

Kundalini joga – laiks ar sevi

LAURA KOVTUNA

Paralēli citām labām lietām, kas notiek biedrības „Melnais Piens” radošajā epicentrā „MCity”, vidēji pāris reizi mēnesī tur viesojas arī kundalini jogas pasniedzēja LAURA VANAGA-MICKEVIČA, kam tā ir iespēja gan izrauties no lielpilsētas steigas un pabūt laukos, pie radiem, gan nodarboties ar to, kas vislabāk patīk, — ar jogu.

Laura Vanaga-Mickeviča atminas, ka aizmetnis jogai kā nopietna līmeņa hobijam radies 2010. gadā, kad viņa apmeklējusi pirmo nodarbību, savukārt 2012. gadā jau bija ieguvusi sertifikātu un sapratusi, ka grib rakt dziļāk.

Lūgta mazliet izskaidrot, ar ko kundalini joga varbūt atšķiras no jogas klasiskajā izpratnē, Laura iepazīstina ar kundalini jogas vēsturi — šo seno mācību uz Ameriku 1969. gadā atveda augstas klases skolotājs Jogi Badžans. Senāk šī mācība bijusi slepena, bet nu tā izplatījies pa visu pasauli. Kundalini nozīmē ‘iemīļotās matu cirta’. Tēlaini izsakoties — atritinot šo cirtu, tiek pamodināts radošais potenciāls, kas snauz katrā no mums, un rada spēcīgas pārmaiņas apziņā.

— Fiziskajā ķermenī iepriekš minētā, neizmantojot enerģiju tiek virzīta augšup pa mugurkaulu, līdz tā sasniedz galvas virsu un aktivizē epifīzes sekrēciju. Kundalini joga lieliski nomierina nervu sistēmu un apstādina „prāta viļņus”, tāpēc tā ir īpaši piemērota mūsdienu traucējošajam dzīves ritmam. Kad es iepazīnu kundalini jogu, izmaiņas sevi sajutu ļoti ātri. Godīgi sakot, mani pārsteidza īpaši izjūta, kuru jutu uzreiz pēc katras nodarbības. Ikkatra nodarbība pie skolotājas Jolantas Vasermanes bija kā ceļojums nezināmā. Sajutu, ka šādi ceļojumi prasīs gribasspēku, izturību un ļaušanos. Atceros, ka katru reizi, sākoties nodarbībai, sev klusībā teicu: „Tas ir mans, tas ir mans! Esmu mājās!” Kundalini joga manā dzīvē ienāca viegli un dabiski, pārveidojot mani mītošās „bildes” par sevi un pasauli kopumā. Drīz būs



Divu bērnu māmiņai ikdienu pāiet strespilnā lielpilsētas skrējienā, tāpēc kundalini jogas nodarbības un paviesošanās laukos ir veids, kā relaksēties, atslābināties un pabūt divatā ar sevi.

divi gadi, kopš pasniedzu kundalini jogu, un varu teikt, ka tā ir liela dāvana. Tikai tagad varu runāt par ieguvumiem, jo redzu, ko tas dod man un cilvēkiem, kuri piedalās nodarbībās. Kundalini joga man ir kā ceļš, caur kuru varu realizēt sevi, lai apzinātu savas iespējas un iedvesmotu, paceltu citus. Lai dotu otram, man pašai jābūt sakārtotai un pilnai gaismas. Aplami domāt, ka jāsāk no otra gala, — uzsver Laura Vanaga-Mickeviča.

Viņas ikdienas dzīve aizrit Rīgā, strādājot personālatlases uzņēmumā, tāpēc šī biznesa vide ir stresa pilna — tikšanās ar klien-

tiem, neskaitāmu darbu kalni. Mūsdienu ritumā cilvēkiem tas iegājies jau tiktāl, ka spēja apstāties un atslābināties ir jāiemācās. — Man joga ir labākais līdzeklis pret stresu, veids, kā stāties preti izaicinājumiem un kļūt drošākai, harmonizēt sevi. Es vienmēr uzsveru, ka joga ir ceļojums un laiks katram pašam ar sevi, kad neskatāmies uz citiem un nezogam laiku sev, — akcentē Laura.

