

Stowarzyszenie Nauczycieli Yogi Kundalini – SNYK

**Kurs teoretyczny
wprowadzający do praktyki
YOGI KUNDALINI
według przekazu Yogi Bhajana**

Spis treści:

1. Co to jest yoga.
2. Czym różni się yoga kundalini od innych form jogi.
3. Jak zacząć.
4. Jakie są przeciwwskazania do praktyki.
5. Podstawowe pojęcia (kriya, bhandas(zamki), mantry, mudry).
6. Oddech, prana i pranayama.
7. Kundalini i czakry.
8. Mantry rozpoczynające i kończące praktykę yogi kundalini.
9. Medytacje.
10. Dieta i przepisy yogiczne.

1. Co to jest yoga

Yoga jest połączeniem świadomości indywidualnej jednostki ze Świadomością Najwyższą i Świadomością Nieskończoności. W tym kontekście yogin jest osobą, która całkowicie opiera się na Najwyższej Świadomości.

W ciągu kilku tysięcy lat wykształciło się wiele szkół jogi, co tak naprawdę oznacza istnienie wielu technik osiągnięcia tego samego celu. Wszystkie szkoły jogi mając na celu połączenie świadomości jednostki ze Świadomością Najwyższą, pracowały nad "obudzeniem" kreatywnej energii Kosmosu zwanej Kundalini.

1.2 YOGA KUNDALINI - Yoga Świadomości

Yoga Kundalini jest uznawana za najbardziej kompleksową ze wszystkich rodzajów jogi.

Obejmuje ona wszystkie elementy: ćwiczenia fizyczne, medytacje, modlitwę i techniki oddechowe. Praktyka jogi kundalini obejmuje ponad 8 milionów zestawów ćwiczeń (kriye), wykonywanych dla osiągnięcia określonego efektu. Yoga kundalini jest najszybszą drogą osiągnięcia harmonii między ciałem, umysłem i duszą.

Jest to yoga dla współczesnych ludzi, którzy mogą skorzystać z efektów tej praktyki w bardzo szybko zmieniającej się rzeczywistości. Regularne ćwiczenia dają szybkie i głębokie efekty na wielu poziomach; fizycznym, umyślnym i osobowości.

Kundalini pochodzi od słowa „kundal”, które oznacza kosmyk włosów ukochanego. Odwijanie tego kosmyka jest obudzeniem energii kundalini, potencjału twórczego, który istnieje w każdym człowieku.

Korzyści odczuwalne już na początku praktyki:

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

Praktyka Yogi Kundalini pomaga porzucić stare wzorce, uwolnić się od cierpień z przeszłości, które blokują nas przed byciem tu i teraz oraz przed osiągnięciem pełni naszych możliwości.

Na przestrzeni wieków Yoga Kundalini była techniką hermetycznie strzeżoną przez linię mistrzów, dostępną tylko dla wtajemniczonych.

W 1969 r. Yogi Bhajan przerwał tę długowieczną tradycję sekretu i rozpoczął publiczne nauczanie Yogi Kundalini, ucząc jej przez 36 lat na terenie Stanów Zjednoczonych i Europy.

W tym celu utworzył organizację pod nazwą 3HO - Happy, Holy, Healthy Organization, której zadaniem jest kształcenie nauczycieli, a także szerzenie i ochrona technologii Yogi Kundalini w jej niezmiennym formie.

2. Czym różni się yoga kundalini od innych form jogi

Jak twierdził sam Nauczyciel, jest to joga dla współczesnych ludzi i daje odpowiedź na ich współczesne problemy, dla ludzi, którzy mogą połączyć tę praktykę z aktywnym życiem w bardzo szybko zmieniającej się rzeczywistości. Systematyczna praktyka przynosi szybkie i głębokie zmiany na wielu poziomach, a szczególnie na poziomie ciał subtelnych i na poziomie świadomości.

Kundalini Yoga powoduje również bardzo korzystne zmiany na poziomie ciała fizycznego, umysłu i osobowości. Ten rodzaj jogi działa jednocześnie, w sposób zrównoważony, angażując wszystkie tzw. ciała jogicznymi, oraz czakrami czy też worteksami (wirami) ciała energetycznego.

2.1 Aspekt Boga w yodze. G – O - D:

Generator

Organizer

Deliverer lub Destroyer

Ważne jest zrozumienie odniesienia do BOGA, którego używamy w praktyce jogi kundalini. Nie ma to nic wspólnego z religią, ale z siłą inteligencją, energią i świadomością, która generuje (buduje), organizuje i dostarcza lub niszczy. Jest jeden BÓG, który żyje i oddycha w każdym z nas.

3. Jak zacząć

3.1 Jak przygotować się do zajęć

Potrzebujesz maty do ćwiczeń i lekkiego koca do okrycia się podczas relaksu (w Krakowskim Centrum Kundalini Yogi maty i koce są na miejscu) czasami poduszki do siedzenia podczas medytacji, kiedy twoje mięśnie nie są przyzwyczajone do tej pozycji. Ćwiczysz boso (kontakt receptorów z otoczeniem), w wygodnym ubraniu - najlepiej z naturalnego materiału (np 100% bawełny).

Preferowany kolor biały (jest to sposób na powiększenie aury o 50-80 cm)

a/ przyjdź 5-10 minut przed rozpoczęciem zajęć,

b/ nie jedz na 2-3 godziny przed zajęciami,

c/ przynieś wygodne, luźne ubranie.

3.2 Jak wygląda lekcja Yogi Kundalini

Podczas jednego spotkania / lekcji / klasy, praktyka obejmuje:

- Kriye - zestaw asan w określonej sekwencji,
- Pranayamę - technikę oddechową służącą powiększeniu ciała pranicznego,
- Relaksację,
- Mudry – pozycje dłoni zamykające obieg energii,
- Mantrę, czyli Słowa Siły i Intencji.

3.3 W trakcie zajęć yogi

- a/ zachowaj ciszę przed, w trakcie oraz po zajęciach,
- b/ wszelkie rozmowy powinny być prowadzone cicho i z szacunkiem dla spokoju innych osób,
- c/ nie używaj silnych perfum, wody kolońskiej, czy mocnego zapachowo dezodorantu,
- d/ wyłącz telefon komórkowy,
- e/ poinformuj nauczyciela o ciąży lub innych fizycznych dolegliwościach, które mogą mieć wpływ na twoją praktykę, aby była ona bezpieczna i efektywna,
- f/ pytania dotyczące praktyki Yogi kieruj do nauczyciela przed lub po zajęciach,
- g/ pij dużo wody po zajęciach,
- h/ przestrzegaj regulaminu obowiązującego w danym miejscu.

