

Buđenje vašeg NAJBOLJEG JA



"Kundalini joga otklanja unutrašnje sumnje i podeljenosti, razvija sposobnost da duboko slušamo sebe, neguje unutrašnji mir i aktivira individualne moći, a pritom je i priznata metoda lečenja bolesti zavisnosti", ističe Pavel Žirnovski, sertifikovani učitelj te discipline

Kundalini ili "joga svesnosti" smatrala

se svetom granom te drevne indijske discipline i praktikovala se isključivo u zatvorenim krugovima u Indiji, a znanje se prenosilo usmeno – s učitelja na učenika.

Tek 1969. godine javno ju je predstavio Yogi Bhajan, donevši je prvo u Kanadu, zatim u Ameriku, odakle se proširila na Zapadnu Evropu i dalje, širom sveta. Šta je, zapravo, kundalini joga? Po čemu je specifična? Kome se preporučuje? Na ova i niz drugih pitanja, odgovore nam je dao Pavel Žirnovski, sertifikovani KRI učitelj kundalini joge i organizator Međunarodnog festivala kundalini joge u Moskvi, koji od prošle godine živi i radi u Beogradu.

U ČEMU SE OGLEDA OSOBNOST KUNDALINI JOGE?

Kada pričamo o jogi, obično se misli na najzastupljeniju, hata jogu, pomoću koje telo postaje fleksibilnije, zdravije...

