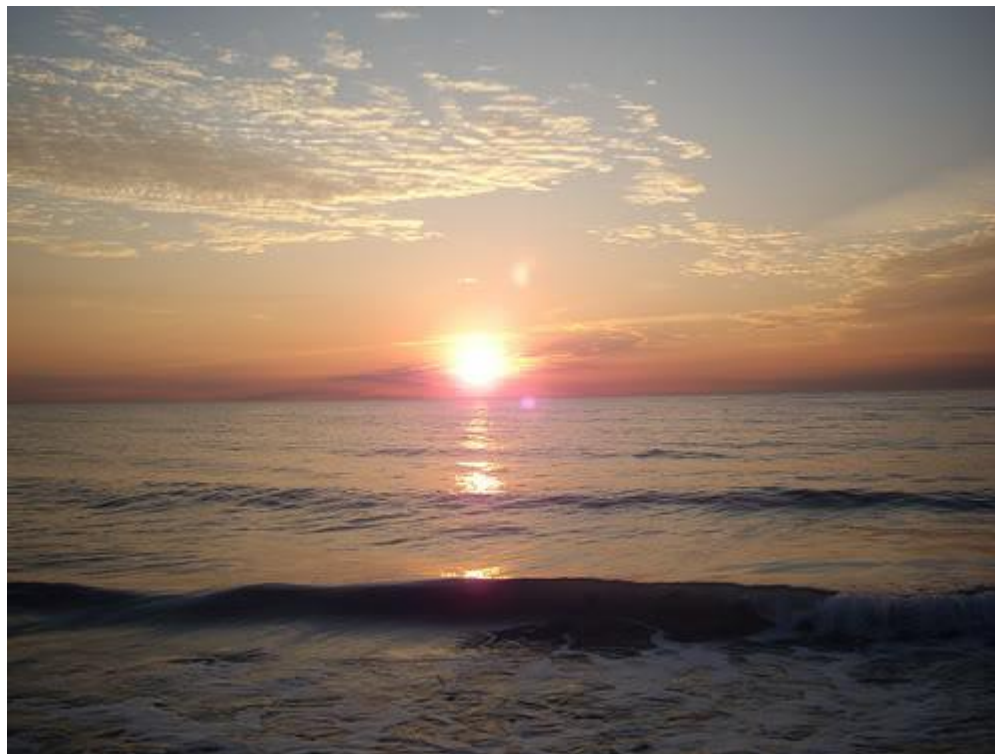


SOLARNA JOGA



Učiteljica joge Tadeja Rajer, mag. farm.
Žalec, 7.5.2011

Joga/solarna joga

Joga – enost, ponovno združiti, povezati



Tehnika joge je katerakoli disciplina s katero se človek trudi priti v stanje joge. Vsaka tehnika, ki jo vztrajno in zbrano gojimo, nas lahko privede na višjo stopnjo zavesti, ki ustreza stanju joge. Tako lahko govorimo o jogi umetnosti, znanosti, ljubezni, razmišljanja ali SOLARNI jogi. Če jo vzamemo kot tako zahteva vsaka joga strog in natančen red.

Joga/solarna joga

- SOLARNA JOGA – (meditativna) tehnika gledanja v sonce Energija/prana: hrana, misli, dih, sonce, zemlja – Surya namaskar, Brahma
- Namen – enak kot pri vsaki tehniki joge (dvig zavesti), ugoden občutek in “čudežni” učinek je lahko samo stranski pojav!
- Sami sončni žarki nam ne morejo prinesiti spremembe (energije) – ne glede na to koliko časa gledamo v sonce, pomembno je tudi naše zavedanje. Ta dva dejavnika se morata v nas spojiti, da dosežemo uspeh (joga brez meditacije ni joga)



IZVEDBA

- Izvaja samo 1x v življenju v 9 mesecih ali 270 dnevih (odvisno od vremena, običajno traja 2-3 leta)
- Izberemo ustrezeni prostor: mir, osamljeno, suho mesto, brez ekstremnih temperatur - pesek, beton, kamen, zemlja, les, ne trava (ker vpija energijo iz telesa), vidimo vzhod/zahod (začetniki) sonca; isto mesto, ista ura
- pred izvajanjem (priporočljivo) umiti/okopati
- predpriprava: solarna kopel – sunbathing je različica sungazinga (če ne moremo gledati v sonce, strah) – sprejemanje sončne energije z manjšo hitrostjo, dokler niste pripravljeni na gledanje v sonce