4. Przeciwwskazania do praktyki yogi kundalini

Zaczynaj lekcje, co najmniej 2 godziny po posiłku. Nie praktykuj yogi pod wpływem alkoholu i narkotyków. Podczas praktyki miej na uwadze swoje ograniczenia. W przypadku problemów zdrowotnych np Wad postawy, problemów z kręgosłupem, wad serca, problemów kardiologicznych, nadciśnienia i tym podobnych schorzeń, należy przed zajęciami bezwzględnie skonsultować się z lekarzem odnośnie praktyki yogi i stosować się do jego zaleceń. Należy obowiązkowo poinformować nauczyciela, że jesteś w ciąży lub masz menstruację, aby otrzymać zmodyfikowane wersje pozycji ciała i oddechu.

Pamiętaj też, że porady nauczycieli Kundalini Yogi są opiniami subiektywnymi i w żadnym wypadku nie zastępują porady lekarskiej.

4.1 Środki odurzające i yoga kundalini

Zabroniona jest praktyka yogi kundalini po alkoholu czy innych środkach odurzających i niektórych lekach uzależniających.

5. Podstawowe pojęcia

W trakcie sesji yogi kundalini wykonywany jest zestaw ćwiczeń (kriya), który pracuje dla osiągnięcia konkretnego efektu. Kriya obejmuje:

- asany (pozycje),
- pranayamę (pracę z oddechem),
- bandy (zamknięcia, które pomagają kierować ruchem prany /siły życiowej w organizmie),
- mantry (narzędzie pracy z umysłem)
- mudry (gesty rąk wykorzystujące zakończenia nerwowe znajdujące się w dłoniach).

5.1 Co to jest kriya

Kriya w yodze kundalini jest sekwencją pozycji, oddechu i dźwięku, które są ze sobą tak zintegrowane, by pozwolić przejawić się określonemu stanowi.

Gdy wykonujesz kriye kundalini, wynikiem jej powtarzania jest dostęp do - i mistrzowskie osiągnięcie - pewnego szczególnego, przewidywalnego i stabilnego stanu – pewnego aspektu twojej świadomej przytomności.

5.2 Co to jest mudra

Mudry to gesty rąk wykorzystujące zakończenia nerwowe znajdujące się w dłoniach. Poprzez zginanie, krzyżowanie, łączenie opuszkami palców z innym palcem/ami następuje "porozumienie" z ciałem czy umysłem dotyczące konkretnej emocji czy zachowania.

Najczęściej wykorzystywana mudra to „Gyan mudra”, w której palec wskazujący i kciuk stykają się opuszkami. To tzw. mudra mądrości - dzięki temu połączeniu receptorów uzyskujemy lepszą zdolność rozumienia.

Wybrane mudry:

SHUNI MUDRA: Czubek średniego palca dotyka kciuka. Mudra wzmacnia cierpliwość.

SURYA lub RAVI MUDRA: Palec serdeczny i kciuk są złączone. Mudra daje energię, zdrowie i intuicję.

BUDDHI MUDRA: Mały palec i kciuk są połączone. Mudra jest stosowana dla wzmocnienia klarownej i intuicyjnej komunikacji.

GUYAN MUDRA: Kciuk i palec wskazujący są złączone. Mudra stymuluje wiedzę i możliwości.

Aktywna GUYAN MUDRA: Górna część paznokcia palca wskazującego jest pod kciukiem.

5.3 Co to jest bandha

Bandha oznacza "trzymać, zamykać, obejmować".

Zamki pomagają kierować ruchem prany (siły życiowej) w organizmie, zwiększają przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego i gromadzi efekty uprzednio wykonanego ćwiczenia.

Zamknięcie powstaje wtedy, gdy mięśnie tworzące określony układ zostają ściągnięte i ześrodkowane.

Mulbandh – zamek podstawy

Najpierw ściągamy zwieracz odbytu, potem narządy płciowe i podciągamy je do góry. Na koniec przyciągamy punkt pępka w kierunku kręgosłupa. Ten zamek kieruje energię Prany w dół, a energię Apany do góry do punktu pępka.

Prana – to energia działania, energia wpływająca. Gromadzi się głównie w płucach i sercu.

Apana – to energia wydalania, zlokalizowana jest pod punktem pępka i w dole miednicy.

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

Udiyana bandh – zamek przepony

Podnosimy przeponę do góry i kierujemy do tyłu w kierunku klatki piersiowej, a

mięśnie

brzucha w kierunku kręgosłupa. To zamknięcie delikatnie masuje jelita i serce. Stosuje się tylko na wydechu.

Dzalandara bandh – zamek szyi.

Delikatnie ściągamy szyję i gardło w celu odpowiedniego nastawienia kręgów szyjnych piersiowych, dzięki temu prana będzie mogła dotrzeć do czubka głowy.

Maha bandh – wielkie zamknięcie

Jest to zamknięcie równocześnie wszystkich zamków. Dzięki Maha bandh układ nerwowy i gruczołowy zostają zharmonizowane. Ten zamek jest skuteczny w leczeniu zaburzeń seksualnych i jest uznawany za przedłużający życie.

5.4 Co to jest mantra

Mantra to dźwięk zasadniczy, słowo mantra oznacza "narzędzie lub pojazd umysłu".

Stosuje się ją do oderwania świadomości od zaangażowania w teraźniejszość,

Mantrę powtarzasz tylko w umyśle bądź głośno - wywołuje to rezonans w ciele i umyśle.

Mantra jest dźwiękiem, który przemienia, rozwija lub modyfikuje świadomość dzięki powtarzaniu jej rytmu, a także poprzez dźwięk, znaczenie lub ton.

Mantry są formułami zmieniającymi wzorce umysłu i chemię mózgu, zgodnie z prawami fizycznymi i metafizycznymi. Moc mantry tkwi w wibracji jej dźwięku. Mantry używane w yodze kundalini podnoszą lub modyfikują świadomość poprzez swe znaczenie i rytmiczne powtarzanie. Korzystne jest łączenie mantry techniką oddechową.

Aby Mantra była skuteczna:

UTRZYMAJ RYTM:

Najważniejszym elementem jest utrzymanie, wyraźnego, precyzyjnego rytmu.

UTRZYMAJ PROJEKCJĘ:

Gdy śpiewacie mantrę, dokonujecie projekcji waszej prany. Projektujcie ją na zewnątrz z czystości waszej duszy. Bądźcie świadomi, z której czakry dokonujecie tej projekcji.

PRAWIDŁOWO WYMAWIAJ MANTRĘ.

5.5 Co to jest medytacja

Medytacja jest procesem kontrolowania i przekraczania fal umysłu, pozwalającym na przepływ promienności z duszy. Medytacja jest dla każdego. Wykorzystuje ona wrodzony układ samo-odczuwania, umysł i ciało.

Medytacja kreuje komunikację pomiędzy nami a naszym umysłem, oraz pomiędzy naszym umysłem a naszym ciałem. Medytacja jest sztuką przełamywania nawyków i oczyszczenia umysłu, aby zajął się codziennymi sprawami.