2012. gadā Laura izveidoja jogas telpu „Savitriji”, kur pasniedz kundalini jogu un organizē sarunu vakarus ar iedvesmojošiem cilvēkiem. Nu aktīva jogas apmeklē-

ziņā šī vieta ir — cepuri nost. Nevajag sēdēt mājās, bet gan izpausties brīvā laikā!

Kundalini jogas pasniedzēja atklāj, ka Madonas grupiņu joprojām apmeklē dāmas no Cēsaines, kā arī citi interesenti — kopumā ap 10 regulāro dalībnieku. Taču noteikti ir vieta arī jaunpieņacējiem — informācijai par gaidāmajiem jogas nodarbību datumiem (tuvākā nodarbība būs ap Ziemassvētkiem) var sekot līdz „Melnā Piena” mājas lapā www.melnaispiens.lv vai uzmeklēt viņu kontu [Facebook](https://www.facebook.com/draugiem.lv), [youtube](https://www.youtube.com/raugiem.lv) vai [instagram](https://www.instagram.com/raugiem.lv). ■

tāju grupiņa tapusi arī Madonā. Par to, kā izveidojusies sadarbība ar Madonas pusi, Laura Vanaga-Mickeviča pastāsta: — Iepriekš vīra vecāki dzīvoja Cēsainē, tāpēc jogu pasniedzu tur, jo laika gaitā, tīri tā dabiski, izveidojās domubiedru grupiņa. Nu jau gandrīz divus gadus mums ir lauku mājas pie Praulienas, kurp braucam ciemos pie vīra vecākiem. Vienā brīdī mani uzrunāja Lauris Krievs, pateicoties viņam, šo iespēju izmantoju un piekritu vadīt nodarbības „MCity” radošajā centrā. Viss tā labi sakrita. Apmēram 1—2 reizes mēnesī (pārsvarā tās ir nedēļas nogales) esmu Madonā, kad tieku gan uz laukiem, gan darīt to, kas man patīk. Prieks par „MCity” aktīvo cilvēku saimēģi; arī joga šajās telpās ir ienākusi un ar apkārtējām aktivitātēm sadzīvo labi. Es noteikti katram ieteiktu atnākt un apmeklēt ne tikai manas aktivitātes, bet arī visu pārējo. Jo kultūras

HOROSKOPI

Laika kvalitāte 04.12.—10.12.

Aktīva un dinamiska dilstoša Mēness nedēļa. Tāpēc plānojam fizisku aktivitāti un darbu pabeigšanu. Labs laiks pašiem gatavot Ziemassvētku dāvanas. Uzmanību — dusmas un agresivitāte izraēģ caur fizisku piepūli vai traumām, tāpēc sargiet sevi no asiem priekšmetiem un prātīgi uz ceļa! Labs laiks izbeigt kaitinošus ieradumus. Uzņēmēji! Veiksmīga darbu pabeigšana atkarīga no darbinieku pašiniciatīvas un prasmīgas kolektīva sadarbības. Darbiniekus, kuriem iekšā „gruzd”, turēt tālāk no uzņēmuma autoparka, elektrības un elektroinstrumentiem. 04. un 09.12. — tukšās dienas, labi darbu noslēgumam un Ziemassvētku pasākumu plānošanai.

Čika laiks: 04.12. 6.59—24.00; 05.12. 0.00—0.33; 07.12. 4.03—13.25; 09.12. 8.39—24.00; 10.12. 0.00—0.25.

