



glasilo - 13. izhod - marec 2014

ŽIVČNI SISTEM IN KUNDALINI JOGA

Živčni sistem je sestavljen iz centralnega živčnega sistema (hrbtenjača in možgani) in perifernega živčnega sistema, ki se deli na somatski in avtonomni del. Hkrati je povezovalni in integracijski mehanizem za vse telesne funkcije, reakcije in prilagoditve telesa na okolje. Je nekakšno elektrokemično komunikacijsko omrežje, ki omogoča delovanje telesa kot celote v spreminjajočem okolju.

Močan živčni sistem pomeni, da se lahko soočamo s stresom in smo manj nervozni v napetih situacijah. Omogoča nam, da lahko tudi boleče situacije sprejmemo kot izkušnjo, ne da bi se jim želeli izogniti. Oseba z močnim živčnim sistemom lahko izkusi globjo meditacijo, in sprejme ter sprosti spremljajoče napetosti ali bolečino. Pomembno je, da imamo močan živčni sistem, zato da lahko delujemo v celovito tudi v težkih trenutkih.

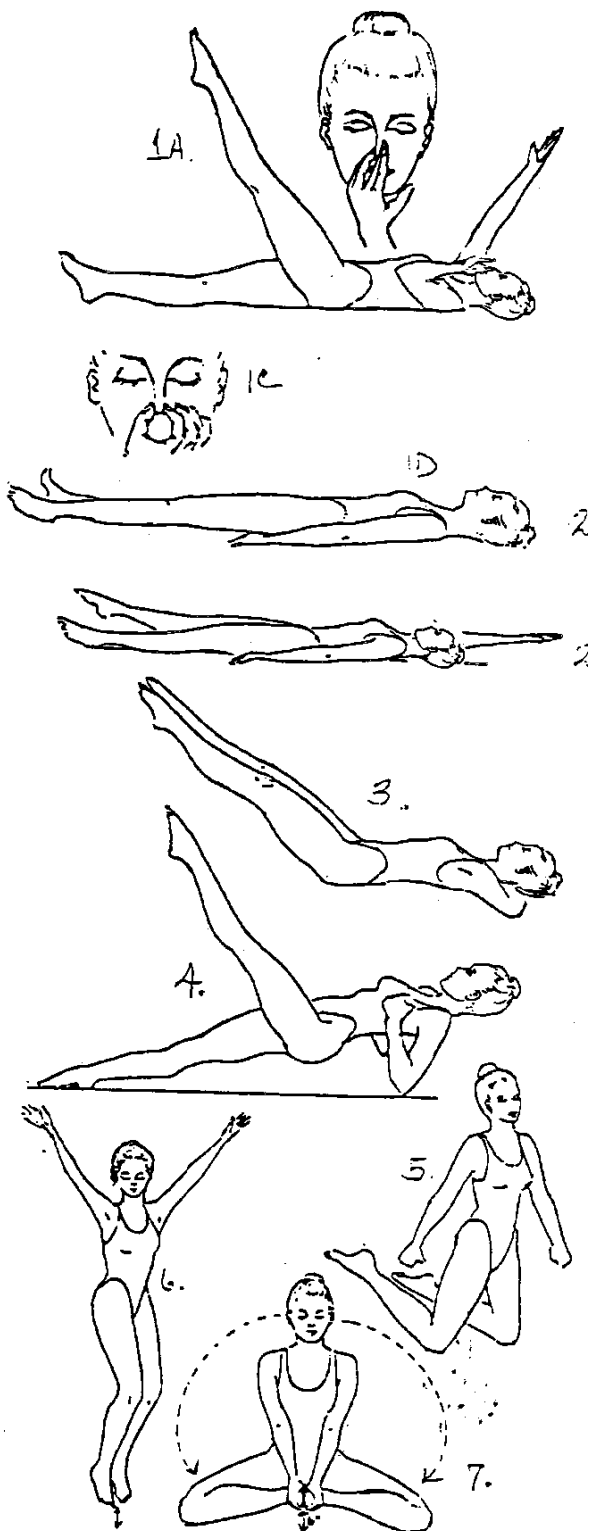
V kundalini jogi uporabljamo naslednje tehnike za krepitev živčnega sistema:

- Gong – meditacija in petje manter, ritem in zvok sta najboljša načina da dostopamo do parasimpatičnega živčnega sistema.
- Mrzlo tuširanje, ustvari močan odziv parasimpatičnega živčevja.
- Poza trikotnika
- Sat Kriya
- Vaje ki vključujejo hitro gibanje rok in dlani, pomagajo integrirati različne dele možgan, ter pomikajo energijo vzdolž telesnih meridianov.
- Pranayama –tehnike dihanja.

Pomembna je tudi pravilna prehrana in snovi, ki krepijo živčni sistem: olive, lecitin, zelena, kumarični sok, ingver, banane, čebula, jogi čaj, kalcij, magnezij...

Pripravila: Julija Šifrer

URAVNOTEŽIMO ŽIVČEVJE



1. A. Na hrbtu, dvignite levo nogo in desno roko za 60°, obdržite položaj ob globokem počasnem dihanju (GPD) skozi levo nosnico, 1 minuto B. Zamenjajte nogo in roko in nadaljujte še 30 sekund, dihajte skozi levo nosnico. C. Globoko vdihnite, popolnoma izdihnite in zaprite obe nosnice z roko. Zadržite izdih 30 sekund. D. Sproščanje na hrbtu 5 minut.
2. Na hrbtu, dvignite desno nogo in desno roko (za glavo) za 15 cm., obdržite položaj ob GPD 2 ½ minute. Vdihnite, zadržite vdih za 10 sekund, nato izdihnite in zadržite izdih za 3 sekunde. Počivajte 3 minute.
3. Na hrbtu, dvignite zravnane noge za 1 meter. Prste nog iztegnite. V ključavnico Venere (prekrižajte prste rok) sklenjene roke položite za glavo. Obdržite položaj 2 minuti ob GPD.
4. Oprite se na komolce in dvignite medenico, tako da noge in telo tvorijo ravno linijo. Levo nogo dvignite za 60°. 1 minuto, dihajte od popka. Počivajte 2 minuti.
5. Sprehajajte se na kolenih, stopala naj se ne dotikajo tal. Roke dvignite vstran za 60°. Izvajajte 2 minuti. Nato malo počivajte.
6. Skačite po prstih nog 2 minuti.
7. TIRKUTI KRIJA. Stisnite stopala skupaj, primite jih z rokami in jih dvignite za 15 cm. od tal. Ob izdihu se priklonite k enemu kolenu, ob vdihu se zravnejte, ob naslednjem izdihu se priklonite k drugemu kolenu. 2-3 minute.