

Kako s kundalini jogo premagati mraz in hlad

Večkrat prebiram članke na spletnih straneh [Spirit Voyage](#).

Zadnjič sem tako naletel na blog Julie Eisenberg s pomenljivim naslovom - [Surviving the Cold with Kundalini Yoga](#) (*Preživeti mraz s Kundalini jogo - Kundalini krije, ki prižigajo luči v zimski temi*). Priznam, da z zimo nimam težav, da rad izkoristim zimske dneve in zimske noči za pohode in turno smuko, ampak večini pa zima ne ustreza. Kratki dnevi, dolge in mrzle noči – najboljše, da bi do pomladi kar otrpnili in se s toplejšimi dnevi nato prebudili. No, pa ni tako hudo, Kundalini joga pozna kar nekaj vaj in meditacij, s katerimi si lahko v hladnih dneh pomagamo in se ogrejemo.

Ena od učinkovitejših metod, ki prinaša toploto in svetlobo v našo telo ter v naš um, je dihanje skozi desno nosnico. Sedemo v osnovni položaj, poravnamo hrbtenico, si z levim palcem zapremo levo nosnico, ostale prste pa iztegnemo in samo globoko počasi dihamo skozi odprto desno nosnico. Dihanje skozi desno nosnico dviga energije in prinaša toploto sončne energije v naše telo.

V blogu je omenjenih tudi nekaj vaj in napotkov, tako da – prijetno branje.

Krija - Kundalini joga za varuha našega zdravja (za naše žleze)

Krijo je Yogi Bhajan predaval leta 1985 na *Khalsa Women's Training Campu*.

Opisana je v knjigi *The Inner Workout Manual: Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan*



1. Uležemo se na trebuh

Brado položimo na tla, roke za hrbet, prekrizamo prste. Nato vdihnemo, dvignemo glavo, prsni koš in roke čim višje. Noge naj ostanejo na tleh. Izdihnimo in se sprostimo do prvotnega položaja.

Nadaljujemo ritmično – vdih, dvignemo glavo, prsni koš in roke, izdih. *6 minut.*

Ta vaja pomaga ohranjati zdravje limfnega sistema.



2. Še vedno ležimo na trebuhu.

Sežemo nazaj z obema rokama in primemo levi gleženj (2). Vdihnemo in dvignimo glavo, prsni koš in nogo čim višje. Izdihnemo in se sprostimo. *Nadaljujemo še 6 minut, nato zamenjamo z desnim gležnjem in nadaljujemo 2 minuti.*

Vaja krepi hrbtne mišice in ohranja elastičnost hrbtenice, izboljšuje držo in povečuje vitalnost.

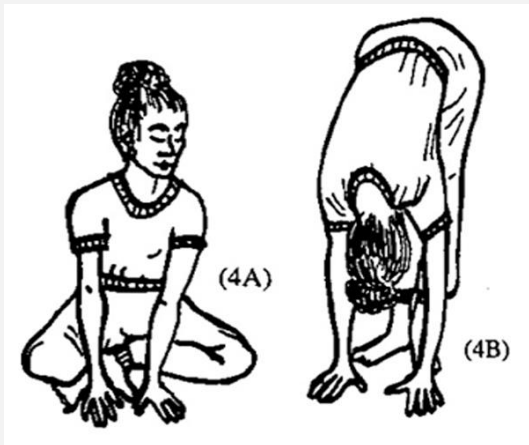
Pri ženskah ta vaja tudi razteza jajčnike in pomaga uravnati menstrualni cikel.



3. Sedemo v lahki položaj. Prekrižamo roke za glavo. Komolce dvignemo, tako da so vzporedno s tlemi. V tem položaju začnemo ritmično sukati trup levo in desno, z dihanjem ognja.

Nadaljujemo 2 minuti.

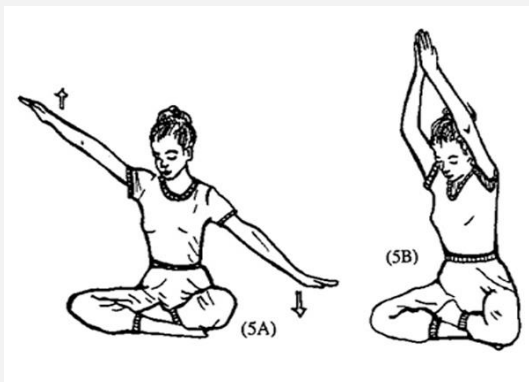
S to vajo masiramo prebavni trakt in sproščamo shranjeno napetost. Pri ženskah se uravnava tudi pozicija jajčnikov in jajcevoda.



4. Žabice

Zavzamemo osnovni položaj za žabice, počepnemo, poravnamo hrbtenico, se dvignemo na prste in s petami dotaknemo. Nato se z vdihom dvignemo, poravnamo kolena in se z izdihom spustimo v osnovni položaj.

Naredimo 108 ponovitev.



5. Usedemo se v osnovni položaj in odročimo roke, dlani obrnjene navzdol. Nato začnemo z žagastim gibanjem, tako da eno roko dvignemo do kota 60 stopinj, drugo pa v nasprotnem ritmu spustimo do 60 stopinj.

Naredimo 12 ponovitev in na 13. ponovitev zaploskamo nad glavo - 1 minuta.

Nato mantramo *Hari is - Har is* in po šestih ponovitvah mantre zaploskamo nad glavo z mantro *Fateh*.

Nadaljujemo še 2 minuti.



6. Usedemo se v osnovni položaj in zavzamemo položaj *Budh Mudre*: prekrižane noge, dvignemo kolena, jih objamemo z rokama. Desna roka prime levo zapestje, čelo pa naslonimo na kolena.

