

## **8. telo - Pranično telo**

Po učenjih kundalini joge človeka sestavlja 10 teles. Osmo - Pranično telo skrbi za vzdrževanje in kroženje prane oz. življenjske energije. Pranično telo je elektromagnetno polje, ki nosi vtis zdravja in vitalnosti. Ko je Pranično telo močno, smo vitalni, energični in zdravi. Če Subtilno in Sijoče telo (9. in 10. telo), ki človeku prineseta sofisticiranost in subtilnost, nista dovolj razvita, smo lahko hiteči (zaganjajoči) in drzni, kajti z zelo razvitim Praničnim telesom ne poznamo strahu.

Pranično in Fizično telo sta zelo povezana, zato tok prane po telesu podpira in vzdržuje zdravje Fizičnega telesa. Če Pranično telo postane šibko, postane Fizično telo občutljivo in dovzetno za bolezni.

Jogiji verjamejo, da stanje Praničnega telesa vpliva na dolžino življenja. Pravijo, da prana omogoča Fizičnemu telesu držati Dušo. Ko se povezava med Dušo in Praničnim telesom prekine, nastopi smrt.

Za rojene v avgustu ali 8., 17. ali 26. v mesecu, je jačanje Praničnega telesa še posebej priporočljivo.

## **Kako ojačati Pranično telo**

**1. Mantra Pavan Guru** je močan pripomoček za dvig in čvrstitev Praničnega telesa.

Cela mantra je: "PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN PAR PARAA PAVAN GURU,

*PAVAN GURU, WAHEGURU WAHEGURU PAVAN GURU*". Pavan je dih in ta mantra govori o dihu kot velikemu učitelju. Za izgraditev in jačanje Praničnega telesa mantra pojemo *v periodah po 11 minut*.

## **2. Pranayama**

Najbolj učinkovito Pranično telo ojačamo s katerokoli pranayamo. To je lahko dihanje skozi levo ali desno nosnico, izmenično dihanje skozi levo in desno nosnico, lahko je Dihanje ognja, Dihanje Leva, Sitali pranayama, karkoli od tega ... Vredno je malo preizkusiti, katera nam najbolj ustreza. Kundalini joga ima veliko meditacij s pranayamo za krepitev Praničnega telesa.

## **3. Premagaj strahove**

Strah je zelo povezan s Praničnim telesom. Ko smo prestrašeni, dihamo hitreje in površinsko. Kadar je Emocionalno telo moteno, je moteno tudi dihanje. O tej povezavi se lahko prepričamo, če izberemo zelo zahtevno pranayamo, ko moramo na primer zelo dolgo zdržati brez zraka. Pri samoopazovanju ugotovimo, da smo v paničnem strahu pred smrtjo. Premagovanje strahov in fobij ter uravnoteženo življenje z občutkom za blagostanje, gradijo in krepijo Pranično telo.

## **4. Razvito Aurično telo (7. telo)**

Ko je aura šibka, je vpliv pranayame na Pranično telo bolj kratkotrajen. Zato je potrebno izgraditi močne temelje, ki bodo omogočili dolgoročno korist. Močno in razvito Aurično telo podpira in vzdržuje močno Pranično telo.

## **5. So Darshan Chakra Kriya**

Je meditacija, ki zelo koristi jačanju Praničnega telesa in hkrati (simultano) dela na Auričnem telesu.

## **6. Akupunktura**

Prana je istopomenka za Chi. Kadar prana ne kroži po telesu, bo Chi ustavljen. S Tradicionalno Kitajsko Medicino si lahko pomagamo, da ponovno zaženemo Chi, katerega kroženje vzdržujemo s pranayamo. Izvajamo lahko pozo kamele, v kateri odpiramo srce in energija steče.