IZVEDBA

- stoječ položaj, ravna hrbtenica, bose noge, umirimo, sprostim, nato 10 sekund gledamo v sonce v **VARNIH URAH**, vsak dan povečujemo za 10 sekund do 45 minut. **BELEŽKA ČASA, TIMER!** Za najmanj isti čas (oz za čas dokler pred očmi vidimo sonce) zapremo oči. Ko pridemo do 45min, zmanjšujemo gledanje po 1 minuto, dokler ne pridemo do 15 minut, 15 min vadimo po potrebi, ko čutimo potrebo po solarni energiji



IZVEDBA

- **VARNE JUTRANJE/VEČERNE URE** – 1h po sončnem vzhodu/1h pred zahodom (začetniki zahod) – v tem času varni pred izpostavljenostjo močne svetlobe sonca, ki je lahko nevarna za naše oči
- Oviranje izvedbe: strah pred soncem, živčnost glede časa, strah zaradi poškodbe
- Oči lahko mežikajo, ne rabijo biti nepomične, lahko krožite s pogledom, pomembno je da svetloba prihaja v oči in da čutite povezavo s svetlobo sonca - Prakticiramo z ljubeznijo, spoštovanjem in zaupanjem do svetlobe, ki nam daje življenje in bistvo – da sprejemamo svetlobo sonca.
- Poslušanje lastnih občutkov, občutenj – nenasilje – ahimsa! Mera=kar nam paše oz. odgovarja, nobenega napora in prisile za oči, bistvo je ,da se oči same postopno privajajo na močnejšo svetlobo daljši čas
- Šele ko se tehniko naučimo je možno gledati v sonce v kateremkoli delu dneva – VENDAR primerno samo za jogije, ki so doživeli razsvetljenje in fizično transformacijo

IZVEDBA

Če prekinemo z izvajanjem

- za več mesecev– nadaljujemo po 1 minuto vsak dan dokler ne pridemo do minut, kjer smo ostali (npr. 15), nato povečujemo od 15 min po 10 s.
- Za nekaj tednov, dni – nadaljujemo po osnovnem postopku
- Po 45 minutah – moramo prenehati z gledanjem v sonce (zaradi oči), vzdržujemo 15 min po potrebi ko čutimo, da moramo obnoviti energijo, nato moramo sproščeno hoditi bosu po zemlji 45 minut 1 leto, nato 1x na leto– priporočeno ko je zemlja segreta in svetloba sonca sije na telo (lahko tudi bombažna obutev, usnjena?), idealno vsak dan po malem– hoja je pomembna, ker se zapre krog oz ustvari ravnotežje (med nebom in zemljo, jin/jang, hatha, ženska/moška, pasivnost/aktivnost)
- Kot dopolnilo – izvedba asan, pranajame kot tehnike čiščenja, meditacije oz katerokoli tehniko, ki krepi telesno, psihično moč

UČINKI na splošno

- *Fizično – UV žarki nujno potrebni za delovanje hipofize in imunskega sistema, dobimo vit. A in D, vit. A nujno potreben za zdrave oči – izboljšanje vida (korekcija – osebna izkušnja po 5 minutah!)*
- *Čisti oči, krepi očesne mišice, izboljšuje vid in spomin, odpravlja nespečnost, depresijo, povečuje zbranost, razvijamo vizualizacijo, intuitivnost in voljo... (tratak)*
- *Manjša potreba po hrani oz občutek lakote/možnost odločitve da se hranimo samo s sončno energijo oz manj hrane*

UČINKI v 3 fazah

- 0-3 mesece

praksa (vsak dan zaporedoma, drugače več!) gledamo v sonce 15 min – začnemo opazati spremembe – izgine mentalna napetost in skrbi, večje samozaupanje pri reševanju življenjskih problemov – umiritev uma (transformacija – nizke vibracije se zamenjujejo z visokimi vibracijami – sončno energijo) – povezanost s čistim potencialom, čutite kaj je za vas dobro (dvig zavesti), razvijate osebno moč, ljubezen, izginejo slabe navade, razvijete empatijo, določene bolezni/stanja lahko izginejo (npr. depresija) – zaradi vzpostavljanja ravnotežja