- ♈ **Auns** Daudz enerģijas, kuru veiksmīgāk tērēt apzināti mērķtiecīgai rīcībai. Iespējamas dusmu provokācijas un labs sekss.
- ♉ **Vērsis** Laiks nolīdzināt sikos parādījumus vai piedot to, kas sāp. Piedot arī sev! Radošo darbu un tikšanās laiks.
- ♊ **Dvīņi** Gūstiet izdevīgumu no aktivitātēm darbā. Sievietes var cerēt uz emocionālu satikšanos vai labu sadarbību ar vīrieti.
- ♋ **Vēzis** Spoguļa efekta nedēļa. Ja kaut kas nepatīk vai tracina, vērsieties centrālajā birojā pie vadītāja, ieeja caur spoguļi.
- ♌ **Lauva** Tveriet mirkli! Izejiet no savas komforta zonas un piedzīvojiet pirmreizejo!
- ♍ **Jaunava** Kas ir jūsu prioritātes? Vai tas, kam vēltāt savu laiku un enerģiju, ir tas, kas aizved jūs līdz mērķim?
- ♎ **Svari** Darba pietiks. Svētdien ģimene varētu to arī nesaprast. Esiet īpaši piesardzīgi šajā dienā!
- ♏ **Skorpions** Pieaug kāre pēc saldumiem, skaistām mantām un romantikas. Atvēliet sev kaut ko no tā visa!
- ♐ **Strēlnieks** Dokumenti, darījumu tikšanās, daži cilvēciski pārsteigumi un veiksmīgi risinājumi darba problēmās.
- ♑ **Mežzāis** Oriģinālas idejas darba risinājumiem. Pārbaudiet savu auto pirms došanās ceļā! Dusmoties nav jēgas, izvēlieties rīkoties citādi.
- ♒ **Ūdensvīrs** Patīkamas tikšanās ar draugiem. Veiktie darbi dos praktisku dzīves jēgas apziņu vai ieraudzīsiet jaunus mērķus darbā. Pie harmonijas izjūtas pašiem jāpiestrādā.
- ♓ **Zivis** Sakārtotā vide ap sevi un labi paveiktie pienākumi dos gandarījuma izjūtu un arī materiālus bonusus.

Sagatavoja sertificēta astroloģe DANUTA KIOPA T. 29453973

Konkursa mīkla atminēta

27. novembrī publicētās krustvārdu mīklas atminējumus uz redakciju atsūtīja vienpadsmit minētāji, sešiem no viņiem atminējumi bija pareizi.

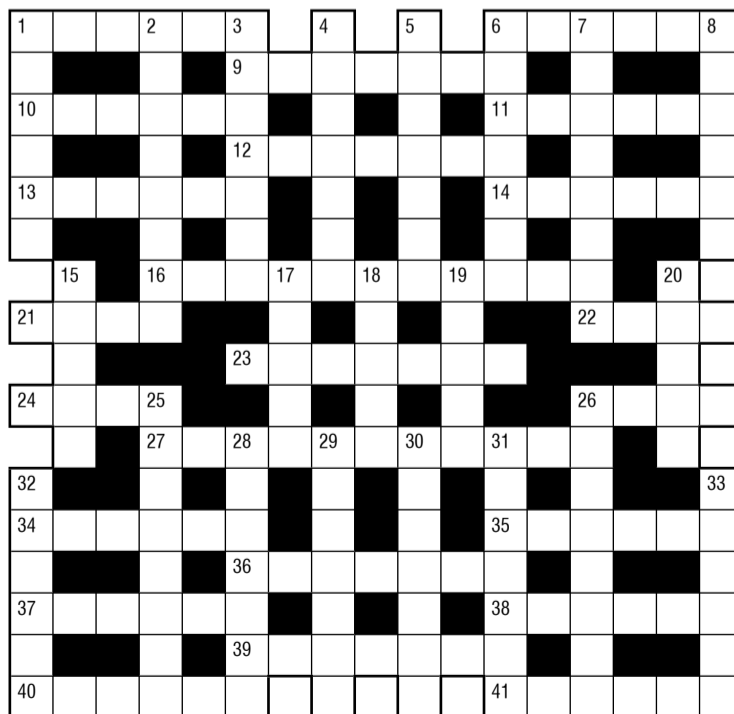
Žurnāla „Klubs” decembra numuru redakcijas grāmatvedībā var saņemt Kārlis Mālnieks.

