



kundalini joqa  
ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

glasilo - 11. izhod - januar 2014

#### DANES V GLASILU:

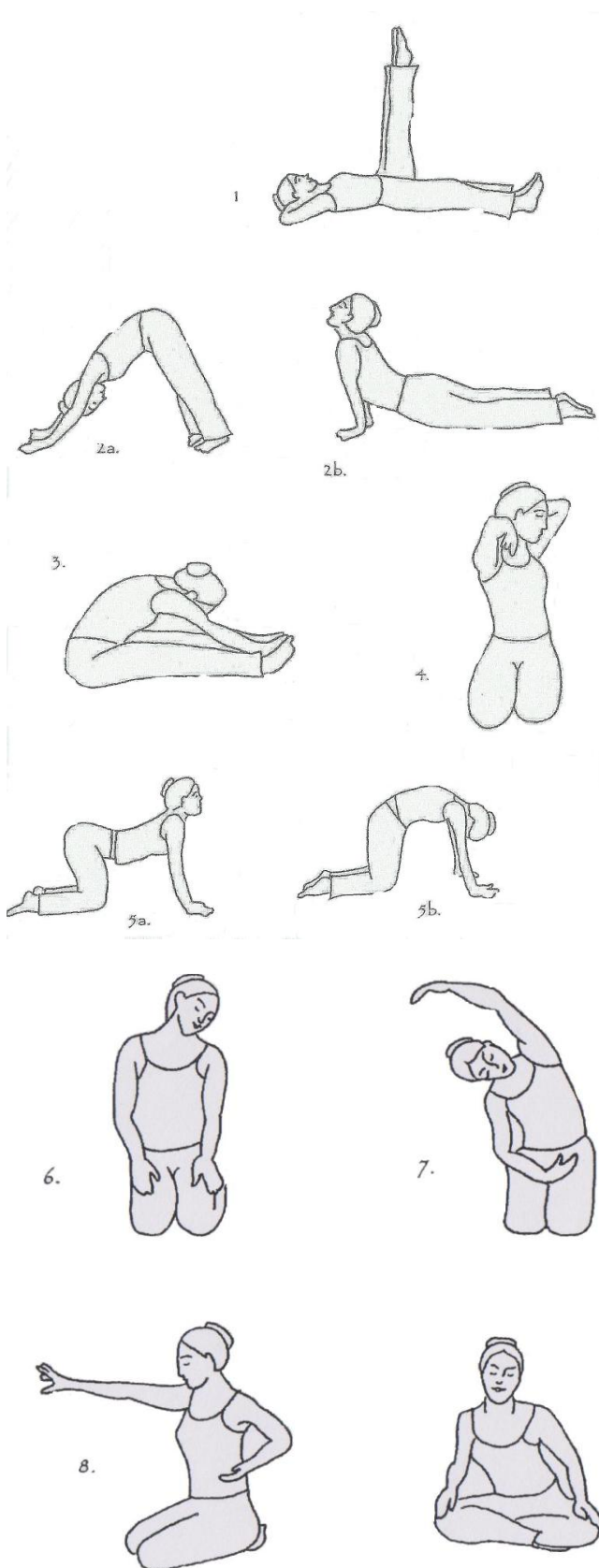
- Povzdigovanje duha
- Učiteljski tečaj
- Bhangra
- Turban: zakaj?

### POVZDIGOVANJE DUHA

Vsak dan se srečujemo z večjimi in bolj obsežnimi izzivi, tempo je vedno večji, stres je vsak dan skorajda neizogiben. Nujno je, da se naučimo biti kos danim okoliščinam, ne da bi nam jemalo energijo in nas nosilo kakor veter zapiha. Pomembno je da spet najdemo stik s seboj, znotraj sebe zgradimo močan temelj, ostajamo v njem in delujemo od tu, kjerkoli se že znajdemo. Jogijske tehnike nam ponujajo mnogo orodij, ki nam lahko pomagajo doseči zeleno. Tukaj pred vami je krija, ki jo je Jogy Bhajan učil na ženskem kampu, l.1984. Set vaj je eden izmed načinov, s katerim preko dela na fizičnem telesu lahko vplivamo na dvig duha. S tem se dvignemo iz morja čustvenih vplivov in zamegljenega pogleda na svet.

### PRILAGODITEV TELESA ZA DVIG DUHA

*Body adjustment to elevate the spirit, Yoghi Bhajan's Kundaliniyoga class- Women's camp,  
July 2, 1984*



1. Leže na hrbtu, z dlanmi, sklenjenimi pod vratom. Peti skupaj, z vdihom dvigni obe nogi do 90° in ju z izdihom spusti. Vzdržuj kolena iztegnjena. To te bo ohranjalo mlado/ega in pametno/ega. Priporočljivo delati vsak dan. 108 x.