- 3-6 mesecev – po 15 minutah gledanja se lahko začnejo zdraviti fizične bolezni, zmanjšuje se potreba po hrani
- 6-9 mesecev – po 35 minutah se znatno zmanjša lakota oz potreba po hrani, še vedno se hranimo, vendar z energijo/svetlobo sonca, groba fizična hrana bodisi rastlinskega ali živalskega izvora (le to bi morali za uspešno izvedbo že prej opustiti) ni več potrebna. Po 45 minutah naj bi lakota popolnoma izginila. (HIRA RATAN MANEK)
- POMEMBNO/OPOZORILO: popolno prenehanje uživanja fizične hrane in hranjenje samo z sončno energijo je velik dosežek ki je odvisen od duhovnosti posameznika (dvig zavesti, duhovna preobrazba) – samo nekateri, ostali – manjši obroki hrane

Opozorila

- Poškodba vida zaradi sonca (solarna retinopatija) – kjer se nam zdi, da lahko gledamo v močno sonce, ko odmaknemo pogled – vidimo škrlatni madež kamorkoli pogledamo – s tem lahko trajno poškodujemo vid
- Če preobremenimo oči s svetlobo – zamižimo in postavimo dlani prek oči, tako da se sprostijo najmanj 1 minuto – običajno vidimo sliko sonca v obliki škrlatnega kroga, ki kmalu izgine – če ostane več kot 2 minuti, pomeni da smo preobremenili oči in moramo zmanjšati dolžino gledanja ali gledamo kasneje ko je sonce manj močno (tik pred zahodom). Ko slika hitreje izginja, pomeni, da so se oči že bolj navadile na svetlobo
- V primeru težav z očmi – pred izvedbo preglejte oči oz kontrolirajte vid periodično
- Previdnost pri izvajanju pri ljudeh z duševnimi težavami (nagnjenost k shizofreniji, halucinacijam)
- Vadba pod vodstvom z izkušenim učiteljem

Zaključek

Vsak izmed nas (zavestno ali podzavestno) išče mir, hrepeni po blaženosti in sreči.

Resnične in trajne blaženosti ne moremo najti v zunanjem svetu, lahko pa jo najdemo v sebi, saj je le ta vedno prisotna, tako kot sonce, ki vedno sije, tudi takrat ko je nebo prekrito z oblaki. Sonce je še vedno tam in sije. Da se zavemo tega, moramo iz svoje zavesti odstraniti oblake neznanja in se na ta način zavemo notranjega sonca, ki je vedno v nas...

To pa lahko dosežemo na različne načine, z različnimi tehnikami (ne samo jogijskimi!), ena izmed jogijskih metod – solarna joga.

HVALA

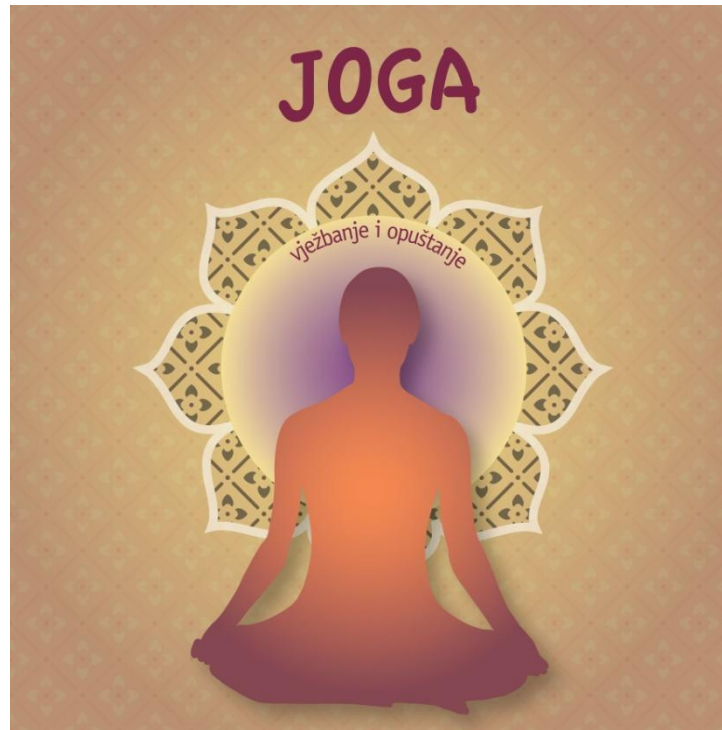
joga * meditacija * tibetanske vaje * regresija * reiki



?VPRAŠANJA?

www.muzika-istra.si

Kontakt



TARA HATHA JOGA

+385 91 51 56 823, +38641 952624

tarajoga@gmail.com

www.muzika-istra.si