

CO ROBIMY ABY ZAJĘCIA MOĞY PRZEBIEGAĆ SPRAWNIE?

1. Prosimy o przychodzenie na ok. 10 minut przed rozpoczęciem zajęć.
2. Nie należy spożywać posiłku na 2 godziny przed zajęciami.
3. Przed zajęciami wyciszamy lub wyłączamy aparaty telefoniczne.
4. Przed zajęciami na sali przez ok. 5-10 min. wyciszamy się – osoby wchodzące prosimy o zachowanie ciszy, aby nikomu nie przeszkadzać.
5. W przypadku problemów zdrowotnych np. z kręgosłupem, należy skonsultować z lekarzem możliwość praktykowania jogi i stosować się do jego zaleceń.
6. Należy niezwłocznie sygnalizować pogorszenie samopoczucia podczas zajęć.
7. Praktykując miejmy na uwadze swoje możliwości fizyczne.
8. Nie pomagamy innym uczniom w wykonywaniu ćwiczeń.
9. Nie rozmawiamy podczas zajęć.
10. Pytania prosimy zadawać przed lub po zajęciach.

Proces oczyszczania organizmu, uruchomiony ćwiczeniami jogi, dobrze jest wspomóc pić wody przed, w trakcie i po zajęciach, Kobiety w czasie menstruacji powinny być bardziej uważne i nie wykonywać pozycji odwróconych, oraz ćwiczeń podczas których uciskany jest brzuch (oddech ognia, świeca, podnoszenie nóg itd.).

Osoby, które nie skonsultowały z lekarzem swoich problemów zdrowotnych pod kątem możliwości praktykowania jogi, ani nie uprzedziły o nich nauczyciela, ćwiczą na własną odpowiedzialność. Osoby te powinny szczególnie uważać, aby nie nadwyrężyć ciała podczas ćwiczeń.

Zaleca się ćwiczenie boso, w celu lepszego przepływu energii i by stopy nie ślizgały się po podłożu.

Wskazane jest praktykowanie jogi w domu wykorzystując ćwiczenia praktykowane podczas lekcji. Jest to tzw. Praktyka własna.

Najlepszy czas do ćwiczeń to wczesny ranek, zanim zacznie się dzień lub wieczór, kiedy dzień się już kończy.

LITERATURA:

„Kundalini esencja jogi” - Guru Dharam Singh Khalsa i Darryl O“Keeffe

Tutaj kupisz muzykę i materiały związane z Jogą Kundalini:

www.spiritvoyage.com

www.satnamversand.com

www.satnam.de

INFORMACJE:

Warszawa: Agnieszka Hari Kartar

kundalinijoga@wp.eu

www.aquarianage.eu

Kundalini Joga

wg systemu Yogi Bhajana

Informacja dla początkujących



CO TO JEST KUNDALINI JOGA?

Kundalini Joga jest kompleksową wiedzą o człowieku, technologią, której działanie można odczuć i poznać wyłącznie poprzez praktykę i doświadczenie. Doświadczenie może być różne dla każdego z nas, ale zawsze następują pozytywne zmiany na poziomie fizycznym, umysłowym i emocjonalnym. Jest to taka technika jogi, która dokładnie odpowiada współczesnym wyzwaniom. **Kundalini Joga jest dla ludzi, którzy żyją we współczesnym świecie, posiadają rodzinę, dom i pracę, i chcą zharmonizować świat wewnętrzny z zewnętrzną rzeczywistością.** Kundalini pochodzi od słowa *kundal*, które oznacza „kosmyk włosów ukochanego”. Odwijanie tego kosmyka jest obudzeniem energii kundalini czyli potencjału twórczego, który istnieje w każdym człowieku.

Korzyści wynikające z praktyki:

- poprawa zdrowia (praktyka pobudza krążenie, leczy system nerwowy i hormonalny)
- równowaga emocjonalna
- zwiększona odporność na stres
- wewnętrzny spokój i pewność siebie

Praktyka Kundalini Jogi pomoże nam porzucić stare wzorce, uwolni nas od cierpień z przeszłości, które blokują nas przed byciem tu i teraz oraz przed osiągnięciem pełni naszych możliwości.

Jogę Kundalini może praktykować każdy bez względu na wiek, pochodzenie, narodowość, wyznanie czy religię. Jest ona dziedzictwem ludzkości, do którego obecnie każdy może mieć dostęp. Kundalini Joga jest wiedzą praktyczną dzięki niej możemy stać się zdrowi, szczęśliwi i spełnieni.

Na przestrzeni wieków Kundalini Joga była techniką hermetycznie strzeżoną przez mistrzów, dostępną tylko dla wtajemniczonych uczniów i nigdy nie uczoną publicznie. W 1969 r. Yogi Bhajan przerwał tę długowieczną tradycję tajemnicy i rozpoczął publiczne nauczanie Kundalini Jogi, które kontynuował przez 36 lat w Stanach Zjednoczonych i w Europie.

Utworzył organizację pod nazwą 3HO - Happy, Holy, Healthy Organisation, zarejestrowanej przy UN, której zadaniem jest kształcenie nauczycieli, a także szerzenie i ochrona technologii Kundalini Jogi w jej niezmienionej formie.

JAK ZACZAĆ PRAWIDŁOWO?

