



96

RAZUMI  
s SOČUTJEM,  
SICER ČASOV ne BOŠ razumEL.

YOGI BHAJAN  
*Četrta Sutra Vodnarjeve dobe*

**KUNDALINI JOGA FESTIVAL 2018**

**19.–21. oktober 2018, Ljubljana**

## Petek, 19. oktober 2018

- 17:00–17:20** **Otvoritev festivala / Jaideep Kaur (Edita Kurent)**
- 17:30–19:45** **Izraziti sočutje / Kundalini joga / Prabunam Kaur (Anastasia Preložnik)**  
Ko zagledate solze in se soočite z bolečino in tragedijo, ko začutite pritisk tuje jeze ali obupa, se vprašate, kako ravnati, da bo vaše sočutje podprlo in povzdignilo trpečega. Sočutje ni nasvet, sočutje ni pomoč. Vsakogar obravnavajte na njegovi ravni zavesti.
- 20:00–21:00** **Večer manter / Ana Rozman, Antonietta Pezzano, Urša Mužič z glasbeniki**

## Sobota, 20. oktober 2018

- 5:00–7:30** **Jutranja Sadhana / Tomaž Žerovnik**
- 9:00–11:00** **Uglasimo se s svojo originalno frekvenco in izražajmo sočutje / Kundalini joga / Dunia Mladenić**  
Elektromagnetno polje vsakega človeka vibrira z določeno frekvenco. Yogi Bhajan govori o dveh frekvencah, ki ju moramo spoštovati, če želimo živeti srečno v blaginji. Ena frekvenca odraža originalnost naše duše, druga naš življenjski ritem. Ko umaknemo ovire in se uglasimo s svojo originalno frekvenco, sočutje naravno teče skozi nas.
- 11:30–13:30** **Sočutje do drugih se začne s sočutjem do sebe / Kundalini joga & self-coaching / Adi Shakti Kaur (Suzana B. Agostini)**  
Sposobnost delovanja s sočutjem pomeni izkušanje življenja in delovanje z odprtim srcem. Da pa smo sposobni izražati sočutje in biti opora drugim, moramo imeti razvit predvsem pozitiven odnos do sebe oz. do svojega življenja. Izboljšamo, spreobrnemo in razvijemo ga lahko s kombinacijo kundalini joge in preprostimi tehnikami self-coachinga, ki bodo predstavljene in preizkušane na delavnici.
- 12:30–13:30** **Sopurkh delavnica / Naad joga / Prabunam Kaur (Anastasia Preložnik)**  
**vzporedna delavnica\***  
Ženske ponavljajo shabad Sopurkh kot molitev, namenjeno svojemu sinu, očetu, možu. Uporabimo jo tudi, če želimo povabiti moško energijo v svoje življenje.
- 13:45–14:45** **Kosilo**
- 15:00–17:00** **Meditacija namesto diete: Skrivnost vitkosti je sočutje do sebe / Kundalini joga / Pavan Atma Kaur (Maja Lešnik)**  
Skrivnost vitkosti je sočutje do sebe in usmerjanje pozornosti k sebi, k svojim mislim, čustvom ter okusom, vonjem in teksturi hrane. Kako prebuditi nekaj, kar je v našem bitju prirojeno - vendar je pogosto pozabljeno? Nekaj, kar prinaša mir in harmonijo v človeško življenje, nekaj, kar vodi v svetlobo. Beseda »sočutje« danes postaja zelo priljubljena, a praksa sočutja se je začela že od antičnega časa. Razložili bomo sočutje in kako se nanaša na jogo, na pravičen odnos do sebe, do hrane ter način življenja.
- 17:30–19:30** **Plimovanje strasti / Shakti Dance®- joga plesa / Siri Amrit Kaur (Nataša Tovirac)**  
V Esenci je Shakti Dance® praksa, ki skozi ples kultivira svoboden, organski in ustvarjalen izraz naše Biti. Strast in ples sta ognjeni par vsake duše. Ogenj življenja in vitalnosti, ki ob nežnosti in milini vode okopa človeka z občutenjem svoje notranje resnične lepote, je tisto ravnotežje, ki ga občutimo v ravnotežju plime in oseke naših čustev skozi ples. Tako se lahko z močjo ljubečega dela sebe sočutno zlijemo z vsem, brez strahu. Naravni Shakti tok steče skozi naš ples bolj čuječe, ljubeče in umirjeno v naše življenje.



