



## **JOGA KUNDALINI wg Yogi Bhaiana - to świadome życie w zgodzie ze sobą i światem**

Joga Kundalini otwarta dla ludzi Zachodu ponad 40 lat temu przez Yogi Bhaiana (w Polsce od 2006r.) – to nie tylko system ćwiczeń i medytacji, lecz także a może przede wszystkim forma świadomego stylu życia oparta na starożytnej wiedzy o człowieku. Ta tzw. Humanologia zachęca do zamieniania naszych szkodliwych wzorców na nawyki służące szeroko pojętemu zdrowiu i rozwojowi zarówno w obszarze zachowań jak i myślenia czy żywienia, podejścia do relacji międzyludzkich oraz relacji z uniwersalnymi prawami i wartościami życia. Kobietom i mężczyznom niesie wsparcie w poznawaniu zawłości ich natury... Jest systemem jogi, z pomocą której możemy odzyskać energię potrzebną do odpowiedzialnego samostanowienia o własnym życiu, szczególnie wobec wyzwań rzeczywistości w jakiej się znajdujemy.

### **KILKA SŁÓW WSTECZ**

Joga Kundalini w formie systemu jak go skodyfikował Yogi Bhaian, została otwarta przez niego dla Zachodu 1968 roku. Została otwarta dosłownie rzecz ujmując, ponieważ do tego czasu była nauką sekretną, przekazywaną wąskiemu gronu uczniów, jedynie w bezpośrednim nauczaniu i relacji uczeń – mistrz. Miało to swoje uzasadnienie w poprzednich epokach, ponieważ siła oddziaływania energii Kundalini wymagała nieprzypadkowego wyboru i precyzyjnego przygotowania ucznia również pod względem moralno-etycznym. Uczniami najczęściej byli potomkowie wysoko postawionych rodów, także królewskich, stąd Jogę Kundalini określano jako Jogę Królewską, ze względu na jej elitarny charakter i oddziaływanie, które Yogi Bhaian określa jako „królewskie zarządzanie jogicznymi wartościami i cechami. Jest to pełne rozwinięcie Tożsamości i Istnienia kiedy wyrażamy się jak święci i kroczymy jak królowie. Działa wtedy twoja obecność.” Linia Radż Jogi prowadzi od Krishny, przez Króla Dżanakę, do Guru Ram Dasa siedzącego na tronie Radż Jogi w Domu Guru Nanaka. Sam Jogi Bhaian otrzymał ten przekaz od swoich Mistrzów: Sant Hazare Singha i Maharaj Baba Virsa Singh oraz bezpośrednio od Guru Ram Dasa. W Jodze Kundalini spotykają się właściwie trzy aspekty: Bhakti Yoga, Shakti Yoga i Raj Yoga.

Energia Kundalini wymaga wysokiej etyki, poczucia wartości i samodyscypliny również dzisiaj, ale szczęśliwie wraz z upływem czasu wzrosła globalna świadomość i zmieniła się ogólna energetyka ludzkości. Nie przypadkowo w latach 60tych i 70tych ubiegłego wieku rozpoczął się okres w którym wiele wybitnych postaci Wschodu i Zachodu, Mistrzów Jogi, Nauczycieli Buddyjskich, czy Szamanów Syberii i obu Ameryk zaczęło się dzielić strzeżoną przez wieki tradycją widząc w tym konieczność dziejową. Mimo to wyłom jaki uczynił w tradycji Yogi Bhaiana był bezprecedensowy i gęsto krytykowany, a jednak ogromny geniusz tego Nauczyciela stworzył system nauk zawierający wielokulturowe dziedzictwo, o niezwyklej sile oddziaływania i skuteczności, a jednocześnie bezpieczny.

