



kundalini joqa
ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

glasilo - 8. izhod - september 2013

Danes v glasilu:

- Dve meditaciji
- Zdrava prehrana: jabolka.
- Zdravo življenje: lasje.
- Bela Tantra v Munichu in Milanu
- Delavnica s Hari Har Ji Kaur, Velika Britanija
- 6-dnevni seminar s Sadhana Singhom, Italija
- Datumi za učiteljski tečaj v Sloveniji

VABLJENI to SOBOTO 12.10.: AQUARIAN SADHANA + BREATHWALK

SADHANA 5.00 - 7.30 (vodi Edita Kurent)

- pavza za čajček

BREATHWALK (DIH HOD) - 8.00 (vodi Petra Smrtnik)

Breath Walk je znanost kombiniranja specifičnih vzorcev dihanja v sinhronizaciji s koraki, učinek pa stopnjujemo še z umetnostjo neposredne, meditativne pozornosti. Zunaj in po gozdu v bližini Intakta...

NOVA URA ZAČETKA: dobimo se 4.45 in ZAČNEMO OB 5h.

lokacija: plesni studio Intakt intakt.si/zemljevid1.html

Prispevek 3€.

*Gradivo za glasilo je pripravila Hermina Merc - Baltej Kaur
Certificirana učiteljica Kundalini joga in Shakti dance – joga plesa ter tudi učiteljica v izobraževanju Sat Nam Rasayan.*

Pozdravljeni dragi vsi,

Od letošnjega meseca maja je za menoj je že prva 1000 – dnevna meditacija, in ta božanska izkušnja se res ne da dovolj globoko opisati, potrebno jo je preprosto doživeti, zato vas kar takoj povabim, da se tudi vi opogumite, izkažete voljo in se samo disciplinirate – ter začnete z vašo prvo 1000 – dnevno meditacijo ali kriyo.

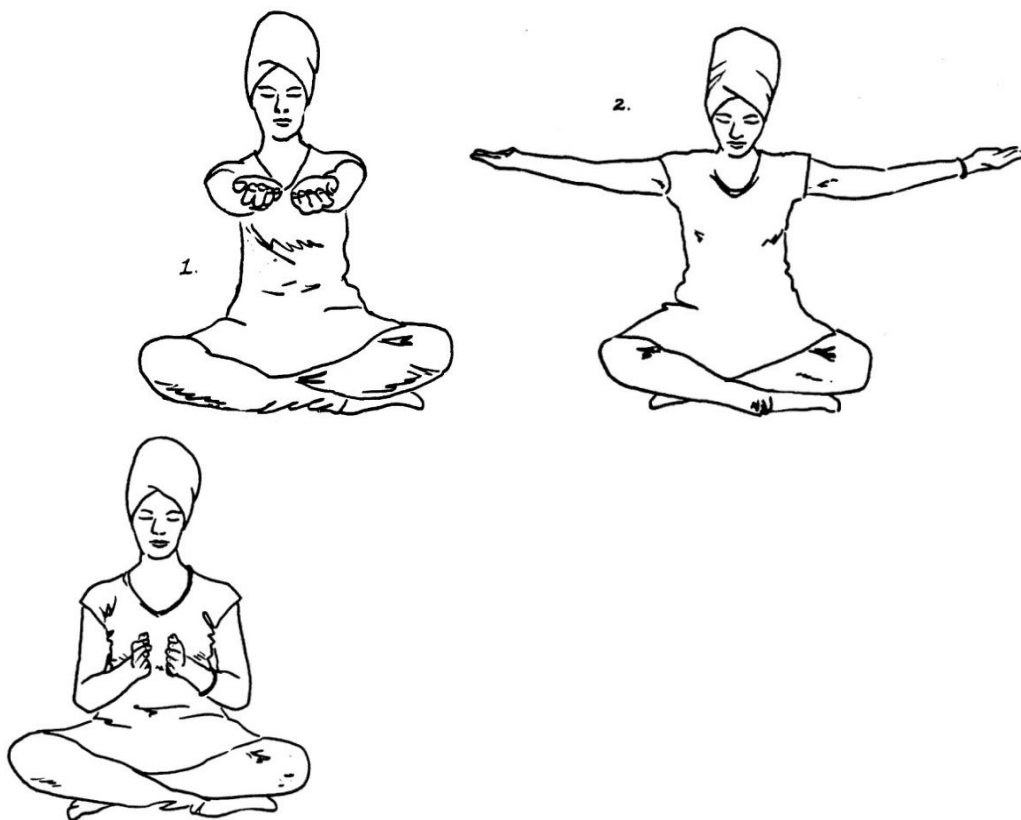
Predstaviti vam želim meditacije, kot jih je učil Yogi Bhajan, ki sem jih izbrala iz literature, napisane po njegovih predavanjih s področja kundalini joge in zdravja, samozdravljenja ter zdravljenja.