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

Celem medytacji jest oczyszczenie podświadomego umysłu i dostrojenie umysłu do wizji duszy. Jest to mentalny prysznic dla usunięcia złych myśli. Medytacja pozwala transformować myśl na trzy sposoby; negatywnym, pozytywnym i neutralnym umysłem.

Umysł negatywny pozwala myśli odejść, odrzuca myśl. Umysł pozytywny akceptuje myśl, wzmacnia ją poprzez skupienie i koncentrację.

Medytacja w ciszy.

Cisza uczyni Was świadomi wielu doznań w umyśle. Pozwala ona podświadomości się oczyścić. Obserwowanie oddechu w ciszy, albo obserwowanie wszelkich doznań w ciele jest bardzo łagodzące, nie usuwa jednak najgłębszych znamion odcisniętych na podświadomości.

Medytacja z mantrą pracuje z górnym podniebieniem jamy ustnej, które kontroluje autonomiczny układ nerwowy oraz pulsowanie mózgu i układu limbicznego.

Medytacja w ciszy jest częścią trzyczłonowego zespołu: cisza, dźwięk i anahat („niewzbudzony dźwięk” serca). Cisza przebudza, do tego, co znajduje się w podświadomości. Mantra przekształca zawartość podświadomości. Poprzez użycie mantry i rytmu możesz się zharmonizować w anahat. Każda cząstka w osobie medytującej zaczyna wibrować jak jedna.

Punkt skupienia w trakcie medytacji:

Jest kilka różnych punktów, na których skupiamy wzrok podczas medytacji, w zależności od tego, które z meridianów i części mózgu mają być pobudzone.

Punkt między brwiami (trzecie oko) – pobudzana jest przysadka i rozwija się intuicja.

Czubek nosa – pobudza gruczoł szyszynki oraz płaty czołowe mózgu. We wzorcach mózgu utworzone zostają one ścieżki energii.

Czubek brody (ośrodek księżycowy) – działanie wyciszające, daje jasny obraz własnej osoby.

Czakra korony (szczyt głowy) – pobudza szyszynkę i ośrodek energii w czakrze korony.

6. Oddech, Prana I Pranayama

6.1 Prawidłowy oddech, długi głęboki oddech oraz oddech ognia.

Nauczenie się tego jak oddychać głęboko i w pełni, jest najprawdopodobniej najbardziej skuteczną drogą do rozwoju wyższej świadomości, poprawy zdrowia, witalności, harmonii i spójności w naszym życiu.

Prawidłowy oddech:

- na wdechu punkt pępka porusza się na zewnątrz, a na wydechu do środka i w górę,

- oddychamy przez nos. Nozdrza są połączone z kanałami Ida i pingala.

Prana, która wchodzi do ciała poprzez nos pobudza przysadkę mózgową i trzecie oko.

Długi głęboki oddech:

- wdech, brzuch rozszerza się, unoszą się lekko żebra nabieramy powietrza do klatki piersiowej i na koniec powietrze dochodzi do obojczyków,

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

- wydech zaczyna się od wypuszczenia powietrza z obojczyków, a na samym końcu brzuch się zapada w kierunku kręgosłupa. Długi głęboki oddech: odpręża, uspakaja, obniża i zapobiega gromadzeniu się toksyn w płucach, pobudza endorfiny, oddychając długo i głęboko pobudzamy gruczoł przysadki, co zwiększa intuicję.

Oddech ognia:

Ma działanie oczyszczające i energetyzujące. Oddech ognia: uwalnia

toksyny i złogi z płuc, wzmacnia układ nerwowy oraz wytrzymałość fizyczną.

Oddech ognia - to szybkie i rytmiczne oddychanie. Zaczynając naukę tego oddechu koncentrujesz się na punkcie pępka i na mocnym wydechu przez nos. Przepona bierze bardzo aktywny udział w wydechu, nadając tempo temu oddechowi

- wdech automatycznie jest "zasysany".

Oddech armatni:

- to oddech ognia wykonywany przez usta, oczyszcza, wzmacnia i reguluje trawienie. Usta tworzą kształt O

Prana - siła życiowa przenikająca każdy atom twojego ciała. Prana gromadzi się pomiędzy sercem a szyją. Jest związana z funkcją płuc i inspiracją. Ruch prany to gromadzenie i rozszerzanie płuc oraz wewnętrznej energii. Gdy jesteśmy pełni prany, jesteśmy gotowi do życia, jesteśmy naładowani energią, nasze oddychanie jest pełne i otwarte, a nasz umysł przyjmuje pozytywne nastawienie.

Pranayama:

Prana – siła życiowa;

Ayan – powiększenie.

W praktyce yogi kundalini bardzo duże znaczenie ma częstotliwość oddechu. Gdy świadomie zmniejszymy ilość oddechów wykonywanych w ciągu jednej minuty, osiągniemy ogromne korzyści:

8 oddechów na minutę – mamy poczucie odprężenia, uwolnienia od stresu oraz odczuwamy większą mentalną przytomność.

4 oddechy na minutę – intensywnie odczuwamy świadomą przytomność, zwiększoną klarowność widzenia, wrażliwość naszego ciała jest większa. Przysadka i szyszynka zaczynają się komunikować na wyższym poziomie wytwarzać stan medytacyjny.

Oddech jednodominutowy – wdech przez 20 sekund, zatrzymanie 20 sekund i wydech przez 20 sekund. Półkule mózgu się harmonizują, następuje wyciszenie obaw, lęków i zmartwień. Otwieramy się na odczuwanie swej obecności i na rozwój intuicji.

Pranayama oczyszczająca umysł z wątpliwości.

Przykładowe pozycje i ćwiczenia oddechowe, pranayamy:

1. Pozycja łatwa, kręgosłup prosty, oczy otwarte, patrzysz przed siebie. Ramiona proste, ręce na kolanach w gyan mudra.

Wdech- 5 sek., zatrzymaj -10sek, wydech 5 osek, kontynuuj (od 3 do 11min) stopniowo wydłużając wdech do 10 osek, zatrzymanie do 15 osek i wydech -10sek.

Medytuj nad wdechem i wydechem.

Własność informatora - Stowarzyszenie Nauczycieli Yogi Kundalini

Prawa autorskie - Har Anand Kaur

Redakcja tekstu – Hariang Kaur

użytkownik – Hari Kartar, <http://ovskastudio.art.pl/kundaliniyoga.htm>

2. Pozycja łatwa, prosty kręgosłup, oczy zamknięte, uwaga na punkcie między brwiami. Używając prawego palca wskazującego na przemian zamykaj i otwieraj prawą lub lewą dziurkę. Wdech- przez lewą dziurkę, zatrzymaj (do 45 sek.) wydech prawą dziurką na cztery. Kontynuuj rytmicznie 3-4 min, potem wydłuż wydech – wydychaj na 8, w 8 różnych porcjach – do 10 min.