### **KUNDALINI**

Co to jest? Kundalini jest potencjalną, czyli uśpioną częścią siły życiowej człowieka, zmagazynowaną u podstawy kręgosłupa. Można przeżyć życie i nigdy nie użyć tej extra rezerwy. Czasem jej uruchomienie następuje spontanicznie, czasem trzeba wieloletniego treningu. Kundalini jest luksusowym naddatkiem energii, dzięki której człowiek może wykorzystać dodatkowe zasoby ciała i umysłu, i spożytkować je dla rozwoju duchowego. To wyjaśnia fakt, że prawdziwy rozwój duchowy potrzebuje energii witalnej, że nie jest chaotycznym i okazjonalnym bujaniem w obłokach, lecz

precyzyjnym wznoszeniem świadomości poprzez centra energetyczne ciała i umysłu zwane czakrami (czakramami), dla otwarcia ich na subtelność ducha i poprzez wolę, charakter i poświęcenie ego – bycie i służenie TU i TERAZ.

## LEKCJA JOGI KUNDALINI

Przekaz nauk w systemie Yogi Bhajana jest jednocześnie prosty i bardzo złożony. **Ćwiczenia dynamiczne, oddechowe, rozciągające, wzmacniające, izometryczne i wiele innych, zbudowane w ściśle określone sekwencje i zestawy, tzw. kriye – o określonym oddziaływaniu na poziomie fizycznym, dla ciała, by poczuło każdą komórkę i zapisaną w niej historię; ale też mentalnym, psychicznym i duchowym. Medytacje w ciszy, w ruchu, z dźwiękiem, czy z mantrą – dla umysłu, by uwolnił wszystkie zapisy i otworzył się na swą nieograniczoną. Nauka totalnego relaksu, który uzdrawia umysł i ciało, a duszę budzi do prowadzenia nas przez życie.**

Każda lekcja JK ma więc określoną strukturę, na którą składa się właśnie rozgrzewka, pranayama, kriya, relaksacja i techniki medytacyjne. Lekcje, choć podobne pod względem przebiegu następujących po sobie części, różnią się znacznie charakterem i energetyką. Są Kriye, które pracują bardziej z naszym ciałem i jego systemami lub organami, jak np. Kriya na Nerki i Nadnercza, czy Kriya na Centralny Układ Nerwowy. Są Kriye, których działanie przekracza te ramy i oddziałując na wiele aspektów jednocześnie, uruchamia procesy np. metaboliczne (Kriya na Ogień Trawienny i Metabolizm), albo hormonalne (Kriya na Uwolnienie Napięcia Miesiączkowego i Równowagę Energii Seksualnej). Są też Kriye, które pomagają bardzo precyzyjnie przy stałej ich praktyce, na sen, krążenie, redukcję stresu, czy zbalansowanie obu półkul mózgowych. Lekcje prowadzone przez nauczycieli w klubach czy studiach jogi są zwykle zróżnicowane z tygodnia na tydzień, aby przedstawić uczniom pełne spektrum możliwości tej technologii, równomiernie rozwijać zdolności oddechowe, kondycję, pogłębiać elastyczność, wzmacniać. Jednakże nierzadko, szczególnie kiedy grupa ma już swój trzon stałych studentów, można zacząć pracować z jednym tematem np. przez miesiąc i tym samym przygotować ludzi do podjęcia praktyki w domu.

## PRAKTYKA SAMODZIELNA

Podobnie jak w innych ścieżkach jogi, zachęcamy każdego do rozpoczęcia samodzielnej praktyki, do czego niezbędnym wstępem jest zwiększona uważność w swojej codzienności, refleksja nad zasadami zawartymi w jamach i nijamach, oraz intencja, która decyduje o naszych celach w tej praktyce. Ludzie przychodzą „do jogi” w różnych zamiarach: „spróbowania” tego o czym inni mówią że działa, schudnięcia, rozruszania się, uzdrowienia, uspokojenia i wyciszenia, poradzenia sobie ze stresem, ale też zbudowania ciała, albo z powodu kryzysów w życiu, z których trzeba się podnieść, a nie wiadomo od czego zacząć!...