Prav tako vam posvečam tudi kanček njegovega pogleda na hrano za zdravje in zdravljenje, ter na resnico o laseh, ki so dejansko naša mrežna povezava z zemljo in kozmosom, in se obnašajo kot »sprejemniki« kozmičnih sil. Pri taoistih pa je poznano, da so lasje tisto mesto, kjer shranjujemo presežek energije ali chi v našem telesu.

Hermína Baltej - Merc.

Meditacija za vzdrževanje (podpiranje, ohranjanje) telesa brez hranjenja

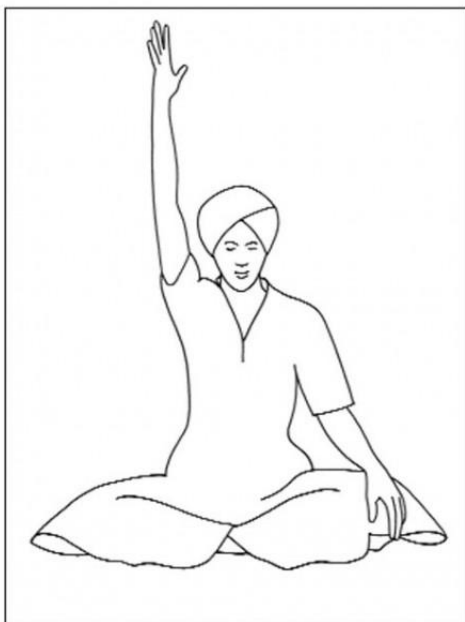
(Yogi Bhajan, 1970)



Ta meditacija bo razvila in okrepila tvojo premostitveno silo (moč, kako ukaniti) in elektromagnetno polje. Dovolj ti, da črpaš iz proste svobodne energije Univerzuma elektrone, protone, nevtrone, tako da lahko podpiraš – ohraniš svoje telo brez da bi jedel. Kako to narediti. Sediš v lahkem položaju z vzravnano hrbtenico, iztegnjenimi rameni in vzravnanimi rokami – odročeni pred seboj, paralelno s tlemi, dlani obrnjene navzgor (1). Zelo počasi premikaj ramena in roke čim bolj nazaj, vzdržuj jih paralelno s tlemi, dlani navzgor (2). Nato

vračaj ramena in roke nazaj v prvotno pozicijo, tako da se roki skoraj dotikata pred teboj. Nadaljuj ta cikel gibanja. Medtem ko delaš to meditacijo, si predstavljaš premostitveno silo, ki prihaja iz kronske čakre (vrh glave) v dlani. Ko dlani približaš skupaj, občuti in nudi odpor njuni privlačnosti približevanja. S to odpornostjo razvijaš in okrepiš energijo v sebi.

Čas: nadaljuj s to meditacijo 11 do 31 minut. Na koncu sprosti ramena, dlani pa postavi pred seboj v višini prsnega koša. Dlani sta med seboj oddaljeni pribl. 10 – 15 cm (3.) Dlani nežno premikaj nazaj in naprej. Občuti privlačno silo med njima. Vizualiziraj kroglo energije med svojimi dlanmi.



Sat Kriya različica – Združitev z Neskončnim
(Vir: A Year with the Master – from the teachings of Yogi Bhajan)

Sedite vzravnano s prekrižanimi nogami v lahkem položaju. Dvignite desno roko vzravnano naravnost navpično navzgor z iztegnjeno dlanjo, obrnjeno proti vašemu telesu. Prsti desne dlani so iztegnjeni in široko odprti. Leva dlan počiva na levem kolenu. Oči so zaprte. Pojte (čanting) Sat Naam v konstantnem ritmu, približno 8 x v 10 sekundah. Pojte Sat iz popka, pri tem vsakič pritegnete popek navznoter k hrbtenici. Na Naam pa vsakič sprostite trebuh. Na koncu, vdih, zadržite in istočasno stisnite celotno telo, in potegnite energijo navznoter in navzgor. Izdih in sprostitev.

