

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

V današnjem izvodu glasila si preberite:

Masaža stopal in kundalini joga za krepitev ledvic

PRIHAJAJOČI DOGODKI:

Delavnica s Hari Har Ji, november, Ljubljana; [>>več](#)

Regeneracijski vikend, november, Laško; [>>več](#)

Učiteljski tečaj kundalini joga TT1, jan-jul 2017; [>>več](#)

Jutranja sadhana v Ljubljani in okolici

[Oglejte si spletno verzijo](#), če se vam vsebina ne prikazuje pravilno.

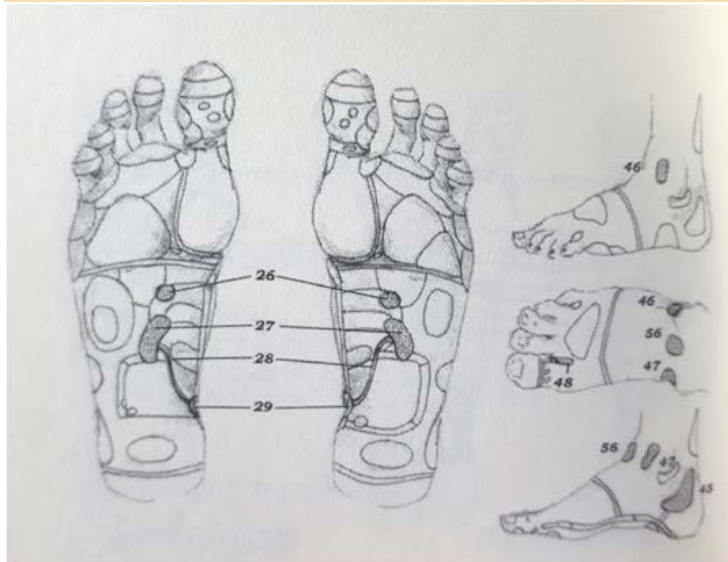


Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

34. izvod

Simbolika telesa



Na delavnici v Rimu februarja 2015, ki jo je vodil Sadhana Singh, smo obravnavali simbolizem telesa in notranjih organov v povezavi s kundalini joga. Tema je zelo zanimiva in mi je odprla neke nove možnosti, ki jih želim podeliti z vami. Namreč celotno telo simbolizira Boga - Univerzum v

Prihajajoči dogodki:

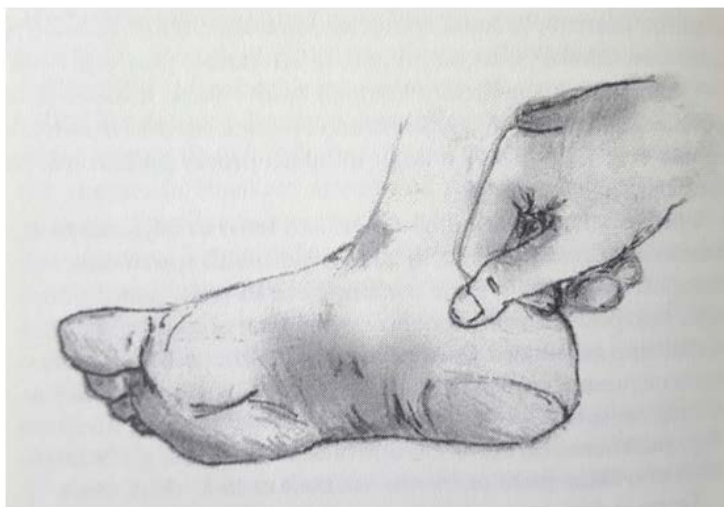
**Kundalini joga
delavnica
s Hari Har Ji
12. november
LJUBLJANA**



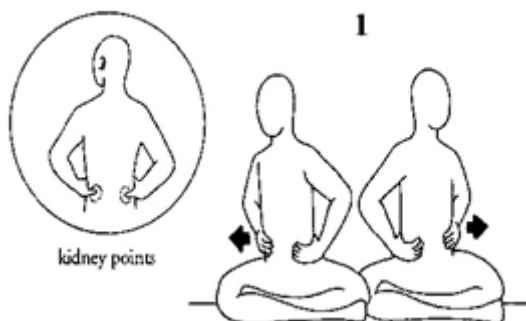
Hari Har Ji Kaur je izkušena

materiji. Če želimo dojeti Boga, moramo pogledati, kako smo ustvarjeni. Telo je uglaseno na univerzalno frekvenco s svojo individualno frekvenco. Stopala so najbližja božanskemu in so povezana s subtilnim telesom. Nosijo informacijo božanskega, so vrata duše. Na njih se odražajo vsi organi v obliki con in z masažo teh con lahko zaznamo stanje organov in tudi vzpostavimo ponovno ravnotežje v njih.

Tu bi zaenkrat poudarila ledvice kot vitalen organ, v katerem je shranjena osnovna življenjska energija in so osrednji del telesa. Povezana so navzdol s stopali, navzgor pa z ušesi. Velika žalost, strah ali stres, oslabi ledvice in s tem tudi našo vitalno energijo, zato se človek počuti slaboten in brezvoljen. Pomagamo si lahko na dva načina. Najprej si zmasiramo stopala, še posebej cono ledvic in nadledvične žleze (glej sliko), nato pa izvedemo naslednjo krijo za krepitev ledvic, ki jo je podal Jogi Bhajan.