I cudowne jest to, że każdy znajdzie to coś dla siebie: jeden najbardziej lubi ćwiczenia oddechowe, inny dynamiczną i energetycznie intensywną pracę z ciałem, komuś przypadło do serca śpiewanie mantr a inna osoba pokochała przekraczanie swoich granic w medytacyjnych statycznych pozycjach. W ten sposób, przez upodobanie rodzi się chęć przeniesienia tych wrażeń do domu i dopiero tam okazuje się, że tylko dzięki temu początkowemu zachwytowi i dobremu doświadczeniu, zechcemy przetrwać chwile lenistwa, zniechęcenia i konfrontacji ego, aby z czasem poczuć nektar własnej wytrwałości.

## CZY SĄ PRZECIWSKAZANIA DO PRAKTYKI?

Tak jak każdą inną jogę zaczynaj praktykę co najmniej 2 godziny po posiłku. Przeciwwskazaniem jest epilepsja i choroby leczone psychiatrycznie. Nie praktykuj jogi pod wpływem alkoholu, leków i narkotyków zmieniających świadomość. Podczas praktyki miej na uwadze swoje ograniczenia. W przypadku innych problemów zdrowotnych np. urazy stawów, kręgosłupa, nadciśnienie, należy skonsultować się z lekarzem odnośnie praktyki jogi i stosować się do jego zaleceń.

Dobrze jest też uprzedzić nauczyciela, że jesteś w ciąży lub masz menstruację, aby otrzymać zmodyfikowane wersje pozycji ciała i oddechu.

## NARZĘDZIA W JODZE KUNDALINI

To, co decyduje o tak wyrazistym wpływie tej praktyki często na całe nasze życie, to fakt, że obejmuje ona całą twoją istotę. Zajmuje się nie tylko twoim ciałem, czy nawet umysłem (których JK wyróżnia trzy!), ale angażuje też duszę, aurę oraz coraz subtelniejsze ciała, jakimi wg Yogi Bhajan dysponuje człowiek, (choćby był ich nieświadomy), a jest ich razem aż dziesięć.

Specyfiką jest to, że podczas jednej sesji stosujemy jednocześnie asany, pranajamę, mudry, mantry, punkty koncentracji, medytację i relaks; statycznie lub dynamicznie, delikatnie lub intensywnie. Pozycje ciała i ruch stymulują różne układy organizmu, aby je zrównoważyć i wyleczyć, wywierają delikatny nacisk na układ gruczołowy i nerwowy, powodując przepływ energii w nadis (kanałach w których płynie energia). Pranajama (jama = kontrola, prana = siła życiowa) uczy zarządzania energią witalną.

Wewnętrzne ogarnięcie wszystkich tych aspektów naraz, jest sporym wyzwaniem i właśnie tak wyzwalamy dodatkowe rezerwy energii. Uwalniają się one z miejsc w ciele fizycznym, które były zablokowane, a metodą jaka to umożliwia jest praca z tzw. zamkami ciała i zawieszeniem oddechu. Bhandy, pomagają poprzez regulację oddechu kierować ruchem prany (siły życiowej) w organizmie i gromadzić efekty uprzednio wykonanego ćwiczenia, zwiększając przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego. Zatrzymane w tkankach i komórkach trudne, nie przeżyte do końca uczucia, pamięć przeszłej historii czy traumy – wypływając na powierzchnię, mogą wzbudzać falę myśli czy emocji, którym pozwalamy przejść, ponieważ kriya prowadzi cię dalej – poza twoją historię – do bycia otwartą, ufną, wrażliwą, a jednocześnie mocną, cierpliwą i stabilną istotą. Nie stosujemy pomocy do ćwiczeń w postaci pasków czy klocków, ale złożony koc czy poduszka bywają pomocne.