2. Začni v položaju trikotnika na dlaneh in stopalih, nato se tekoče spusti naprej v položaj kobre. V kobri sta dlani plosko na tleh, telo je upognjeno v zgornjem delu trupa, stopali skupaj. Rameni obdrži dol. Ne upogibaj kolen, roke so čvrste in iztegnjene. Nato se dvigni spet v trikotnik. Gibaj telo iz enega položaja v drugega. Ta vaja te ohranja mlado/ega ne glede na karkoli. 52x.

3. Sede z iztegnjenimi nogami pred seboj, se primi za nožna palca in se upogni s telesom navzdol. Gibaj telo z vdihom gor in z izdihom dol. 108 x.

4. V položaju skale prepleti prste rok za vratom. Obračaj telo v levo z vdihom in desno z izdihom. 108x.

5. Mačka/krava. Na dlaneh in kolenih, sprosti hrbtenico navzdol, dvigni glavo, naredi vdih, nato upogni s hrbtenico navzgor, spusti glavo in naredi izdih. 108 x.

6. Sede na petah, vrtenje glave hitro v eno smer 52x, nato 52 v drugo smer.

7. Sede na petah, nagibaj telo iz pasu v eno nato v drugo stran. Ko se nagneš v levo, se z desno roko raztegni nad glavo v levo. Nato se z levo roko raztegni v desno stran. Vplivamo na jetra, vranico, črevesje in na izločanje plinov. 52x vsaka smer.

8. Ostani na petah, iztegni eno roko pred seboj, kot da zgrabiš energijo in jo potegneš nazaj k sebi, nato iztegni drugo roko, prelivaj oba giba v zmerni hitrosti. Rame in trup se gibljejo zraven. Usklajeno z gibanjem izgovarjaj Saa Taa Naa Maa. 5 min.

9. Sede v lahkem položaju, dlani na kolenih, začni krožiti s trupom v nasprotni smeri urinega kazalca. 3 min.

10. Lezi na tla, se ogrni, zapri oči in se sprosti. Gong meditacija. Pripravi se za potovanje v vesolje. Odrini se, se dvigni, lebdi v vesolju. Nato med vračanjem izgubiš telo – ob tem pa pridobiš ogromno količino energije. 10 min.

**Komentar Yogi Bhajana:** Bolezen pride iz strukturne spremembe. To je orientalski, starodavni pogled na to. Telo in njegove kosti nimajo vijakov in matic. Skupaj ga držijo tkiva in mišice. Z delom in načinom življenja spreminjam gibanje na določen način. Nekatere mišice so aktivne, druge ne. Določene mišice so močnejše in držijo okostje na drugačen način kot druge. To lahko vodi v fizične težave. Življenje postane neuravnoteženo, vključijo se iritacije. Celotna telesna struktura je odgovorna za moje povzdigovanje, za moje bit-je. Avto ima gorivo, transmisijo, da lahko pelje. Če en del manjka, se cel sistem ustavi. Enako velja za naše telo. Ta set ti bo pomagal ostati izven težav. Na ta način, s prilagajanjem telesa dvigneš duha. Gradivo pripravila Katarina Hohnec (Dhanpreet Kaur)

---



**UČITELJSKI TEČAJ.** Namenjen je vsem, ki jih zanima joga, duhovnost in osebna rast. To je potovanje, dogodivščina in raziskovanje samih sebe.

**1. modulj - čez dva tedna, pohitite! Več na spletni strani >>>**

---



**DELAVNICA BHANGRE.**

Bhangra - dinamičen in hkrati poduhovljen ples, ki prihaja iz Severne Indije. Yogi Bhajan ga je integriral v Kundalini Jogo kot del nekaterih krij.

Tridnevno delavnico (petek zvečer, sobota in nedelja) bo vodila temperamentna učiteljica iz Barselone, [Sat Guru Kaur](#).

**Datumi** delavnice: 21.-23. marca 2014.

**Lokacija:** Vila Baltej, Maribor.

**Kontakt:** delavnico organizira Hermina Merc [hermina.merc@gmail.com](mailto:hermina.merc@gmail.com)

Več informacij in prijavnica - v naslednjem izhodu glasila.  
Vabljeni!

---

## TURBAN .



Nošenje turbana, ki ga pogosto vidite na učiteljih Kundalini Joge, ima več razlogov. Tukaj je nekateri izmed njih (v angleščini):

- *Covering the head enables you to command your sixth center, the Ajna Chakra.*
- *Covering the head stabilizes the cerebral matter and the 26 parts of the brain which are interlocked with the neurological system and electromagnetic field.*
- *Covering the head creates a focus of the functional circuit of the hemispheres of the brain, and tunes the neurological system.*
- *Turbans in particular are useful for holding energy in, and for creating a meditative focus at the third eye point (brow point).*
- *Turbans provide a nice cranial adjustment. The skull is made up of tiny bones that are constantly moving even if only by micrometers and the degree to which they move impacts levels of calmness or anxiety. It literally helps “keep your head together.”*

Več o nošenju turbana: <http://www.kylarosemaher.com/post/21909402227/whats-with-the-turban>

Lep video, ki prikaže enostaven način zavezovanja turbana:

<http://www.youtube.com/watch?v=9KZf9C1XvvM>

---