Oddech naprzemienny- harmonizuje półkule mózgowie, delikatnie oczyszcza nadi: ida i pingala, pomaga przy bólach głowy i sytuacjach stresowych.

3. Pranayama oczyszczająca

Siedzisz na lewej stopie, prawa noga wyprostowana przed tobą. Wyciągnij wyprostowane prawe ramię do góry, zaciśnij dłoń w pięść. Długi głęboki oddech, próbuj zaciskać oddech prawą dziurką. Mentalnie powtarzaj: na wdechu – SAT, na wydechu NAM. Konturuj 3 min.

Potem zmień nogę, ramię i dziurkę nosa. Zaczynij długi głęboki oddech przez 3 min. Stymuluje system limfatyczny, tak, aby się sam oczyścił.

4. Oddech zawieszony, zatrzymanie oddechu

Korzyści z zatrzymania oddechu: stopniowa regeneracja układu nerwowego.

Zatrzymanie oddechu na wdechu może okresowo podnieść ciśnienie krwi.

Zatrzymanie oddechu na wydechu – obniża ciśnienie krwi i rozluźnia krążenie.

Zatrzymanie oddechu - na wdechu

a/ weź głęboki wdech,

b/ przenieś uwagę na obojczyki i górne żebra. Lekko unieś żebra i zatrzymaj.,

c/ rozluźnij ramiona, gardło i twarz,

d/ przyciągnij podbródek,

e/ zostań w pozycji nieruchomej,

f/ gdy poczujesz, że potrzebujesz zrobić wydech, weź jeszcze jeden wdech. Wtedy łatwiej Ci będzie dłużej zatrzymać wdech.

Zatrzymanie oddechu - na wydechu

a/ zrób całkowity wydech,

b/ wciągnij punkt pępka do tyłu w kierunku kręgosłupa,

c/ unieś dół klatki piersiowej i przeponę,

d/ rozluźnij górne żebra,

e/ przyciągnij podbródek,

f/ zostań w pozycji nieruchomej,

g/ gdy poczujesz, że potrzebujesz zrobić wdech, zrób wydech. Wtedy łatwiej Ci będzie dłużej zatrzymać powietrze na wydechu.

6.2 Główne kanały energetyczne:

Mamy w ciele 72.000 nadis. 3 główne nadis to:

- ida,(lewa strona ciała, lewa dziurka nosa, ujemny, relaksujący, chłodzący, medytacyjny)

- pingala (prawa strona ciała, prawa dziurka nosa, dodatni, rozgrzewający, dający energię, jasność umysłu,

- sushumna (kanał centralny przy kręgosłupie od podstawy do czubka głowy, po nim wznosi się kundalini).

7. Kundalini i czakry

7.1. Co to jest kundalini

Kundalini w ludzkim ciele "drzemie" uśpiona u podstawy kręgosłupa, miejsce to zwane jest pierwszą czakrą ciała energetycznego - Muladhara.

W trakcie praktyki jogi energia ta jest stopniowo pobudzana i kierowana do góry wzdłuż kręgosłupa, a dokładniej wzdłuż środkowego kanału ciała energetycznego zwanego Shushumna. Kundalini podąża wzdłuż Shushumny do miejsca, które w ciele fizycznym jest gruczołem szyszynki w środkowej części mózgu. Na tym poziomie osiągnięcie świadomości jest procesem chemicznym. Proces ten opisany jest w klasycznych podręcznikach jogi, mistycznym językiem w Wedach i Upanishadach, lub przekazywany uczniowi bezpośrednio przez nauczyciela.

7.2. Czakry w kundalini yodze

Słowo czakra oznacza "koło".

Czakramy są to ośrodki energetyczne, które istnieją w naszym ciele w postaci wirów energii. Joga Kundalini wyróżnia 8 czakr. Siedem z nich koresponduje z obszarami systemu dokrewnego lub splotami nerwowymi w ciele fizycznym, natomiast ósma z aurą i polem elektromagnetycznym.

Pierwsze trzy czakry są znane jako Dolny Trójkąt, zaś czakry: piąta, szósta i siódma jako Górny Trójkąt.

Czwarta czakra (serca) jest punktem równowagi pomiędzy dolnym, a górnym trójkątem. Jest miejscem, gdzie doświadczamy przejścia "od Ja do Ty", albo "od Ja do My".

Żadna z czakr nie istnieje samotnie, w izolacji od innych. Każda z nich jest częścią większego cyklu rozwoju. Czakry Dolnego Trójkąta skupiają się na eliminowaniu i redukowaniu, i są równoważone przez czakry Górnego Trójkąta, które gromadzą, tworzą i oczyszczają.

Pięć pierwszych czakr jest związanych z jednym z pięciu podstawowych żywiołów - ziemią, wodą, ogniem, powietrzem i eterem oraz z właściwościami, jakie reprezentuje każdy z tych żywiołów.

Górne trzy czakry korespondują z bardziej subtelными światami, dlatego nie mają związku z żywiołami.

Prana, czyli siła Życiowa, napędza czakry oczyszczając je z blokad dla swobodnego i naturalnego przepływu przez nie energii. Technologia Yogi Kundalini ułatwia to oczyszczanie, równoważąc i maksymalizując funkcjonowanie ciała, umysłu i ducha.

Czakry oddziałują na nasze postrzeganie, uczucia i wybory. Wpływają na strumień i rodzaj naszych myśli oraz energii, która te myśli może urzeczywistnić. Otwieranie i równoważenie czakr otwiera zmysły i scala je we wrażliwą sieć, która może być powiązana z większym źródłem energii, z którego przychodzimy i do którego powracamy.

7.3. Jak uzdrowić i zbalansować swoje czakry

Skąd wiadomo, gdzie jest problem? Skorzystaj z poniższych podpowiedzi, aby przeanalizować swoje czakry. Zaczynij pracę z najniższą czakrą przez 1-2 tygodnie, a następnie sprawdź efekty.

I. Czakra korzenia (muladhara): Bezpieczeństwo, Strach, Zdrowie

Pierwsza czakra zlokalizowana w dole kręgosłupa, odpowiada za nasze poczucie BEZPIECZEŃSTWA i PRZETRWANIE w sensie fizycznym i materialnym. Nierównowaga w tej czakrze może objawiać się na przykład: otyłością czy problemami finansowymi. Pierwsza czakra jest światem nawyków. Jest to kraina automatycznych zachowań. Jest składnicą głębokich instynktownych wzorców, których używamy dla przetrwania. Muladhara związana jest z wydalaniem, odbytem i jelitem grubym.