Trudność wykonania zadań konfrontuje twój umysł, ciało i ego, chęć kontroli i pozostanie w dotychczasowym „status quo”. Jednak dzięki temu systemowi jesteśmy doprowadzani do tego momentu stopniowo, różnymi narzędziami, z różnych poziomów pojmowania i odczuwania – tak rozwijamy samoobserwację, konsolidację wewnętrzną i poczucie bycia prowadzonym. Właśnie ta konfrontacja, odczuwana na tak wielu poziomach, roznieca ogień TAPA, który ostatecznie przebudza kundalini w jej wędrówce.

Innym potężnym narzędziem w JK jest dźwięk i wibracja. Stosowanie mantr (słowo mantra oznacza "narzędzie lub pojazd umysłu") i shabdów (tekstów do melorecytacji), niesie element JAPA – powtarzania tak długo, aż jakości wibracji zawartej w tym co powtarzamy staną się naszym udziałem, oznacza to że możemy wznieść się na ten poziom wibracji, na jakim ta mantra czy shabd były skodyfikowane przez Rishich, joginów czy świętych.

## NAUCZYCIELE

Kurs Nauczycielski Jogi Kundalini nosi nazwę: Nauczyciel Ery Wodnika. Zakłada się, że kandydat na Nauczyciela chce poddać się swoistej transformacji wewnętrznej i stać się człowiekiem Nowej Ery, czyli zostawić za sobą swoje utarte schematy, strefy komfortu, przestarzałe opinie i szkodzące jej/mu nawyki. Zmienia stopniowo swój styl życia, aby być przykładem i „latarnia morską” dla innych. A oto tematy jakie zawiera kurs I stopnia, które są pogłębiane i rozpracowywane na stopniu II. Dają one obraz i zakres zmian, wiedzy i przygotowania przyszłego instruktora-praktyka.

Program kursu składa się z następujących części:

- Używanie oddechu, pozycji ciała, dźwięków, medytacji aby obudzić oraz wyćwiczyć umysł i ciało
- filozofia jogi i filozofia kundalini
- anatomia człowieka - jogiczna i zachodnia

- rozwijanie medytacyjnego umysłu
- stosowanie mantry i świętych dźwięków
- rozwijanie codziennej własnej praktyki jogi
- wejście na ścieżkę jogicznego stylu życia – rytm dnia, dieta, sen
- uczenie Jogi Kundalini
- etyka, rola i postępowanie nauczyciela - kodeks

Uczysz się tego czego potrzebujesz, żeby rozpoznać swoje przeznaczenie, ocenić dystans jaki cię od niego dzieli i zaprząć dyscyplinę do przybliżenia cię tam. Wielu nauczycieli JK czuje wyzwanie jakim jest harmonizowanie wymogów profesjonalizmu w jodze i na ścieżce służenia – jak korzystać z jogi by służyła nam i korzystać z własnych zasobów by służyć jodze, czyli innym.

Agnieszka Hari Kartar

Od 2008r jest nauczycielką Kundalini Jogi wg systemu Y.Bhajana I stopnia certyfikowaną przez Kundalini Research Institute (USA), w 2013 ukończyła II stopień w Londynie. Regularnie uczy i uczestniczy w kursach z innymi nauczycielami w Polsce i za granicą. Pod przewodnictwem Shiva Charana Singh z Karam Kriya School kontynuuje własną praktykę, poznaje numerologię Karam Kriya. Podjęła też współpracę z International School of Kundalini Yoga ISKY asystując od 2011r. na ich Kursie Nauczycielskim w Polsce, obecnie w stopniu Associate w Akademii Trenerów KRI. Jest też mamą dwojga dużych dzieci, malarką i konsultantką ajurwedyjską w zakresie diety, stylu życia i zabiegów dla ciała. Prowadzi zajęcia, warsztaty i wyjazdy dla grup, oraz sesje indywidualne. [www.aquarianage.eu](http://www.aquarianage.eu) i [www.ovskastudio.art.pl](http://www.ovskastudio.art.pl)

W Polsce odbywa się Międzynarodowy Kurs Nauczycielski Jogi Kundalini z iSKY. Kurs ten to 220 godzin treningu, który podzielony jest na 7 spotkań w ciągu roku. Daje on możliwość uzyskania certyfikatu instruktora Jogi Kundalini wg Yogi Bhajana, ale przede wszystkim jest silnie transformującym kursem rozwoju osobistego. Zajęcia odbywają się w Warszawie i niedaleko Warszawy, prowadzone przez międzynarodowy zespół nauczycieli.



