

TRADICIONALNO DRUŽENJE UČITELJEV IN UČITELJIC 2019 // SKUPŠČINA

Stopili smo v leto 2019. Zastavili smo si nove cilje, zaobljube in še veliko podobnega.
Pred nami je pomemben dogodek, ki se bo dogajal za nas.

**Tradicionalno druženje učiteljev in učiteljic Kundalini Joge
bo 25. maja 2019 v Truškah.**

Vljudno vabljeni so tudi člani naših družin ter naši učenci. Dobrodošli v čim večjem številu. Druženje organizirata Dunia in Tomaž - vse ostale informacije dobimo od Dunie. Prepričana sem, da bo to prav posebno druženje.

**Eden od namenov letošnjega druženja bodo volitve
novega predsednika, tajnika in blagajnika.**

Zato vas prosim, da že danes obkrožite datum v svojem koledarju in si dovolite druženje v skupini somišljenikov. STROŠKI druženja: za člane (s plačano članarino) krije društvo (nočitev, hrana) za ostale bo cena postavljena.

Wahe Guru
Anastasia, Marta

Pomladni čas in podpora jetrom

Po tradicionalni kitajski medicini je pomladi sezona jeter. Predstavljajmo si to kot

nekakšno prebujenje za jetra, čas, ko postanejo bolj aktivna in delujejo v smeri prečiščevanja naše odvečne zimske zaloge. Jetra so aktivna pri procesu presnavljanja in prečiščevanja telesa odvečnih toksinov. Zato je to dober čas, da jim damo nekaj dodatne podpore. V kundalini jogi imamo na razpolago različne krije in meditacije, ki nas pri tem podpirajo, tokrat vam ponujamo naslednjo krijo za jetra:

Krija: Naj jetra zaživijo



1. Ležimo na levi strani. Levo roko položimo pod glavo, z levim komolcem na tleh. Dvignemo desno nogo zravnano in držimo palce z desno roko. Obe nogi sta zravnani. Začnemo dihanje ognja in *nadaljujemo 4 minute.*



2. Postavimo se v položaj mostu: uležemo se na tla in ukrivimo kolena. Obdržimo noge ravno na tleh in položimo dlani na tla pod ramena, s prsti usmerjenimi proti stopalom. Dvignemo trup od tal in popkovno središče čim višje. V tem položaju globoko vdihnemo skozi nos in do konca izdihnemo. Nato naredimo en popoln vdih in izdih skozi usta. Izmenično nadaljujemo z dihanjem skozi nos in skozi usta. *Nadaljujemo 4 minute.*



3. Ponovno se postavimo v položaj kot pri vaji št. 1 in dihamo dihanje ognja skozi usta, *2 minuti.*



4. Stojimo z nogami narazen. Priklonimo se naprej in stegnemo roke in se dotaknemo tal med nogami. Stegnemo se kolikor moremo nazaj. Glava visi navzdol in držimo položaj *1 minuto*. Nato v tem položaju ukrivimo jezik in dihamo dihanje ognja skozi ukrivljen jezik, *3 minute*.



5. Ponovimo vajo št. 1 z dihanjem skozi odprta usta v obliki črke o (topovsko dihanje). Dihanje je zelo močno in eksplozivno, *nadaljujemo 30 sekund*.



6. Stojimo in se usedemo 52x, brez opore rok.



7. Stojimo z rokami na bokih. Vrtimo zgornji del telesa v velikih krogih, *nadaljujemo 2 minuti.*

8. Sproščanje.

Opomba:

Kdor bo delal vajo št. 7, *11 minut zjutraj in zvečer*, ne bo imel težav z jetri.

Kaj še lahko storimo, da se bodo naša jetra in s tem mi, počutila bolje:

1. Dan začnemo toplo limonado, ki pripomore k alkalnosti našega telesa
2. Preden stopimo pod tuš, se dve minuti suho krtačimo od nog do vratu, da spodbudimo limfni sistem
3. Prakticiramo dihanje ognja, ki razširi naša pljuča, kri oskrbi s kisikom, kar olajša telesu izločati odpadne snovi
4. V dnevno prehrano vključimo več zelenjave in zelenjavnih sokov
5. Jemo fermentirano hrano, ki je bogata s probiotiki in encimi, ki spodbujajo prebavo
6. V prehrano vključimo dodatke kurkume in pegastega badlja
7. Pojemo dovolj hrane z vlakninami
8. Prepotimo se! Telovadimo ali gremo v savno, potenje čisti strupe iz telesa
9. Naredimo si kopel z grenko soljo pred spanjem. To nam bo pomagalo pri boljšem spancu in tudi potegnilo strupe iz našega telesa.

Povzeto po: Siri Kirin/Kathe Forrest (3HO)