Kundalini Joga i Wiosenne Przesilenie

(Warsztaty, Wetlina, 21-23.03.2014, Schronisko Pod Wysoką Połoniną)

Aby żyć pełnią serca, twoje marzenia potrzebują zebrać energię i zamanifestować się w ośrodku woli - przestrzeni tożsamości i osobistego sukcesu. Tam musisz wygenerować siłę która zasili ośrodek serca aby Ono mogło zakwitnąć, abyś mógł Żyć! Do tego, twoje energie muszą krążyć swobodnie, w czystej, zrównoważonej i wolnej od blokad i zatorów przestrzeni ciała i umysłu.

Podczas warsztatów doświadczysz praktyk Kundalini Jogi nakierowanych na ośrodek woli - centrum osobistej siły. To tu czujesz cel, tu rodzą się motywacje, pewność siebie, świadomość sukcesu. Tu kiełkują zaangażowanie i chęci inspiracji innych.
Zestawy i medytacje dobrane będą w taki sposób aby wykorzystać, sprzyjającą mobilizacji, energię i aurę wiosennego przesilenia.

Zapraszamy zarówno tych którzy mają już doświadczenie praktyki, jak i tych którzy są ciekawi Kundalini Jogi i szukają sposobu aby udoskonalić swoje życie.

Praktyki jogi w programie warsztatów to: poranna Sadhana na Erę Wodnika, klasyczne zajęcia Kundalini Jogi oraz Relaksacja i Medytacja z Gongiem.

W ramach uziemienia, w czasie wolnym od praktyk proponujemy górską wyprawę na Połoninę.

"Bez zdania sobie sprawy kim jesteś, szczęście nie może do ciebie przyjść."
"Jeśli dasz swojej Jaźni szansę, twoja Jaźń da ci wszystkie szanse."

Yogi Bhajan – Mistrz Kundalini Jogi

Czas przesilenia koresponduje z energią trzeciej czakry. W kontekście anatomii energetycznej człowieka trzecia czakra odpowiada za wolę życia, energie witalne, działanie. Odpowiada za energetyczne transformacje w przestrzeni psychiki i metabolizmu. Energia dotychczasowego stylu życia w okresie poprzedzającym (lato, jesień, zima) zostanie teraz przetworzona, aby można było później odważnie i radośnie wkroczyć w ciepły i „serdeczny" okres lata.
Czas przesilenia to czas odnowy i budzenia się do życia przyrody. To czas ooczyszczania i osuszania tego, co w zimnym, statycznym i mokrym okresie zimy nagromadził i nie zdołał przetworzyć twój organizm. Przestrzeń psychiki naturalnie synchronizując się z nową porą potrzebuje porządków - rozmiękczenia, rozluźnienia, wywietrzenia i „wypalenia" starych skostniałych umysłowych struktur. Uwaga i energia nie kierują się już na gromadzenie zapasów i wytrwanie. Teraz liczy się pewne i efektywne działanie i podejmowanie nowych inicjatyw. W obszarze ciała początek wiosny, to dobry czas na detoks i oczyszczanie wątroby która magazynuje, przetwarza i filtruje składniki odżywcze.

Zestawy ćwiczeń – krije i medytacje na czas warsztatów dobrane są w taki sposób, aby wspierać oczyszczanie ciała i umysłu z toksyn fizycznych, psychicznych, emocjonalnych oraz regenerację i mobilizację.

Jogę praktykować będziemy przed wschodem i przed zachodem słońca - ta chłonna pora najbardziej sprzyja pracy z ciałem i z podświadomością.

Poranna Sadhana na Erę Wodnika to wyjątkowa praktyka, którą wspólnotom Kundalini Yogi podarował mistrz – Yogi Bhajan. Na Sadhanę składa się *Japji* (intonowanie inwokacji księgi *Siri Guru Granth Sahib* z której pochodzą mantry używane w Kundalini Jodze), *krija*—układ ćwiczeń Kunalini Jogi*, i medytacja* siedmiu mantr na czas wschodzącej właśnie Ery Wodnika. To czas, który charakteryzuje nadmiar informacji, pomieszanie, brak poczucia sensu i celu. To także czas duchowych poszukiwań. Poszukiwań nowej tożsamości, intuicji, fizycznej i umysłowej wytrzymałości. Uzdrawiające efekty Sadhany zwielokrotnia medytatywna pora - przed świtem, oraz praktyka w grupie.
Więcej informacji o Sadhanie na Erę Wodnika.

Jeśli dasz swojej Jaźni szansę, twoja Jaźń da ci wszystkie szanse."

Yogi Bhajan – Mistrz Kundalini Jogi

Wieczorna medytacja i relaksacja z gongiem będzie przygotowaniem do spokojnego i regenerującego snu. Dźwięk gongu penetruje szerokie pasmo percepcji i rezonansu organizmu ludzkiego, wchodzi z nim w uzdrawiającą reakcję. Uniwersalna wibracja gongu przenika każdą komórkę i włókno twojego ciała, poddaje ciśnieniu układ nerwowy, który dostosowuje się do wibracji i rozpoczyna proces samouzdrawiania. *Więcej informacji o Jodze Gongu.*

„Całkowita, harmonijna relaksacja uzdrawia ciało. Ażeby to osiągnąć musi nastąpić koordynacja pomiędzy trzema aspektami nas: ciałem, umysłem i duszą."