Na rynku polskim dostępna jest publikacja „Kundalini esencja jogi” Guru Dharam Singh Khalsa, Darryl O’Keeffe, wyd ABA 2004 r.



### Co możesz osiągnąć używając technik Jogi Kundalini?

#### fizyczne korzyści:

zyskujesz lepszą formę fizyczną organizmu, mocniejsze i bardziej elastyczne ciało, usprawniasz oddychanie, dostarczasz więcej energii i witalności, pomagasz w zrównoważeniu metabolizmu, usprawniasz system krążenia, relaksujesz napięcia, zapobiegasz kontuzjom, wzmacniasz system odpornościowy i nerwowy;

#### mentalne korzyści:

doświadczasz lepszej koncentracji, oczyszczenia umysłu, uczysz się jak uspokoić umysł w życiu codziennym, wzmacniasz pozytywne myśli i samoakceptację, uczysz się używać neutralnego umysłu;

#### oczyszczanie:

przez synchronizację oddechu i ruchu oraz napinanie mięśni jak i przez ich rozciąganie, masujesz wewnętrzne

organy oraz zwiększasz krążenie krwi. Pomaga to wyrzucić z systemu toksyny i nagromadzony stres. Jednocześnie następuje maksymalne odżywienie organizmu. Wszystko to wzmacnia i dodaje witalności, a także wzmacnia entuzjazm do życia;

### **duchowe korzyści:**

budujesz lepszą świadomość ciała, swoich emocji, postrzegania świata zewnętrznego i potrzeb innych osób, jednoczysz ciało, umysł i duszę, doskonalisz jakość swojego życia, stajesz się kreatywny i zachowujesz spokój umysłu, pogłębiasz kontakt z Twoją prawdziwą istotą, wzmacniasz intuicję;

### **Co to jest bandha?**

Bandha oznacza "trzymać, zamykać, obejmować".

Pomagają kierować ruchem prany (siły życiowej) w organizmie i gromadzić efekty uprzednio wykonanego ćwiczenia, zwiększając przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego. Zamknięcie powstaje wtedy, gdy mięśnie tworzące określony układ zostają ściągnięte i ześrodkowane. Najczęściej używane z nich to:

Zamknięcie podstawy (mul bandha) - ściągnięcie zwieracza odbytu, potem narządów płciowych i podciągnięcie w górę, na koniec przyciągnięcie pępka, stosuje się przy zatrzymaniu oddechu, zarówno po wdechu i wydechu.

Zamknięcie szyi (jalandhara bhandha) - delikatnie ściągnięcie szyi i gardła, tak aby broda osiadła we wcięciu między obojczykami, umożliwia płynięcie prany do głowy przez odpowiednie nastawienie kręgów szyjnych i odcinka piersiowego, stosuje się zawsze, gdy siedzimy z wyprostowanym kręgosłupem.

### **Co to jest mudra?**

Mudry to gesty rąk wykorzystujące zakończenia nerwowe znajdujące się w dłoniach. Poprzez zginanie, krzyżowanie, łączenie opuszków palców z innym płacem/ami następuje "porozumienie" z ciałem czy umysłem dotyczące konkretnej emocji czy zachowania. Najczęściej wykorzystywana mudra to „Gjan mudra” w której palec wskazujący i kciuk styka się opuszkami. To tzw. mudra mądrości - dzięki temu połączeniu receptorów uzyskujemy lepsze zdolności poznawcze.