



### Danes v glasilu:

- Članek o Vagusnem živcu
- Krija in meditacija za vagisni živec.
- Delavnica z Anastasio Preložnik: Poze in Bandhe v Kundalini Joge, 9. november
- Hari Har Ji Kaur (Velika Britanija): Delavnica Konfrontacija. 1. december.
- 6-dnevni seminar s Sadhana Singhom, Italija. 3.-8. december
- Kako pojemo osnovne mantre

---

### VABLJENI to SOBOTO 9.11.: AQUARIAN SADHANA + SHAKTI DANCE

SADHANA 5.00 - 7.30 (vodi Meta Kurent)

- pavza za čajček

SHAKTI DANCE - 8.00 (vodi Aleksandar)

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

**lokacija:** plesni studio Intakt [intakt.si/zemljevid1.html](http://intakt.si/zemljevid1.html)

Prispevek 3€.

---

## VAGUSNI ŽIVEC

Živčni sistem v človeškem telesu delimo na:

- **somatsko ali telesno živčevje** na katerega vplivamo s svojo voljo (zaznavanje, gibanje,...) in
- **avtonomno ali vegetativno živčevje**, ki deluje neodvisno od naše volje, brez zavestnega nadzora.

Uravnava delovanje notranjih organov.

Avtonomno ali vegetativno živčevje delimo še na:

- Simpatično: pospešuje delovanje organov. Živci sestavljajo verigo ganglijev, ki poteka ob hrbtenici
- Parasimpatično: zavira in umirja delovanje organov. Živci izhajajo iz možganov.

Iz možganov izhaja 12 živcev parasimpatičnega živčevja. Za vsak živec po en par – levo in desno. 10. možganski živec ali **vagusni živec** je največji in najpomembnejši in je odgovoren za regulacijo dejavnosti skoraj vseh notranjih organov. Ob tem regulira še določene mišice, grlo, žrelo, zgornji požiralnik, del zunanjega sluhovoda, srce, pljuča, želodec in črevesje.

Ena izmed nalog vagusnega živca je stimulacija želodčne kisline kot tudi nadzor nad črevesnim gibanjem v fazi prebave (peristaltika). Prav tako je odgovoren za srčni ritem in znojenje.

## Zelo pomembno je, da sta simpatičen in parasimpatičen dela vegetativnega živčevja uravnatežena.

Simpatično živčevje aktivira organizem, ga pripravi na napor, deluje kadar smo aktivni tudi npr. v stresnih situacijah, ko tudi povečuje pritisk in pospešuje izločanje hormonov. Je sistem, ki deluje po načelu beg ali boj. Njegovi živci usmerjajo več krvi v mišice in organe in aktivira ščitnico in nadledvične žleze, kar zagotavlja dodatno energijo za beg ali boj. Zato imajo številni ljudje kronično preobremenjeno in vzdruženo simpatično živčevje in trpijo zaradi številnih simptomov, od izčrpanosti nadledvičnih žlez, utrujenosti, živčnosti in težav s krvnim sladkorjem. Simpatični živčni sistem je kataboličen, kar pomeni, da izčrpa telo. Energija je namenjena obrambi, ne pa presnovi in izločanju.

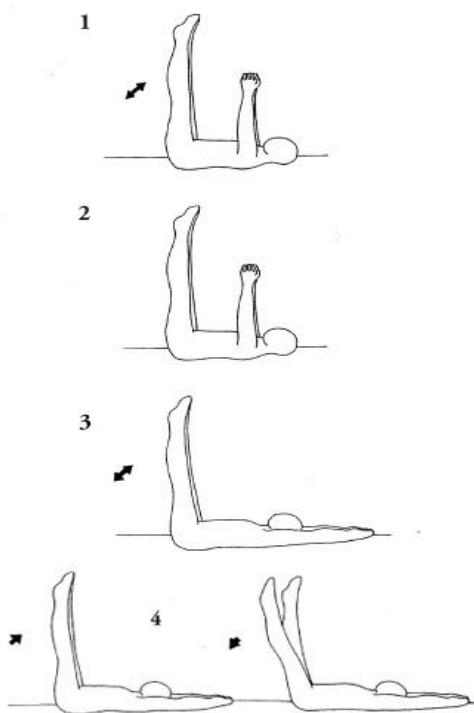
Parasimpatično živčevje je anaboličen, kar pomeni, da je povezan z obnavljanjem telesa in deluje tako, da pomirja, upočasnjuje srčni utrip, obnavlja zaloge energije. To okrepi delovanje imunskega sistema ter sprosti mišice in živčevje. Tako razbremenimo ščitnico in nadledvične žleze, pospeši se prebava, telo pa lahko bolje vsrkava hranljive snovi. Njegovi živci torej spodbujajo prebavo, imunski sistem in organe izločanja, med katere sodijo jetra, ledvice, trebušna slinavka, želodec in črevesje. Sicer parasimpatični živčni sistem deluje, če dovolj počivamo, smo umirjeni in sproščeni ter vedrih misli in ko spimo ali meditiramo. Je ključnega pomena za vse oblike zdravljenja. Če poskrbimo, da je naše telo čim dlje v zdravem, parasimpatičnem stanju, spodbudimo zdravljenje vseh vrst bolezni. Sicer sta simpatično in parasimpatično v nasprotju, večino časa je telo pod vplivom ene ali druge oblike. Ponavadi prevladuje simpatično, ker je povezano s človekovim preživetjem