1. Czujesz się niepewnie i słabo.
2. Cały czas masz problemy zdrowotne.
3. Masz w sobie dużo obaw i nieuzasadnionego strachu.
4. Nie czujesz połączenia z Ziemią i nie czujesz się częścią natury.

Ćwiczenia uzdrawiające czakrę korzenia: kruk, krzesło, skłony na stojąco, żabki, mulband, kopanie pośladków, pozycja kot-krowa.

II. Czakra seksualna (svadisthana): Kreatywności i wyrażanie siebie

Druga czakra znajduje się w okolicach organów seksualnych. Druga czakra, to nasza KREATYWNOŚĆ. Odpowiada za nasze NAMIĘTNOŚCI, PASJE, MOTYWACJE i OPINIE. W tej czakrze wymieszane są razem pragnienia, rozkosze oraz bóle i zmagania. Gdy wszystkie pozostałe czakry są zrównoważone do drugiej czakry, nasza seksualność staje się radosna, zróżnicowana, pełna ekspresji.

Gdy druga czakra jest słaba, wtedy świat wydaje się mdły, jest niewiele pasji. Nasze ciało nie wykazuje miłości zmysłów i ruchu. Gdy druga czakra jest nadaktywna, wtedy nie ma niczego, co nie byłoby seksualne.

Człowiek z silną drugą czakrą może mieć trudności z utrzymaniem relacji np. w biznesowych. Przekracza granice, nie może utrzymać się „w ryzach”. Celem ćwiczeń jogi kundalini jest, więc zrównoważenie i włączenie tej czakry do gry z pozostałymi czakrami.

1. Masz problemy w sferze seksualnej.
2. Masz problemy z wyrażaniem siebie i nie radzisz sobie z emocjami.
3. Brak Ci kreatywności i pasji.
4. Twoje życie jest nudne i monotonne.

Ćwiczenia pomagające uzdrowić czakrę seksualną: żabki, kobra, motyl, kot-krowa, podnoszenie miednicy, Sat Kryja.

III. Czakra pępka (manipura): Siła woli, motywacja, odwaga

Trzecia czakra zlokalizowana jest w okolicach pępka, splotu słonecznego. Jest to centrum energii, siły woli, poczucia KONTROLI i KOORDYNACJI. Koordynuje i rozwija

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

ona zmysł wzroku i jest odpowiedzialna za tworzenie wizji i wyobrażeń. Wzrok i widzenie daje nam poczucie kontroli. Ta czakra odpowiada za realizację naszych wizji dotyczących naszego życia i naszej przyszłości. Punkt pępka to obszar pobierający energię z kosmosu, jest miejscem gromadzenia energii w ciele, mówi się nawet, że energia kundalini jest inicjowana właśnie z tego miejsca. Osoba, która ma silną trzecią czakrę ma poczucie, iż jej życie oraz jego jakość zależą od tego, co robi. Jest to człowiek czynu, potrafi kształtować, kierować i rozwijać to, co wydarza się w jego życiu. Gdy energia trzeciej czakry jest niewystarczająca, dana osoba musi to kompensować, korzystając z innych źródeł energii (na przykład: jedzenie, narkotyki). Wzmocnienie punktu pępka oznacza gromadzenie energii z pierwszych trzech czakr w celu przebicia się do górnego świata świadomości. Bez mocnej trzeciej czakry możemy mieć wiele dobrych pomysłów i zamiarów, lecz nic z nich nie powstaje. Przy mocnej trzeciej czakrze nawet najmniejsze intencje tworzą działania i zaczynają poruszać innych. Gdy ta czakra nie funkcjonuje prawidłowo, nie masz ani energii ani siły woli, aby wprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu.

1. Brakuje Ci siły woli i determinacji.
2. Masz problemy z uczuciem złości.
3. Masz problemy z kontrolą i siłą.
4. Masz mało energii.

Ćwiczenia pomagające uzdrowić czakrę pępka: pozycja wyciągnięta, łuk, oddech ognia, podnoszenie nóg.

IV. Czakra serca (anahata): Miłość, Smutek, Wybaczenie

Czwarta czakra znajduje się w środku klatki piersiowej, w okolicach fizycznego serca. Reprezentuje ona UCZUCIA, WSPÓŁODCZUWANIE i MIŁOŚĆ. Otwarcie czakry serca oznacza nowy związek z naszymi uczuciami. Wiemy, jakie są nasze uczucia, potrafimy je rozpoznać i nimi odpowiednio pokierować. Czakra serca jest czakrą związków i powiązań, jeśli jest zbyt aktywna możesz być przedmiotem zbyt wielkiej sympatii, a gdy jest osłabiona możesz być uzależniony od innych i nie mieć poczucia swojej tożsamości. Ta czakra jest szczególnie istotna, dla osób, które są na ścieżce duchowej i dbają o swój rozwój duchowy.

1. Bardzo trudno Ci przebaczyć innym i masz wielu wrogów.
2. Często jesteś w depresji i odczuwasz smutek.
3. Nie odczuwasz zbyt dużo empatii i współczucia dla innych.
4. Nie jesteś wyrozumiały i wspaniałomyślny.

Ćwiczenia pomagające uzdrowić czakrę serca: pozycja wielbłąda, zestaw ćwiczeń otwierających i równoważących czakrę serca, mantra: SO HUM, wykorzenianie Ego, tygryś łapa, pozycja dziecka, skręty i ćwiczenia ramion.

V. Czakra gardła (viśuddha): Słuch, Mowa, Komunikacja

Piąta czakra związana jest z ośrodkiem gardła i z tarczycą. Gdy ta czakra się otwiera zaczynamy rozumieć i czuć na wyższych poziomach. Mamy świadomość, że nasze słowa mają moc, że to, co wypowiadamy zaczyna się realizować. Z poziomu piątej czakry możemy mówić tylko prawdę. Mamy moc inicjowania i kreowania naszego życia. Czakra gardła to ostatni moment, aby coś zatrzymać lub coś uwolnić,

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

oczyścić. Z otwartą piątą czakrą zaczynamy używać świadomie sił jako nasion przyszłych zdarzeń.

1. Nie jest Ci łatwo wyrażać swoje myśli i komunikować swoje pomysły.
2. Nie jesteś osobą, która ma klarowne/jasne myślenie.
3. Nie jesteś dobrym słuchaczem.
4. Zbyt dużo plotkujesz.

Ćwiczenia pomagające uzdrowić czakrę gardła: mantry, kobra, pług, wielbłąd, kot-krowa, krążenie szyi, skłony do kolan, zamek szyi, stanie na barkach (świeca).

