

V kundalini jogi je poleg asan (jogijskih položajev) in pranajame (tehnike dihanja) najpomembnejši ritem, zato za udeležbo na vadbi predhodno znanje ni potrebno. Kljub temu vas prosim, da si pred prvo vadbo preberete kratka navodila pred prvo vadbo kundalini joga, ki vam bodo pomagala, da se boste lažje vključili v skupino in bolj (samoza)vestno delovali na svoje telo & um ter duha.

Kratka navodila pred prvo vadbo Kundalini joga

Krija

... je določen program vaj, ki jih je v kundalini jogi več tisoč. Vsaka krija ima svoj namen in lahko deluje na stimulacijo in krepitev kakšnega organa (srce, ledvice, jetra...), sistema (endokrinega, živčnega...), skupine mišic ter energije in energetskih komponent (prana, apana, čakre, avra...). Čas trajanja vaj v kriji lahko skrajšamo, posamezne vaje lahko zamenjamo z lažjo različico ali pa jih celo izvajamo v mislih, vendar za pravilen učinek krije nobene vaje ne smemo izpustiti.

Mantra

... je projekcija uma v obliki zvokov. Obstaja veliko manter in vsaka ima svoje lastnosti, ritem ter vpliv. V Kundalini jogi uporabljamo mantre v jeziku Gurmukhi.

Na začetku pojemo mantri: ONG NAMO GURU DEV NAMO in AD GUREJ NAME, DŽUGAD GUREJ NAME, SAT GUREJ NAME, SIRI GURU DEVEJ NAME, ki nas povežeta z verigo učiteljev kundalini joga in odpreta zaščitni kanal energije.

Zaključna mantra SAT NAM, ki pomeni »resnična vibracija« nam pomaga občutiti harmonijo znotraj nas samih, povezanost z ljudmi ter s celotnim univerzumom.

Koncentracija

...na tretje oko. Med vadbo, razen če niso navodila drugačna, imamo oči zaprte, očesi pod vekami pa fizično potisnemo v smeri proti sredini čela. S tem stimuliramo hipofizo, ki uredi delovanje endokrinega sistema, obenem pa razvijamo tudi intuicijo.

Dihamo

...skozi nos, kjer se zrak navlaži, prečisti in segreje. V kundalini jogi dihamo predvsem na tri različne načine.

Če navodila niso drugačna, dihamo **globoko počasno dihanje**, ki ga uporabljamo večinoma v statičnih vajah in vajah s počasnim gibanjem. Imenujemo ga tudi jogijsko dihanje ali tridelno polno dihanje: z vdihom najprej »napolnimo z zrakom« trebuh, nato na vse strani razširimo rebra pod prsmi ter na koncu še zgornji del pljuč. Izdihujemo v obratnem vrstnem redu: najprej iz vršičkov pljuč, potem iz predela reber pod prsmi, pa še ven iz trebuha; čisto na koncu izdiha še rahlo potisnemo trebušne mišice pod popkom navznoter proti križu.

Tako dihanje očičuje, pomirja in nas povezuje z našim notranjim Jazom.

Močno dihanje uporabljamo v večini dinamičnih vaj kundalini joge. Je v principu enako kot globoko počasno dihanje, le da je hitrejše (vendar ne na račun zmanjšanja volumna vdihava in izdihava!)

S takšnim dihanjem povečamo tokove prane (življenjske energije) v nadijih (kanalih).

Dihanje ognja je intenzivno in hitro ritmično dihanje, ki ga izvajamo s pomočjo trebušne prepone: predstavljamo si lahko, kot da bi skozi nos vdihnili ogenj in ga z vso silo hitro izdihnemo. Pri tem uporabimo trebušno prepono. Vdihnemo tako, da trebušne mišice, ki smo jih z izdihom potisnili navznoter, sprostim in zrak bo sam našel pot v telo.

Z dihanjem ognja intenzivno masiramo vse notranje organe in pospešujemo čiščenje telesa toksinov in usedlin v pljučih, sluznici, žilah in celicah. Močno poveča tudi dotok prane in telo močno segreje.

Zapora ali bandha

... je posebna napetost določenega sklopa mišic. Vsaka zapora služi za spremembo toka krvi, živčne obremenitve in toka možgansko-hrbtenjačne tekočine. Bandha usmeri tokove prane v temeljne energetske kanale.

Mulla bandha ali korenska zapora: stisnemo anus, mišice spolnih organov ter spodnje trebušne mišice in popkovno središče (v tem vrstnem redu ali vse naenkrat).

Udijana bandha ali zapora trebušne prepone: trebušno prepono ter zgornje trebušne mišice potisnemo navznoter in navzgor v smeri proti hrbtenici.

Džalandhara bandha ali vratna zapora: brado potisnemo v vrat, pri čemer ne spuščamo glave (vrat je iztegnjen in dolg).

Maha bandha ali velika zapora je zapora, pri kateri naredimo vse tri bandhe hkrati.

Končna sprostitvev

...je obvezen del Kundalini joge. Med vajami smo osvobodili energijo in jo premaknili iz enih delov telesa v druge. Po vadbi je treba dati organizmu čas za cirkulacijo in uravnoteženje energije.