Każde zajęcia Kundalini Jogi składają się z 3 elementów:

1. Asana - pozycja ciała, ćwiczenie

W Jodze Kundalini jest 50 podstawowych pozycji ciała, od nich pochodzą tysiące innych ćwiczeń. Są tu znane pozycje takie jak: pług, trójkąt, kobra, łuk itd. Ćwiczenia silnie rozciągające czy stanie na głowie tutaj nie występują. Ćwiczenia trzeba wykonywać prawidłowo i w sposób skoncentrowany, stopniowo zwiększając one elastyczność ciała, jego naturalną dynamikę i uważną świadomość.

2. Pranayama - ćwiczenia oddechowe

Od jakości naszego oddechu zależy nasza witalność życiowa i poczucie pełni życia. Stąd w ćwiczeniach Kundalini Jogi bardzo ważne jest prawidłowe i intensywne oddychanie. Wiele osób odczuwa duże zmiany gdy poprawi swój płytki i niepełny oddech lub gdy zaczyna prawidłowo oddychać, ok. 40% ludzi wciąga brzuch przy wdechu (nieświadomie) i unieruchamia tym samym przeponę, zamiast wypchnąć brzuch do przodu i stworzyć przestrzeń przeponie podczas wdechu.

Dwie najważniejsze formy oddechu w Jodze Kundalini to długi, głęboki oddech oraz oddech ognia.

Długi, głęboki oddech działa bardzo relaksująco i daje poczucie wewnętrznego spokoju. Ten oddech jest robiony tak powoli i głęboko, jak tylko pozwala na to nasze ciało. **Wdech** wygląda następująco:



Naciśnij swój brzuch rękoma, następnie powoli wypchnij go do przodu tak, aby przepona miała przestrzeń do przesunięcia się w dół i mogła zasysać powietrze. Rozszerz klatkę piersiową poprzez podniesienie żeber. Podnieś trochę mostek i obojczyki (mięśniami pomocniczymi karku i stawów barkowych)

Wydech najlepiej zacząć od góry poprzez zrelaksowanie mięśni karku i stawów barkowych, potem wciągnąć żebra i na końcu brzuch.

Oddech ognia działa oczyszczająco na ciało i daje dużo energii. Chodzi o silny oddech brzuchem i przeponą, taki jak „miechem”. Na początku oddech ognia można robić powoli. Potem, po uzyskaniu wprawy dwa oddechy na 1 sek. Proszę uważać, aby w trakcie oddechu nie oddychać zbyt płytko. Należy zwrócić uwagę na ułożenie głowy (broda lekko przyciągnięta do klatki piersiowej), w ten sposób unikniemy uczucia ucisku w głowie.

Przy wdechu wypychamy mocno brzuch do przodu.

Przy wydechu wciągamy brzuch do środka z taką samą intensywnością.

3. Dhyana – medytacja

Medytacja jest integralną częścią Kundalini Jogi. Pomaga wyciszyć umysł, który jest bez przerwy zaprzątnięty troskami, myślami i planami, i stale nadaje nasz wewnętrzny „program radiowy”. Myśli nie można zatrzymać na rozkaz i „wrzucić” jałowego biegu (proszę to wypróbować). Za pomocą medytacji relaksujemy umysł poprzez koncentrację na pewnych punktach i słowach, które dodatkowo mają działanie energetyzujące.

Jest to np. punkt między brwiami, na czubku głowy lub punkt pępka.

Słowa które pomagają w skoncentrowaniu się nazywane są mantrami. „Man” oznacza umysł, „Tra” projekcję. Poniższe mantry stosuje się na wszystkich zajęciach Kundalini Jogi.

„**Ong Namō Gurudev Namō**” Jest to mantra powitalna, od niej zaczynamy każdą lekcję, zwana jest Adi-mantrą (początek). Jej znaczenie to: skłaniam się (Namō) kosmicznej, twórczej energii (Ong) oraz wzniosłej drodze (dev) z ciemności do światła (Gu - ciemność, Ru - światło).

Ta mantra łączy nas z łańcuchem nauczycieli Kundalini Jogi.



„**Ad gure name,
džugad gure name,
sat gure name,
Siri Guru Deve name**”

– jest mantrą ochronną; otacza nas Polem Wyższej Świadomości.

„**May the long time Sun shine upon you, all Love surround you, and the pure Light within you guide your way on**” – wersja w j.angielskim

„**Niech Cię wieczny słońca blask zawsze tuli, miłość otacza. A to czyste światło, co jest w tobie, prowadzi Cię.**” – wersja w j.polskim

To mantra zamykająca lekcję, która działa na nas uziemiająco.

„**Sat Nam**”.

Śpiewanie tej mantry kończy lekcję jogi.

Te słowa są w języku Gurmukhi, w „świętym” języku hinduskim, który ze względu na ułożenie głosek najlepiej nadaje się do mantrowania.

„Sat” oznacza prawdę, „Nam” oznacza identyfikację. Sat Nam przypomina kim jesteśmy w rzeczywistości. Wypowiadając tą mantrę łączymy się ze sobą na poziomie duszy i najwyższej świadomości.

W trakcie ćwiczeń jogi staramy skoncentrować się na wewnętrznej, mentalnej mantrze. Przy wdechu myślimy Sat lub Saaat, przy wydechu Nam lub Naaam.