VI. Czakra trzeciego oka (adźna): Intuicja, Siła psychiki

Szósta czakra znajduje się w punkcie między brwiami. Koresponduje ona z gruczołem przysadki. Jest czakrą dowodzenia. To tutaj osiągamy spójność i integralność naszej osobowości. To stąd uzyskujemy intuicyjne wyczucie kierunku naszego działania. Tutaj schodzą się główne kanały energii: IDA, PINGALA i SZUSZUMNA i zlewają się w jedno. Trzecie oko daje nam głębię, wymiar i zakres w światach subtelnych. Szósta czakra pozwala nam na opanowanie dwoistości.

1. Nie masz zbyt dużych zdolności intuicyjnych.
2. Nie czujesz, żadnego wewnętrznego prowadzenia, podpowiedzi.
3. Nie masz zbyt wielu doświadczeń, które nie byłyby zwykłe i powszechne.
4. Uważasz, że świat jest nudny i przyziemny.

Otwarcie i zrównoważenie tej czakry daje dostęp do wewnętrznego prowadzenia i odczuwania siebie i własnej drogi życiowej. Medytacje i techniki otwierające 3 oko - medytacje z koncentracją na 3 oku, łuk, oddech gwizdzący, pozycje z czołem na podłodze.

VII. Czakra korony (sahasrara): Rozwój duchowy, Błogostawieństwo

Siódma czakra znajduje się dokładnie nad szczytem głowy. Związana jest ona z Kosmicznym dźwiękiem. Kluczową charakterystyką siódmej czakry jest poddanie się - pokora, która wypełnia nas, kiedy skłaniamy się przed Nieskończonym.

1. Nie jesteś zainteresowany rozwojem duchowym.
2. Nie masz doświadczeń duchowych i transcendentalnych.
3. Nie dostrzegasz poezji w życiu i w naturze.
4. Jesteś zbyt skoncentrowany na sprawach materialnych i frywolnych.

Medytacje i pozycje yogi dla czakry korony: wszystkie medytacje, wykorzenianie Ego, mahaband, koncentracja na czubku nosa.

VIII. AURA: Promiennność i Ochrona

AURA - ósma czakra, jest zlokalizowana w polu elektromagnetycznym.

Aura łączy w sobie oddziaływanie wszystkich pozostałych czakr. Jest często określana jako otaczające pole lub siła energii otaczającej wszystkie pozostałe

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

czakry. Aura jest także miejscem zbiegania się strumieni energii wszechświata. Gdy to otaczające pole jest silne, wtedy chroni nas przed wszelkimi negatywnymi wpływami. Gdy jest słabe, wydaje się, że jesteśmy na łasce wszystkiego, wszystko przechodzi obok nas, lub przez nas. Mocna aura poprawia funkcjonowanie wszystkich czakr. Gdy otaczające nas pole elektromagnetyczne jest silne, a wszystkie czakry są dostrojone i działają prawidłowo, to już sama nasza obecność wydaje się działać tak, aby bez naszego wysiłku wypełniały się nasze pragnienia i potrzeby.

Pozycje yogi: trójkąt, łuk, ćwiczenia ramion i medytacje.

8. Mantry rozpoczynające i kończące zajęcia kundalini yogi

Każdą praktykę yogi kundalini rozpoczynamy mantrą:

ONG NAMO GURU DEV NAMO

To jest Adi Mantra, która rozpoczyna praktykę yogi kundalini. Pomaga zmienić świadomość ćwiczącego do poziomu „Wyższego Ja”. Tą mantrą łączymy się z duchowym nauczycielem, który jest w każdej istocie ludzkiej. Mantra ustanawia silne, jasne połączenie, tak abyśmy mogli otrzymać prowadzenie, energię i inspirację. Zawsze śpiewaj tę mantrę trzy razy przed rozpoczęciem jakiegokolwiek praktyki yogi kundalini.

Ong oznacza "nieskończoną energią tworzenia, która jest zmanifestowana w działaniu".

Namo to "szacunek", „pokora”,

Guru znaczy "nauczyciel lub mądrość",

Dev znaczy "Święty lub Bóg"

Namo potwierdza pokorę i szacunek.

W całości to oznacza "Kłaniam się Świętej / kosmicznej mądrości".

Kolejną mantrą wprowadzającą w zajęcia Kundalini Yogi jest:

AD GURAY NAME, JUGAD GUREY NAMEH, SAT GURAY NAMEH, SIRI GURU DEVAY NAMEH

To jest mantra śpiewana dla ochrony. Mantra ta otacza pole elektromagnetyczne ochronnym światłem.

Znaczenie mantry: "skłaniam się pierwotnej mądrości, skłaniam się mądrości prawdziwej przez wieki, skłaniam się prawdziwej mądrości, skłaniam się wielkiej niewidzialnej mądrości"

Na zakończenie każdego zajęcia śpiewamy, recytujemy: Long Time Sun Shine i / lub długie Sat Nam, 1-3 razy.

W yoga kundalini używamy tej piosenki do zakończenia zajęć. Ona może być czytana, recytowana, śpiewana jako pozytywna afirmacja, przynosząca błogostawieństwo dla wszystkich.

**May the Long Time Sun Shine Upon You
All Love Surround You
And the Pure Light Within You
Guide Your Way On.**

Niech wieczne słońce świeci dla Ciebie
Cała miłość wokół Ciebie i to czyste światło, które jest w Tobie niech Prowadzi Cię.

SAT NAM

SAT NAM używa się jako pozdrowienie niezależnie od pory dnia. Mantra ta wzmacnia naszą duchową (boską) świadomość. Sat Nam to błogostawieństwo życia w Prawdzie.

9. Kriye i medytacje

9.1 Nauka Medytacji

Usiądź w Pozycji Łatwej z lekką džalandhara banda (zamek szyi).

UŁOŻENIE OCZU: Skupiaj lekko przymknięte oczy na Punkcie Trzeciego Oka (pomiędzy brwiami).

MANTRA: SAT NAAM

MUDRA: Czterema palcami prawej dłoni wyczuwaj puls na lewym nadgarstku. Palce ustaw w prostą linię lekko tak, by móc wyczuwać puls koniuszkiem każdego palca. Na każde uderzenie serca mentalnie powtarzaj dźwięk SAT NAAM.

CZAS: Kontynuuj przez 11 minut. Rozbuduj do 31 minut.

KOMENTARZ:

To jest dobra medytacja dla kogoś, kto nie wie jak medytować, albo chce rozwinąć zdolność do koncentrowania się na działaniu. Pozwala kontrolować reagowanie na każdą sytuację.

9.2 Medytacja dla Wyciszenia Serca

Usiądź w Pozycji Łatwej z lekkim džalandhara bandh.

OCZY: Albo zamknij oczy albo patrz prosto przed siebie z oczami otwartymi na 1/10.

