



Kundalini jogas nodarbības



Ādažu kultūras centrā, Gaujas ielā 33A
sākot no 15. oktobra

Pirmdienās 19.45 – 21.15 Sestdienās 9.00 – 10.30

Aicina kundalini jogas instruktore Solvita Mētra - Ozoliņa
(pieteikties pa tālr. 29133463)

Ja tevi kontrolē prāts un vada emocijas, tu neesi cilvēks. Tu esi dzīvnieks. Izjūtas ir kā viļņi. Laivai nav vajadzīgi viļņi, tai vajadzīgs vējš.

Kundalini joga ir fiziskās un meditātīvās jogas forma

- 🌀 Attīsta lokanu ķermeni – tu esi tik vecs, cik lokans ir tavs mugurkauls; sagatavo ķermeni relaksācijai un meditācijai.
- 🌀 Veicina gremošanas, dziedzeru, kardiovaskulārās, limfātiskās un nervu sistēmas darbību – tu labāk jūties un labāk izskaties.
- 🌀 Izsmalcina sajūtas – spēju jutīgi sagaršot, sasmaržot, saredzēt, sadzirdēt, just.
- 🌀 Palīdz atbrīvioties no atkarību izraisošiem ieradumiem, stabilizē paškontroli.
- 🌀 Bagātina izpratni par labklājību, stiprina pašpaļāvību. “Atbrīvo” balsi un spēju skandēt, mazinot ķermeņa saspringumu; atklājas „jaunas” muskuļu grupas.
- 🌀 Veicina atbrīvošanos no pārmēru negatīvām vai pozitīvām izjūtām, domām un izkopj spēju lūkoties uz pasauli objektīvāk un plašāk.
- 🌀 Spēcina imūnsistēmu.
- 🌀 Izkopj intuīciju.

Esi mierīgs un nesteidzies!