**17:30–19:30**

**vzporedna delavnica\***

**Protistresna jogijska masaža / Kundalini joga / *Shabadras Kaur (Marta Lovše)***

Masaža se izvaja v parih. Z masažo bomo izkusili, kaj pomeni biti osvobojen stresa.

**20:00–21:00**

**Z gongi skozi sočutje / Gongi / *Radha Jiwan Kaur (Tea Smonker)***

## **Nedelja, 21. oktober 2018**

**5:00–7:30**

**Jutranja Sadhana / *Katja Rostohar***

**9:00–11:00**

**Delavnica osnov Kundalini joge za radovedne in nadobudne / Kundalini joga / *Ram Pritam Kaur (Urša Mužič)***

Če je kundalini joga, kot jo je učil Jogi Bhajan, vesolje ali ocean, je težko oceniti, kje začetni. Kot radovedna novopečena učiteljica z vsakodnevno prakso vas bom popeljala do vrat v znanost kundalini joge in vas seznanila z osnovnimi tehnikami in znanji te starodavne jogijske tehnologije. Na delavnici bomo spoznali krije in mantrе, ki izboljšajo počutje, odpravljajo otopelost, izčrpanost in zatrdelost, tako telesa kot duha. Zvedeli bomo več o meditacijah, pranajamah in mudrah, ki odlično počistijo prenatrpano in obremenjeno podzavest in nezavedno, in pomagajo, da delujemo bolj zavedno, ustvarjalno, predano in ljubeče.

**11:30–13:30**

**So-čutim sebe, zato plešem / Shakti Dance®- joga plesa / *Tarandeep Kaur (Ana Rozman)***

V času, ki od nas na vseh nivojih zahteva veliko, je ključno sočutje do sebe. Ali se znam odpočiti, ko mi telo govori, da sem utrujena? Ali se znam potolažiti, ko mi je hudo? Ali si zmorem odpustiti, ko naredim napako? Ples me uči nežnosti do sebe. Ples me uči komunikacije s seboj. Zato se bomo na delavnici učili izražati sočutje do sebe prek plesa.

**11:30–13:30**

**vzporedna delavnica**

**Stopala kot ogledala duše in telesa / Refleksna masaža stopal / *Gobind Hari Kaur (Ana Korošec)***

Skozi intuitivno masažo stopal bomo iskali notranje povezave med organi in conami na stopalih. Raziskovali bomo, kako z masažo stopal prihajamo v globlji stik s sabo, spoznavamo simboliko in sporočila telesa ter si pomagamo pri različnih težavah kot so prehladi, glavoboli, oslabeledost imunskega sistema, stres.

**13:45–14:45**

**Kosilo**

**15:00–17:00**

**Sat Nam Rasayan / Kundalini joga / *Sukhraj Kaur (Patricia Majer)***

Sat Nam Rasayan je izraz sočutja, ki se manifestira z močjo shunie. Brez shunie ne gre. Z blagoslovom Jogija Bhajana lahko delamo Sat Nam Rasayan, ne da bi bili že na začetku v stanju shunie. Imamo možnost postopne rasti svoje globoke meditacije, medtem ko začnemo uporabljati moč shunie za zdravilni proces.

**do 17:30**

**Zaključek festivala / *Prabunam Kaur (Anastasia Preložnik)***

*\*delavnica bo organizirana ob zadostnem številu prijav.*



- lokacija:** Cityyoga center, Ulica Jožeta Jame 12, Ljubljana Šentvid, [www.cityyoga.org](http://www.cityyoga.org)
- cenik:** v predprijavi do 30. 9. 2018: 108 € (darilo: knjiga Učenja Yogi Bhajana)  
od 1. 10. 2018 dalje: 125 €, cena za pare: 180 €  
posamezna delavnica: 20 €, zvočna kopel: 10 €  
petek: 25 €, sobota: 60 €, nedelja: 50 €
- prijave:** [drustvo.kundalini@gmail.com](mailto:drustvo.kundalini@gmail.com), z opombo '*prijava na festival*'
- vplačila:** na račun društva: ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,  
Grošljeva ulica 8, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0510 0801 3157 751, Abanka d. d.
- informacije:** 041 874 301 (Marta)

*Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.*

[www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)