MUDRA: Połóż lewą dłoń na środku piersi w Ośrodku Serca. Dłoń leży płasko na piersi a

palce są ułożone równolegle do podłoża, wskazując w prawą stronę. Prawą dłoń ułóż w Gyan Mudrze (palec wskazujący (Jowisza) i kciuk stykają się koniuszkami). Unieś prawą dłoń ku górze przy prawym boku, jakby składając przyrzeczenie. Wnętrze dłoni skierowane do przodu, trzy palce niezamknięte w Gyan Mudrę skierowane ku górze. Łokieć jest rozluźniony przy boku a przedramię prostopadłe do podłoża.

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

ODDECH I WIZUALIZACJA: Koncentruj się na płynięciu oddechu. Reguluj świadomie każdy fragment oddechu. Wdychaj powoli i głęboko przez obie dziurki nosa. Następnie wstrzymuj oddech i unosź klatkę piersiową. Utrzymuj tak długo, jak możliwe. Następnie wydychaj płynnie, stopniowo i zupełnie. Gdy wydech jest całkowity, zatrzymaj oddech tak długo, jak możliwe.

CZAS: Kontynuuj ten wzorzec długiego, głębokiego oddechu przez 3-31 minut.

BY ZAKOŃCZYĆ: mocno 3 razy wdech i wydech. Rozluźnij się.

KOMENTARZ:

Właściwym domem dla subtelnej siły, prany, są płuca i serce. Lewa dłoń ułożona jest w naturalnej bazie prany, tworząc głęboki bezruch w tym miejscu. Prawa dłoń, która rzuca cię do działania i analizowania, jest umieszczona w otwartej na przyjmowanie, rozluźnionej mudrze i ułożona w pozycji pokoju. Cała postura przywołuje poczucie wyciszenia. Technicznie tworzy ona nieruchomy punkt dla prany w Ośrodku Serca. Emocjonalnie ta medytacja dodaje do waszych związków z wami samymi i innymi klarowne postrzeganie. Siedźcie w tej medytacji przez 3 do 15 minut zanim zdecydujecie, jak działać. A wtedy działajcie całym sercem. Fizycznie, ta medytacja wzmacnia płuca i serce.

Ta medytacja jest doskonała dla początkujących. Otwiera świadomą przytomność oddechu i ćwiczy płuca. Gdy utrzymujecie oddech na wdechu lub wydechu „tak długo jak możliwe,” nie powinniście rozpaczliwie chwytać oddechu ani wytężać się, gdy pozwolicie mu znów płynąć dalej.

- na zajęciach z grupą spróbujcie przez 3 minuty,
- jeśli macie więcej czasu, spróbujcie trzy razy po 3 minuty, z jedną minutą odpoczynku pomiędzy, całość 11 minut,
- rozbudujcie tę medytację do 31 minut jako zaawansowaną praktykę koncentracji i odmładzania.

9.3 Medytacja dla Uzdrowienia Nałogów

Usiądź w Pozycji Łatwej z lekką džalandhara banda (zamek szyi). Wyprostuj kręgosłup i upewnij się, że pierwsze sześć dolnych kręgów jest zamkniętych w wypchnięciu do przodu. **UŁOŻENIE OCZU:** Utrzymuj oczy zamknięte i skupione na Punkcie Brwi.

MANTRA:

SAA TAA NAA MAA

Wydawaj pięć pierwotnych dźwięków (panj shabd): S, T, N, M, A w pierwotnej postaci słów:

SAA: Nieskończoność, kosmos, początek

TAA: Życie, istnienie

NAA: Śmierć, zmiana, przekształcenie

MAA: Odrodzenie

MUDRA: Zwiń obie dłonie w pięści z wyciągniętymi prosto kciukami. Oprzyj kciuki na skroniach i po prostu znajdź zagłębienie, gdzie będą pasowały. Jest to dolna przednia część kości czołowej nad szwem skroniowo-klinowym. Zewrzyj razem tylnie

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

zęby trzonowe i utrzymuj wargi zwarte. Utrzymując cały czas zęby zwarte, na przemienne zaciskaj mocno zęby trzonowe i zwalniaj nacisk. Mięsień pod kciukami będzie się poruszał rytmicznie.

Odczuwaj jak masuje on kciuki i utrzymuj stały nacisk dłońmi.

Bezgłośnie wibruj pięć pierwotnych dźwięków – Panj Shabd – SAA-TAA- NAA- MAA w punkcie brwi.

CZAS: Kontynuuj przez 5-7 minut.

W miarę zdobywania praktyki czas ten może być wydłużany do 20 minut i do 31 minut.

KOMENTARZ

Ta medytacja jest jedną z tych medytacji, które staną się znane przyszłej społeczności medycznej. Medytacje będą używane by nieść ulgę w różnego rodzaju dolegliwościach mentalnych i fizycznych. Leczyć może jednak zająć to aż 500 lat, nim nowa nauka medyczna zrozumie skutki tego rodzaju medytacji na tyle dobrze, by określić i zmierzyć jej parametry.

Nacisk wywierany przez kciuki wysyła prąd rytmicznego odruchu do centralnego mózgu. Prąd ten uaktywnia obszar mózgu bezpośrednio pod pniem gruczołu szyszynki. To brak równowagi w tym obszarze czyni mentalne i fizyczne natęgi będącymi pozornie nie do przetamania.

W nowoczesnej kulturze ta nierównowaga jest pandemiczna. Jeśli nie jesteśmy uzależnieni od palenia, jedzenia, picia, czy środków farmakologicznych, wtedy jesteśmy podświadomie uzależnieni od akceptacji, poparcia, odrzucenia, miłości emocjonalnej, itd. Wszystkie z nich prowadzą nas ku wzorcom zachowań neurotycznych i nacechowanych brakiem poczucia bezpieczeństwa.

Nierównowaga w obszarze szyszynki zaburza promiennosc samego gruczołu szyszynki. To ta pulsująca promiennosc reguluje gruczoł przysadki. Ponieważ gruczoł przysadkowy reguluje resztę układu gruczołów wydzielniczych, całe ciało i umysł wypadają z równowagi. Ta medytacja koryguje ten problem.

10. Zalecana dieta i przepisy z tradycji yogi kundalini

10.1. Dieta wegetariańska

“Pamiętaj: Nie ma zębów w żołądku.” –Yogi Bajan. Przeżuwaj więc swoje jedzenie!

Wegetarianizm:

Jako ludzie, nie mamy kłów, czy szponów, nasz organizm nie jest przystosowany do jedzenia mięsa. Długi układ trawienny jest przystosowany do jedzenia owoców, warzyw, zboża, orzechów i nasion. Mięso wytwarza nadmierny kwas moczowy w tkankach ciała.

10.2 Jedzenie dla zdrowia

Trzy korzenie: czosnek/ cebula/ imbir

Dodawaj do wszystkiego!

Fasolka mung z ryżem jest jedzeniem, które leczy i zawiera te trzy korzenie.

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

Kurkuma: Bardzo dobra jest dla stawów!

