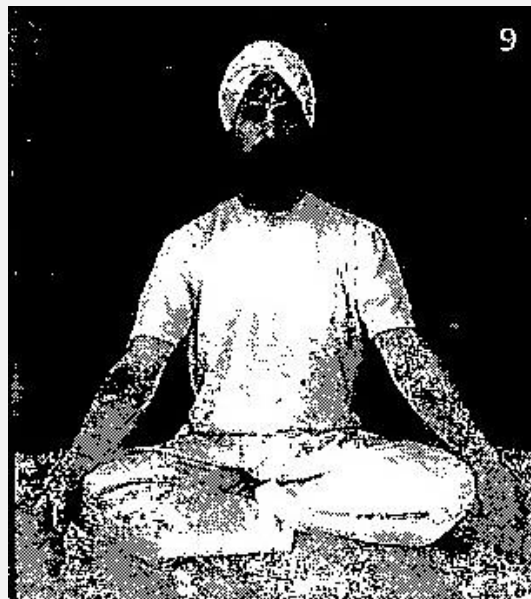
To je možganska vaja, ki krepi elektromagnetno polje. Premikanje nadlahti vam daje mladost, gibanje podlahti ali udarjanje z roko pa energijo.

8 Ste v lahkem položaju. Roke iztegnite pred seboj vzporedno s tlemi, dlani stisnete v pesti. Izmenično premikate obe roki 30 stopinj nad in 30 stopinj pod vzporedno linijo. Roki premikate, kot bi bili hiter in zmogljiv stroj. Začnite z dihanjem ognja, nato pa dihanje zamenjajte z izgovarjanjem mantre *Saa, Taa, Naa, Maa* v ritmu gibanja rok. *Nadaljujete 2 minuti.*



9 Ste v lahkem položaju, z rokami v Gyan Mudri na kolenih. Dihajte skozi nos in nežno doživljajte v sebi mir in sočutje. Meditirajte in občutite celoto. *Nadaljujte z zdravilno meditacijo 5 do 10 minut.*

Glasbena različica: uporabite verzijo Dhan Dhan Ram Das Gur in meditirajte z odprtim srcem.



10 Lezite na hrbet z rokami ob straneh, dlani gledajo navzgor. Globoko se sprostite. (10 minut).

Vir: *Krija za nadledvične žleze KY kriyas (From Kundalini Yoga Resilience)*