Šodien piedāvātās mīklas atminējumus sūtiet līdz ceturtdienai, 10. decembrim: laikraksta “Stars” redakcijai, “Konkursam”, Blaumaņa ielā 17, Madonā, Madonas novadā, LV 4801, vai uz e-pastu dace@emadona.lv. Uzdevumi un atbildes arī “Stara” mājas lapā www.estars.lv. DACE SNIEDZE

Krustvārdu mīkla konkursam

HORIZONTĀLI. 1. Tīrs. 6. Pirmie eiropiešu iecelotāji Latīņamerikā — spāņu un portugāļu ģenētiskie pēcteči (viensk.). 9. Kaislības piesātināta Itālijas renesanses laika deļa. 10. Kaila, stāva kalna nogāze. 11. Krustziežu dzimtas augš. 12. Vērtīgākā kārts kāršu spēlē. 13. Privātā biznesa augstskola Rīgā. 14. Pret kaut ko iebilst, apstrīdēt. 16. Pretvīelas, kas padara nekaitīgus toksīnus. 21. Koncertzāle Rēzeknē. 22. Baroneta vai bruņinieka tituls Anglijā. 23. Neļķu dzimtas augš. 24. Augstākais dievs sengrieķu mitoloģijā. 26. Tūristu pavadoņi. 27. Sala Indijas okeānā. 34. Īpašums ... 35. 1947. gadā dzimis brazīliešu rakstnieks. 36. Latviešu rakstnieks, dramaturgs („Āksts”). 37. Elektriskās strāvas vadītāji (pamazināmā forma). 38. Franču izgudrotājs (1765—1833), kurš 1826. gadā ieguva pirmo fotoattēlu. 39. Nēģa kāpuri. 40. Satekles latgaļu valdnieks 13. gadsimtā. 41. Jūras briesmone sengrieķu mitoloģijā. **VERTIKĀLI.** 1. Gaiļa rota. 2. Sengrieķu mitoloģijā — Argosas valdnieka 50 meitas, kas kāzu naktī nogalina savus vīrus. 3. Satikt. 4. Sarunāt. 5. Notrūkst. 6. let vienā solī. 7. Neievērojams zinātnieks, rakstnieks, kas turpina slavenu priekšteča darbu, bet nespēj atrast jaunus idejas. 8. Zēnu organizācija. 15. Kovboju veiklības sacensības jāšanā. 17. Iestrādāja zemē. 18. ASV prezidents. 19. Samazinās, saplok. 20. Naida un ķildu dieviete sengrieķu mitoloģijā. 25. Laisti sīkām strūklām. 26. Trīs ezeru virkne Rīgas rajonā. 28. Komponists, „Melanholiskā valša” autors. 29. Metāla (parasti vara) grebums. 30. Gaļas veikals. 31. Bērzu ģints koks vai krūms. 32. Apkampj, apskauj. 33. Dauza.

Sastādījusi GUNTA ŠRĒDERE



27. novembrī publicētās krustvārdu mīklas atminējumi

HORIZONTĀLI. 1. Regbijs. 5. Rubenss. 10. leiet. 11. Austi. 12. Rauts. 13. Elst. 14. Saiklis. 15. Tara. 18. Skulme. 20. Gaisma. 22. Razins. 23. Seneka. 24. Maskas. 26. Izmeta. 30. Ikss. 32. Pumpurs. 33. Zane. 37. Ādaži. 38. Lūkas. 39. Aukas. 40. Ilsters. 41. Elipses. **VERTIKĀLI.** 1. Reiters. 2. Gaiss. 3. Ints. 4. Skaras. 5. Reinis. 6. Bors. 7. “Nauda”. 8. Sasmaka. 9. Asakas. 16. “Smaidās”. 17. Karnīze. 19. Ukazs. 21. Sakne. 24. Meirāni. 25. Alpaka. 27. Aleksis. 28. Kurlas. 29. Drosme. 31. Svārs. 34. Arkas. 35. Pile. 36. Sari.