Złote mleko jest doskonałą recepturą yogiczną, która zawiera kurkumę.

Yogi Tea i herbata imbirowa. Zawiera cynamon (kości), czarny pieprz (oczyszcza krew), goździki (system nerwowy) kardamon (jelito), mleko (przyswajanie), i czarną herbatę (spoiwo)

10.3 Esej Yogi Bhajana - Nawyki rządzą naszym życiem

„Dzisiejszy temat to „człowiek wyzwolony,” inaczej mówiąc „panujący nad sobą”, samo doskonalący się.

Czy kiedykolwiek czułeś, że jesteś służącym swoich nawyków? Myśli? lub emocji? Około 40 dni zajmuje ustanowienie nawyku, 90 dni potwierdzenie go, a 120 utrwalenie. Nie przetamiesz „złego” lub „de-motywowującego” nawyku, możesz go natomiast zastąpić pozytywnym i promującym.

Wzory nawykowe są jak koryta rzeki, wyłobione przez wodę, płyną w tym samym kierunku. Te wzory istnieją w naszym podświadomym umyśle i pochodzą z przeszłych działań i wcześniejszych wcieleń. To powoduje, że automatycznie wpadamy na te same wzory zachowań, które nazywamy „płynięciem z prądem”. Te wzory nawykowe nazywane są samskaras.

Karma jest jednym ze sposobów, aby, przepracować samskaras.

Najbardziej efektywnym sposobem na zmianę lub wyeliminowanie negatywnych, nieskutecznych nawyków w podświadomości jest mantra.

Mantrowanie dosłownie redefiniuje i zmienia kierunek przepływu nawyków, który wymusza i uruchamia nasze działania.

Z nowymi promującymi nawykami zastępującymi stare negatywne, nie musisz wpadać ponownie i w kółko w te same koleiny i w ten sposób zmieni się twoje życie na lepsze”

10.4 Przepisy

ZŁOTE MLEKO

Ten wspaniały, gorący napój jest bardzo dobry dla kręgosłupa; smaruje wszystkie stawy i pomaga usunąć (rozbić) kryształki wapna.

1/8 łyżeczki do herbaty kurkumy

1/4 szklanki wody

1 szklanka mleka

2 łyżki stołowe surowego (nierafinowanego – tłoczonego na zimno) oleju migdałowego

Miód (do smaku)

Gotuj kurkumę w wodzie (ok. 8 minut) do momentu uformowania się gęstej pasty. Jeżeli wygotuje się za dużo wody to proszę uzupełnić. Jednocześnie zagotuj mleko z olejem migdałowym – po zagotowaniu – odstaw. Następnie dodaj do przygotowanego mleka gęstą pastę z kurkumy i postódź miodem do smaku. Można przygotować większą ilość pasty z kurkumy, którą możemy przechowywać w lodówce do 40 dni.

YOGI TEA

Doskonały napój po ćwiczeniach jogi! Dobry na krew, jelita, system nerwowy i kości. Zapobiega przeziębieniom i fizycznemu osłabieniu.

Proporcje na jedną szklankę.

315 ml wody

2 plasterki świeżego korzenia imbiru

3 goździki

4 zielone strączki kardamonu (rozłupane)

4 ziarenka czarnego pieprzu

5 – cio centymetrowa laska cynamonu (można grubo zmielić!)

1 łyżeczki do herbaty – czarnej herbaty (1 torebka)

1 szklanki (125 ml) mleka lub jego odpowiednik (sojowe, ryżowe, migdałowe)

Miód (do smaku)

Zagotuj wodę, dodaj wszystkie przyprawy – przykryj i gotuj 15 – 20 minut. Odstaw i dodaj czarną herbatę, poczekaj 1 – 2 minuty aż się zaparzy.

Dodaj miód i mleko – podgrzej nie gotując. Odcedź i serwuj.

FASOLKA MUNG Z RYŻEM I JARZYNAMI

Porcja idealnie zrównoważonych protein, łatwo przyswajalna i w pełni satysfakcjonująca (sycąca). Dobra na każdą porę roku, ale szczególnie polecana na okres zimowy.

Składniki na cztery porcje:

4 1 szklanki (1,25 l) wody

1 szklanki (125 ml) fasolki mung

1 szklanki (125 ml) ryżu basmati

1 szklanki korzenia imbiru (drobno posiekanego)

1 posiekana cebula

3 ząbki czosnku (posiekane)

3 szklanki pokrojonych jarzyn (marchew, brokuły, zielone łodygi selera, cukinia)

2 łyżki stołowe (40 ml) ghee (masło klarowane) lub olej roślinny

2/4 łyżeczki do herbaty kurkumy

1 łyżeczki do herbaty zmiażdżonych czerwonych papryczek chili

1 łyżeczki do herbaty zmielonego czarnego pieprzu

1 łyżeczki do herbaty zmielonych ziarenek kolendry

1 łyżeczki do herbaty garam – masala

1 łyżeczki do herbaty zmielonego kminku

1 łyżeczki do herbaty nasionek kardamonu (2-3 strączki)

1 łyżka stołowa posiekanej słodkiej bazylii

1 liść bobkowy

Oplucz fasolkę i ryż Zagotuj wodę i dodaj fasolkę mung i gotuj aż fasolka zacznie pękać – następnie dodaj ryż i gotuj około 15 minut (od czasu do czasu mieszając). Teraz dodaj jarzyny (jarzyny można dodać też razem z ryżem). W trakcie gotowania potrawa zacznie gęstnieć.

Podgrzej ghee (lub olej roślinny) na patelni - dodaj cebulę, czosnek i imbir – smaż na średnim ogniu aż zacznie brązowieć. Dodaj przyprawy (oprócz soli i ziół) i smaż jeszcze 5 minut mieszając. Dodaj trochę wody, jeśli jest to potrzebne.

Połącz z ryżem i fasolką i dodaj zioła – kontynuuj gotowanie na wolnym ogniu często

Kurs wprowadzający do praktyki YOGI KUNDALINI według przekazu Yogi Bhajana

mieszając. Konsystencja powinna być gęsta – składniki powinny być nierozróżnialne. Czas gotowania około 1,5 godziny. Dodaj sól (himalajską lub celtycką) do smaku – podawać z jogurtem.

Fasolka Mung z ryżem i jarzynami – monodieta

Jedz tylko fasolkę mung z ryżem przez 30 dni - dodając do niej dużo świeżych jarzyn gotowanych razem. Jest to dobra dieta oczyszczająca – jednocześnie bardzo odżywcza dobra dla nerek, jelit i całego układu trawiennego (zalecana w szczególności, gdy mamy kłopoty z trawieniem – jedzenie nie jest całkowicie trawione) można jeść owoce pomiędzy posiłkami jako przekąskę. Yogi Tea jest w tej diecie dozwolona.