Nato ležite na hrbet in počivajte. Dovolite si sproščanje v ležečem položaju najmanj toliko časa kot ste ga potrebovali za izvajanje Sat Kriye.

Čas: 11, 22 ali 31 minut.

Komentar:

Dnevno prakticanje Sat Kriye je esenca – bistvo življenja. Za Sat Kriyo se smatra, da je verjetno najmočnejša kriya v znanosti kundalini yoge. Ob rednem prakticanju naraste kapaciteta pljuč, odlično se izboljša funkcionalnost vseh organov telesa, stimulira se cirkulacija, ustvarja in naraste izredno močna energija, in nam prinese izkušnjo po hrbtenici dvigajoče se kundalini energije.

ZDRAVA PREHRANA

JABOLKA



Verjame se, da jabolka originalno izhajajo iz Srednjega Vzhoda, blizu bibličnega mesta »Rajski vrt«. Danes prestavlja jabolko enega najbolj običajnih sadežev, in hkrati enega od najboljših. Vsakdo pozna izrek: »Jabolko na dan odžene zdravnika«. Jabolka so čistilec telesa in prenove krvi. Imajo zelo veliko natrija, kalija, magnezija, vitamina B in C. Eno jabolko zjutraj bo okrepilo telo. Pojedeno po koncu obroka bo pomagalo pri presnovi. Dobrobiti jabolka so enakovredna v surovi ali kuhani obliki. So očiščujoča ne glede na vrsto priprave. Dva do tri pečena jabolka, pojedena tik pred spanjem preprečujejo zaprtje (v črevesu). Jabolka so tudi izvrstna hrana za otroke.

NASVET ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

LASJE



Lasje predstavljajo anteno telesa. So najbolj potentna in čista oblika proteinov na svetu. Koreninski sistem vsebuje olje, bogato s proteini in to olje podpira možgansko aktivnost. To je razlog da imamo najdaljše lase na lasišču. Striženje las se zato odsvetuje, prav tako tudi las in dlačic na nogah in pod pazduhami. Če pa so celo obrite, sta negativno prizadeti tako spodnji del hrbtenice kot pituitarna žleza (hipofiza).

Upoštevajoč vse to, je pomembno, da dobro poskrbimo za svoje lase. Idealno bi bilo, če bi počesali lase dvakrat dnevno z lesenim glavnikom (plastični namreč ustvarja statično

elektriko, ki moti občutljivo električno aktivnost višjih centrov v možganih). Dejansko je najbolje, če imamo lase spete na vrhu glave v figo in pokrite z bombažnim pokrivalom (ruta, turban, šal, čepica). To zagotavlja oziroma dovaja maksimalno energijo k najvišjim centrom, in izolira ter zaščiti lase pred zunanjo okolico. Zmanjšuje tudi razcepljenost lasnih konic. S takšnim načinom nošenja se bomo počutili ne samo bolj osredičeni, temveč se bomo tudi bolj pripravljene soočiti z izzivi dneva. Čez noč lase pustimo razpuščene, in jih pred spanjem razčesamo navzdol, da preprečimo zapletanje las.

Bela Tantra je dogodek, ki ga mora vsak učitelj/učenec kundalini jogi obiskati enkrat letno. Jogi Bhajan je dejal, da je vsakodnevna sadhana - čiščenje zavesti, tako kot vsak dan tuširamo telo. Bela Tantra s pomočjo diagonalno usmerjene energije čisti podzavest. Več na whitetantricyoga.com

Vabljeni na Belo Tantra v Munich, Nemčija, 19. oktobra in v Milano, Italija, 27. oktobra. Prijavite se na marta.lovse@gmail.com



Celodnevna **delavnica s Hari Har Ji**, Velika Britanija - nedelja, 1. december.

Lokacija in druge podrobnosti - v naslednjem glasilu.

6-dnevni **seminar s Sadhana Singhom**, Italija - 3.-8. december.

PRISTNOST ODNOSOV je eden izmed modulov 2. stopnje učiteljskega tečaja. [Več na spletni strani>>>](#)

Datumi in podrobnosti za **učiteljski tečaj 1. stopnje** v Sloveniji [>>>](#)

Glasilo pripravila Anastasia Preložnik (Prabunam Kaur)