Dihanje je dolgo in globoko - *8 minut*. Popolnoma se potopimo v ta položaj.

Glasbena spremljava:

Mul Mantra Singh Kaur (4 minute)

nato *Ardaas Bhaee, Singh Katm Sing* (4 minute).

7. Usedemo se v lahki položaj. Umirimo dihanje in dihamo dolgo in globoko.

Naslednji set vaj izvajamo vsak set po 1 minuto. Držimo pravilni položaj in opazujemo učinek.



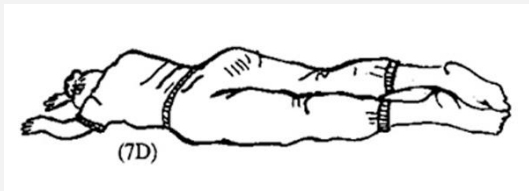
A. Iztegnemo roke nad glavo, dlani skupaj, držimo.



B. Roke za hrbet, prekrižamo prste in dvignemo roke visoko nazaj, držimo. Pazimo na položaj hrbtenice.



C. Še vedno so roke za hrbtom prekrižane. Nagnemo se s trupom naprej in dvigamo roke, kolikor je mogoče. Držimo.



D. Uležemo se na trebuh, s čelom na tla. Roke so iztegnjene nad glavo vzdolž tal z dlanmi navzdol; noge so ravne in sproščene z vrhovi stopal na tleh. Glasbena spremljava - *Ardaas Bhaee* v izvedbi Singh Kaur.



E. Usedemo se v lahki položaj. Odročimo roke v vodoravni položaj, nato pa roke upognemo v komolcih, tako da so podlakti pravokotno na podlago. Prsti v položaju Gyan mudre. Držimo položaj.



F. Ostanemo v lahkem položaju. Roke damo za glavo, nato pa komolce usmerimo naprej in z dlanmi pokrijemo ušesa tako močno, da ni nobenega šuma več. Držimo.



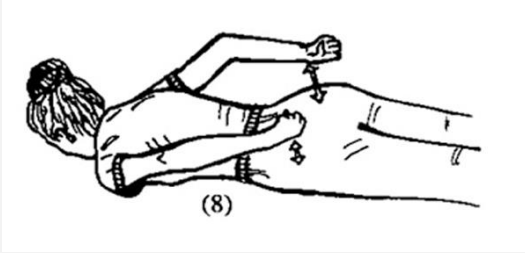
G. Ostanemo v lahkem položaju. Položimo dlani na čelo, desno roko čez levo. Prsti so skupaj, s palci pa si pritiskamo na sence. Držimo.



H. Ostajamo v lahkem položaju, ravna hrbtenica, roke ravne in iztegnjene počivajo na kolenih, Gyan mudra. Držimo položaj.

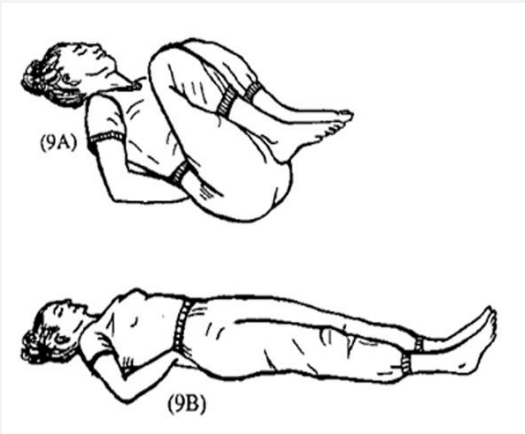


I. Uležemo se na desno stran, telo poravnamo in si glavo podložimo v desno dlan, ki počiva na tleh. Leva roka iztegnjena, počiva na telesu.



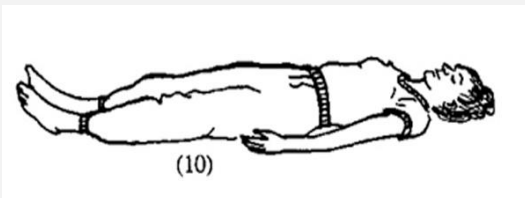
8. Uležemo se na trebuh. Z rokama izmenično udarjamo po ritnicah.

Ta vaja je čudovita v svoji preprostosti in v sproščujočih učinkih.



9. Uležemo se na hrbet, podložimo roke pod križ. Z vdihom dvignemo kolena k prsim, nato izdihnemo in iztegnemo noge naravnost, čisto nizko nad tlemi. Pete se dotikajo. Dihanje je močno.

Glasbena spremljava - *Har Har Mukande*: Na *Har har* kolena k sebi, na *Mukande* noge iztegnemo. Izvajamo 7 minut v enakomernem ritmu.



10. Ležimo, roke ob telesu, dlani obrnjene navzgor in počivamo. Sledi dolgo in globoko sproščanje.

Naše žleze so pogosto omenjane kot »varuhi našega zdravja«. Zato Kundalini joga poudarja ozaveščenost in osveščenost o žleznem sistemu in nas uči, kako vzdrževati njegovo optimalno stanje in zdravje. Še posebej je to važno za ženske, ker je ženski žlezni sistem posebej občutljiv in hitro se spreminjajoč (zato se priporoča da ste posebej previdne, da jeste zdravo in da redno telovadite, ter s tem uravnavate svoje zdravje in lepoto).

Če danes skrbite za zdravo prehrano in redno telovadbo, se vam bo kasneje obrestovalo v obliki boljšega zdravja in živahnosti (kot pri varčevanju za pokojnino :).