Kundalini joga za krepitev ledvic



učiteljica Kundalini joge, ki je imela srečo sodelovati z Jogijem Bhajanom. Jogo poučuje v Veliki Britaniji, intenzivne delavnice pa vodi po vsej Evropi. Vodi 1. in 2. stopnjo učiteljskega tečaja v Veliki Britaniji in na Škotskem. Pozna metode zdravljenja v tradiciji Kundalini joge in bere z dlani. Ukvarja se s svetovanjem za različne življenjske situacije, ki temelji na učenju Kundalini joge o človeku – humanologiji.

[>>več o delavnici](#)

**Regeneracijski
vikend
v Thermani
Laško
18. - 20.
november**



Popolna kombinacija za regeneracijo: **Kundalini joga, Shakti dance in druge delavnice**

z neomejenim kopanjem v bazenih Thermane Laško in razvajanjem na gong kopeli ter v savnah.

Izkoristite First Minute ponudbo do 3. 11.: cena celotnega paketa že od 165 eur naprej!

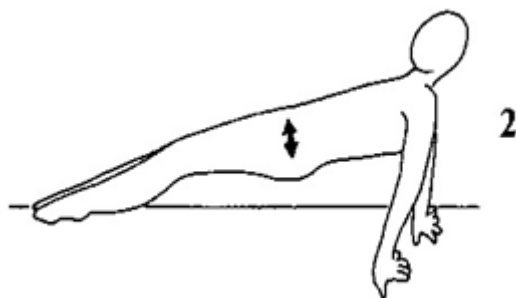
Prijave in informacije:
INFO@BIT-JE.SI
031 377 232

[>>program](#)

1. Usedemo se v lahki položaj, z rokami se primemo v pasu tako, da s palci močno pritiskamo na predel ledvic. Obračamo trup levo in desno z dvojnimi dihanjem. Vdihnemo in izdihnemo z vso močjo, ko se obrnemo na levo stran in vdihnemo in izdihnemo z vso močjo, ko se obrnemo na desno stran.

Nadaljujemo 5 minut in pol.

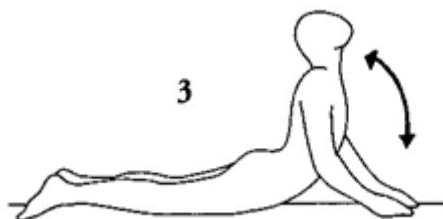
Obračanje ustvarja pritisk na ledvice in pomaga, da se prečistijo z vsakim dihom.



2. Takoj gremo v položaj hrbtne platforme. Dvigamo in spuščamo stegna hitro z dihanjem ognja.

Nadaljujemo 4 minute.

Ta vaja prinaša sprostitvev sprostitvev v ledvicah.



3. Nato takoj gremo v Položaj kobre in se v ritmu dihanja ognja dvigamo od trebuha navzgor in spuščamo nazaj na trebuh.

Dihamo močno.

Nadaljujemo gibanje dve minuti.

4. Usedemo se v lahki položaj in v mislih meditiramo na zvok "Ek Ong Kaar". Koncentracija na tretje oko in popkovno središče hkrati ter na pretok energije gor in dol med tema dvema točkama

4 minute.

Nato pričnemo peti, močno kot lahko, "Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kaa" v enem dihu.

2 minuti

Kundalini joga učiteljski tečaj jan.-jul. 2017



Učiteljski tečaj kundalini joge TT1 je namenjen vsem, ki jih zanima joga, duhovnost in osebna rast. To je potovanje, dogodivščina in raziskovanje samega sebe.

Tečaj 1. stopnje vam ponuja vsa potrebna znanja in izkušnje za prakso in vodenje Kundalini joge. Prvi del tečaja obsega 3 module, vsak traja 4 dni (200 ur), ki vsebujejo teoretična predavanja in osnovno prakso. Drugi del tečaja, pa predstavlja en teden intenzivne prakse ter poteka na sedežu šole Kundalini joge Amrit Nam Sarovar v DOMAINE LE MARTINET v Franciji. V tem tednu boste doživeli globoko in resnično izkušnjo Kundalini joge ter pridobili pedagoška znanja potrebna v bodoče. Na zaključnem tednu se bodo zbrali učenci učiteljskih tečajev 1. stopnje iz vse Evrope. Vodi ga ravnatelj in duhovni vodja šole Amrit Nam Sarovar **Karta Singh**.

[>>več o tečaju TT1](#)

(Yogi Bhajan je igral gong med to meditacijo)

Za konec: globok vdih, zadržimo dih *15 sekund* in zadržujemo dih še nadaljnjih *10 sekund*, medtem ko pumpamo popkovno središče.



Vabljeni na jutranjo sadhana v Ljubljano in okolico:

TOREK 4:30 - 7:00, Mini [BIT-JE studio](#), Podolnica pri Horjulu, sadhana s **Sat Pavan Kaur**

Predhodnja prijava do ponedeljka do 15h z sms na 031 377 232; prostovoljni prispevek dobrodošel

ČETRTEK 5:00 - 7:30, [EkOngKar studio](#), sadhana z **Anastasio**

Prijava na 041 822 616

VSAKA 1. SOBOTA V MESECU 5:00 - 7:30, Intakt plesni studio; urnik na [sadhana-intakt](#)

Priporočen pristovoljni prispevek 3 eur.

Priprava in prevod gradiva: Ana Korošec

Glasilo pripravila: Sat Pavan Kaur



Copyright © 2016 Združenje učiteljev Kundalini joge, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp