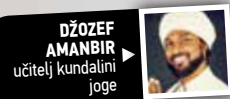


1. Povećava privlačnost i harizmu

Položaj strelca jača nervni sistem i koncentraciju. Oslobađa nas strahova, vraća samopouzdanje i daje istrajnost ratnika. A te osobine čine nas privlačnim i harizmatičnim.

Iskoračite desnom nogom i savijte je u kolenu pod pravim uglom. Levu nogu ispravite, stopalo postavite pravo. Namestite ruke kao da držite luk i strelu. Prste skupite u pesnice, a palčeve podignite nagore. Gledajte u daljinu preko palca desne ruke. Dišite kroz nos, dugo i duboko. Držite ovaj položaj od tri do pet minuta, pa ponovite sve s drugom stranom tela.



DŽOZEF AMANBIR
učitelj kundalini joge

KUNDALINI JOGA OTVARA čakre ljubavi

Šest vežbi koje preporučuje poznati svetski jogi Džozef Amanbir pomoći će vam da pronađete sreću u ljubavi i do kraja otkrijete svoju seksualnost

Kundalini joga je izuzetno delotvorna terapijska tehnika za uklanjanje emotivnih blokada koje nas sputavaju da ostvarimo sreću u ljubavi. Primarni cilj joj je oslobađanje od unutrašnjih sumnji, razvijanje sposobnosti da duboko slušamo sebe i dostignemo svoje najbolje „ja“. Tek kao samosvesne ličnosti, rasterećene strahova i predrasuda, možemo da ostvarimo zdrave partnerske odnose i maksimalne rezultate u svakodnevnom životu.

– Kundalini joga nam pomaže da sebe potpuniše volimo. Bez osnove koju čini ljubav prema sebi mi se oslanjamo na spoljne veze i od njih zavisimo. Nijedna zavisnost nije dobra, pa ni ona u ljubavnim vezama. Iz nje se rađaju uznemirujuće emocije karakteristične za zaljubljenost. Kundalini joga nas, s druge strane, osposobljava za pravu ljubav, koja donosi ispunjenje, zadovoljstvo i spokoj – objašnjava Džozef Amanbir, čuveni njujorški učitelj kundalini joge i akupunkturolog, kojeg smo upoznali dok je nedavno boravio u Beogradu.

On dodaje da mnoge kundalini vežbe uključuju pevanje mantri jer one pomažu u dostizanju jasnoće, balansa i emotivne stabilnosti.

– Mantre možemo da slušamo, pevamo ili ih izgovaramo u sebi. One nam pomažu da lakše dođemo do stanja uma bez misli, koje se u jogi zove šunija – objašnjava on.

Kundalini joga ne zahteva promenu savremenih životnih stilova i namenjena je svima, bez ograničenja. Džozef Amanbir odabrao je za vas šest vežbi koje možete da radite kod kuće, a demonstrira ih Sanda Lukić, sertifikovani joga učitelj iz „Kundalini kluba Beograd“.

Meditirajte svaki dan. Tako ćete izlečiti emotivne traume iz prošlosti, koje često loše utiču na aktuelne veze

Fokusirajte „unutrašnji pogled“ na tačku između obrva, tzv. treće oko. To jača hipofizu i intuiciju



3. Pomaže da razumemo drugog

Ova vežba jača nas i fizički i mentalno. Oba aspekta ključni su za uspeh u ljubavi. Fizička snaga je važna za seks, a mentalna nam omogućava da zaista razumemo i prihvatimo partnera.

Sedite u turski sed i ispravite leđa. Savijte laktove pod pravim uglom da nadlaktice budu paralelne s podom, prsti ispruženi i skupljeni, a dlanovi usmereni nagore. Zatvorite oči i usmerite pažnju na tačku između obrva. Udahnite duboko na nos, a s izdahom izgovorite „Hammmmm“. Osetite vibraciju ove lekovite mantre, koja znači „mi“ i povezuje naše srce s univerzumom. Radite vežbu tri minuta.

Kada se praktikuje kundalini joga, treba nositi belu odeću jer belo širi auru za oko 30 centimetara



2. Otvara srce za ljubav

Ova vežba je vid meditacije, koja otvara naše srce za ljubav. Sedite u turski sed. Pružite ruke ispred sebe i spojite dlanove. Ruke su paralelne s podom, laktovi ispruženi. Snažno udahnite na nos, raširite ruke ustranu i povucite ih što više unazad. S izdahom vratite ruke u prvobitan položaj. Uskladite pokrete s dahom, ponavljajte ih ritmično, umerenom brzinom 26 puta. Zatvorite oči s koncentracijom na tačku između obrva. Možete dodati i mantru „Sat-Nam“ – „ja sam istina“. Mentalno ponavljajte „Sat“ s udahom i „Nam“ s izdahom.



4. Leči stare rane

Posle ove vežbe davne emotivne povrede više neće opterećivati vaše srce. Bićete slobodni za nova iskustva. Sedite u turski sed. Ruke stavite u molitveni položaj na centar grudi i triput izgovorite „Ong-Namo-Guru-Dev-Namo“ – „klanjam se pred tvorcem unutar mene“. Blago udaljite šake jednu od druge i ispružite prste da im se vrhovi dodiruju. Dišite na nos – udišite pet sekundi, zadržite dah pet sekundi, pa izdišite pet sekundi. Pogled usmerite na vrh nosa. Vežbajte 11 minuta. Za kraj udahnite duboko, zadržite dah 10 sekundi i izdahnite. Ponovite dvaput uz mantru „Sat-Nam“ – „u meni je istina“.



5. Unosi mir u dušu

Ova vrsta meditacije jača srce i pluća i pomaže nam da sagledamo sebe i svoje emotivne veze u novom svetlu. Da delujemo punim srcem. Sedite u turski sed. Ruke stavite u molitveni položaj na centar grudi i triput izgovorite mantru „Ong-Namo-Guru-Dev-Namo“. Postavite levu šaku na srčani centar, a desnu ruku savijenu u laktu tik uz trup. Spojite kažiprst s palcem, a ostale prste opružite. Duboko udahnite na nos. Zatvorite oči ili gledajte pravo kroz poluzatvorene oči. Radite meditaciju od tri do pet minuta. Udahnite i izdahnite duboko triput i recite „Sat-Nam“.



6. Isceljuje i dušu i telo

Ovo je jedna od najmoćnijih meditacija u kundalini jogi. Pomaže da iscelimo sami sebe ili da pomognemo nekom drugom da ozdravi. Stimuliše protok energije kroz kičmu i čakre, balansira desnu i levu moždanu hemisferu. Sedite u turski sed pravih leđa. Savijte ruke u laktovima, podlaktice postavite pod uglom od 45 stepeni u odnosu na trup. Dlanove okrenite nagore, ispružite i spojite sve prste osim palčeva. Pevajte mantru „Ra-Ma-Da-Sa, Sa-Sej-So-Hang“ 11 minuta. Ova mantra nas povezuje sa energijom sunca (Ra), meseca (Ma), zemlje (Da) i univerzuma (Sa).