Yogi Bhajan

Zajęcia kundalini jogi w trakcie warsztatów poprowadzi jogin, doświadczony nauczyciel Kundalini Jogi według Nauk Yogi Bhajana — **Siri Gian Singh.** Na co dzień prowadzi regularne zajęcia w Szkole Kundalini Jogi w Ośrodku Rozwoju Wewnętrznego Pramana i Ośrodku Rehabilitacji Revita w Lublinie. (*www.kundaliniyogawlublinie.tk*)

"Podczas medytacji, śmieci Twojej podświadomości zaczynają wychodzić na powierzchnię. Medytacja nie jest przyjemna. Medytacja jest jak sprzątanie domu."

Yogi Bhajan

Koszt warsztatów to 80 zł (obejmuje wszystkie zajęcia jogiczne w piątek, sobotę i niedzielę).

Ceny zakwaterowania i wyżywienia w Schronisku Pod Wysoką Połoniną:

nocleg – 30 zł

śniadanie – 12 zł

obiad – 23 zł

kolacja – ok. 15 zł

Więcej informacji o schronisku znajdziesz na stronie: www.podwysoka.pl

Posiłki w schronisku, na potrzeby warsztatów, dopasowane będą do wiosennego cyklu przemiany materii. Wegetariańska, wiosena dieta — świeża, osuszająca i rozgrzewająca bazować będzie na: warzywach - korzennych i zielonych, kiełkach, kaszach, rozgrzewających przyprawach, owocach, orzechach i herbatkach ziołowych.

Zapisy na warsztaty: tel. 607810324, lub mail: satnamsirigian@gmail.com, do 15 marca. Mamy rezerwację noclegów w Schronisku na 15-20 osób. Po 15 marca proszę dzwonić do Schroniska – być może będą jeszcze miejsca noclegowe:
13 468 46 54, 783 269 104

Czas	Piątek (21.03)		Czas	Sobota (22.03)		Czas	Niedziela (23.03)	
			4.00 - 4.30	Poranna Sadhana na Erę Wodnika 4:00 - 6:30	Japji	4.00 - 4.30	Poranna Sadhana na Erę Wodnika 4:00 - 6:30	Japji
			4.30 - 5.15		Krija	4.30 - 5.15		Krija
			5.15 - 5.30		Relaks	5.15 - 5.30		Relaks
			5.30 - 6.30		Medytacja z Mantrami na Erę Wodnika	5.30 - 6.30		Medytacja z Mantrami na Erę Wodnika
			7.00	*Śniadanie*		7.00	*Śniadanie*	
			8.30	*Wyjście w góry*		8.00	*Spacer / wyjście w góry*	
			14.00	*Obiad*				
17.00 - 18:30	Kundalini Joga	Krija / relaks / medytacja	17.00 - 18:30	Kundalini Joga	Krija / relaks / medytacja			
18.30	Rozmowy na tematy jogiczne		18.30	Rozmowy na tematy jogiczne				
19.30	*Kolacja*		19.30	*Kolacja*				
21.00	Gong Joga	Relaksacja z Gongiem	21.00	Gong Joga	Medytacja z Gongiem			

- **Czy wierzysz w to, że masz osobisty potencjał aby realizować się w życiu, być radosnym, twórczym i intuicyjnym?** Czy robisz w życiu coś, aby ten potencjał zrealizować? Co byś zrobił gdybyś się dowiedział, że wszystkie wskazówki dla Ciebie i odpowiedzi drzemią w głębi twojej istoty?

„Czasem wydobycie z siebie tego co najlepsze jest prawdziwą tajemnicą sukcesu."

Yogi Bhajan – Mistrz Kundalini Jogi

- **Co byś zrobił gdybyś dowiedział się, że aby dotknąć tej głębi potrzebujesz tylko usprawnić i wyregulować swoją istotę - ciało, umysł i ducha?** W czystej, zdrowej i zrównoważonej przestrzeni ciała i umysłu budzi się zdrowy i radosny duch, budzi się wola życia, bezinteresowna miłość, moc tworzenia i intuicja.

- **Dlaczego Kundalini Joga?** Praktyka Kundalini Jogi oddziałuje na wszystkie aspekty istoty człowieka. To praktyka sprawdzona, spójna i kompletna, oparta o wglądy i badania starożytnych mistrzów i świętych, to technologia oparta na doświadczeniu i precyzyjnej wiedzy na temat zachodniej anatomii fizycznej i wschodniej anatomii energetycznej. *Więcej informacji o Kundalini Jodze.*

"Każdy człowiek ma potencjał żeby być oryginalnym."

Yogi Bhajan

Krija i medytacja Kundalini Jogi to sprawdzone, skuteczne narzędzia usprawniania istoty ludzkiej. Te narzędzia to układy ćwiczeń dla ciała i umysłu, które wspomagają regenerację wszystkich układów organizmu. Dalej poprzez opanowanie oddechu, zmysłów i strumienia świadomości prowadzą do zjednoczenia jednostkowej świadomości z Nieskńczoną Świadmością Uniwersalną . *Więcej informacji o kriji i medytacji w Kundalini Jodze.*

"Jeśli chcesz się w życiu rozwijać i wzrastać, działaj, nie reaguj."

Yogi Bhajan