---

## Krija za centralni vagusni živec

(Exercising the Central Vagus Nerve, June 20, 1984)

Reaching me in me, Yogi Bhaijan



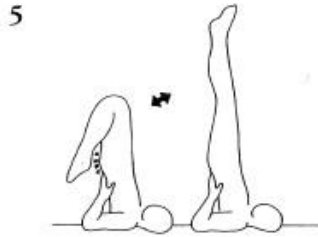
Vse vaje v kriji izvajamo odločno. Vsaka ponovitev gibanja nog gor in dol v vajah 1 – 5 traja le štiri sekunde.

1. Uležemo se na hrbet, dvignemo roki za 90° in prepletemo prste. Začnemo dvigovati noge na 90° in jih spuščati. Roke ne premikamo in jih ne krčimo v komolcih. Gibanje naj bo močno. 9 ½ min.

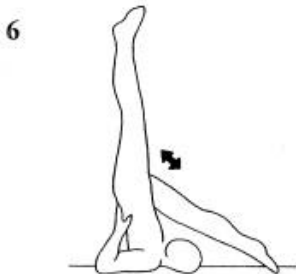
2. Prenehamo z dviganjem in spuščanjem nog. Noge in roke obdržimo na 90°. Vztrajamo v položaju 1 ½ min.

3. Še vedno ležimo na hrbtu, roke iztegnemo za glavo. Dvigamo in spuščamo obe nogi za 90°. 1 ½ min.

4. Ostanemo v enakem položaju: ležimo na hrbtu, roke so iztegnjene za glavo. Noge dvignemo na 90°. Noge razširimo za 30 cm in jih spustimo na tla. Ko se dotaknemo tal, jih damo skupaj in jih dvignemo na 90°. Nadaljujemo z gibanjem: noge skupaj, ko jih dvigujemo, noge narazen, ko jih spuščamo na tla. 30 sekund.



5. Naredimo svečo. Pokrčimo kolena in se s petami dotaknimo zadnjice. Zatem takoj dvignite noge v položaj sveče. Noge naj bodo ob gibanju ves čas skupaj. Nadaljujmo 2 min.



6. Še vedno smo v položaju sveče. Noge izmenično spuščamo tako da se s stopalom dotikamo tal za glavo. Ko gre ena noga dol, gre druga gor. 1 min. Ob gibanju začnemo izgovarjati mantra Sa-Ta-Na-Ma. Sa izgovorimo ob dotiku tal prvega stopala, Ta ob dotiku tal drugega stopala, Na ob ponovnem dotiku prvega stopala in Ma ob ponovnem dotiku drugega stopala. 2 ½ min.



7. Gremo v položaj pluga, z rokami se oprimemo stopal. 30 sekund. V tem položaju mantramo: God and Me, Me and God Are One. 1 min. (Položaj pluga je najboljši za to mantra.)

8. Uležemo se na hrbet in se sprostimo. Zavestno gremo skozi celo telo in odpravljamo odvečne napetosti. 15 minut.

In Kundalini Yoga, you reach to a source of energy within yourself that you can organically use.

## Meditacija za vzpodbujanje vagusnega živca *Žvižgajoči dih*

Sedimo v lahkem položaju.

Žvižgamo lahko na več načinov:

- žvižgamo ob vdihu in izdihnemo skozi nos
- žvižgamo ob izdihu in vdihnemo skozi nos. Z ušesi se koncentriramo na zvok.
- žvižgamo ob vdihu in izdihu. Z ušesi se koncentriramo na zvok.

**Oči:** Zaprte, usmerjene v točko tretjega očesa.

**Čas:** nedefiniran

**Učinek:** JB je menil, da ob žvižganju spodbujamo vagusni živec preko ustnic. Trdil je tudi, da z žvižgajočim dihom vplivamo na žleze z notranjim izločanjem in le 3 min izvajanja meditacije dnevno nam lahko prinese sprostitev.

Vir: [spiritvoyage.com/posture/Whistling-Breath/](http://spiritvoyage.com/posture/Whistling-Breath/)

**Kako pojemo mantra** , omenjeno v kriji ali meditaciji, če nimamo ustreznega posnetka?

Vabljeni, da jih poslušate na spletni strani trgovine Spirit Voyage:

[Mantras of the Master>>>](#)

---

**Delavnica z Anastasio Preložnik** : Poze in bandhe v Kundalini jogi, **9. november**, Ljubljana.

Gibčnost in moč nista tako pomembna, kot znanje pravilnega izvajanja bandh, saj s tem neposredno stimuliramo tok energije, kar je primarni cilj vsake krije Kundalini Joge.

[Več na spletni strani>>>](#)

---



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

Tema delavnice: KONFRONTACIJA.

Opis, lokacija in druge podrobnosti - ta teden na spletni strani društva. Ne spreglejte!

---

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 [>>>](#)

*Gradivo za glasilo pripravila Nataša Kristan*

*Glasilo pripravila Anastasia Preložnik (Prabunam Kaur)*