

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

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

### ***V današnjem izvodu glasila si preberite:***

[Krija](#) za odstranjevanje telesnih blokad

Meditacija za [Gurprasad](#)

### ***Prihajajoči dogodki:***

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

[Jutranja sadhana](#) v Ljubljani in okolici

**7.-8. 1.** (sobota, nedelja): [kundalini joga delavnica s Sadhana Singhom, Ljubljana](#); [>>več](#)

**14. 1.** (sobota): [kundalini joga in Shakti Dance delavnica s Sat Pavan Kaur, Koper](#); [>>več](#)

**21. 1.** (sobota): [Shakti dan z Dobrilo Pazlar, Nino Jenšterle in Dominiko Kacin, Ljubljana](#); [>>več](#)

**27. 1.** (petek): [Shakti Dance delavnica s Sat Pavan Kaur, Maribor](#); [>>več](#)



# *Kundalini joga*

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

36. izvod

*Dragi vsi!*

*V prihajajočem letu vam želim, da ste v stiku s seboj in najdete svoj notranji mir.*

*To nam omogoča, da smo usklajeni s tokom vesolja in lahko slišimo druge in jim dejansko služimo.*

*Vsak trenutek našega življenja v letu 2017 začutimo harmonijo in popolnost celega sveta in Božansko prisotnost.*

*Hvala!*

*Predsednica društva Anastasia Preložnik*

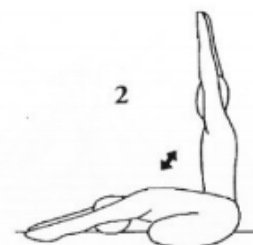
***Krija za odstranjevanje  
telesnih blokad  
(Self-knowledge, str. 23-24)***

1. Sedi v lahkem položaju in roke dvigni visoko nad

glavo. Roke vrti v smeri urinega kazalca nad glavo na desno. To gibanje odpira tvoj ramenski obroč. Premikaj močno. *4,5 minut*



2. Iztegni roke nad glavo in naj se roke dotaknejo, z izdihom se nagni naprej do tal, z vdihom se spet dvigni in nadaljaj *2,5 minute*.



3. Vstani in položi roki na tla. Skači gor in dol v tem položaju na vseh štirih. Osredotočaj se na popek, močan naj bo, da še okrepi skoke. *2 minuti*.



4. Iz stoječega položaja se prepogni naprej in se dotakni tal. Potem se iztegni navzgor in se usloči nazaj. *1 minuta*.

5. Z rokami na bokih izmenično križaj in odkrižaj nogi. Gibanje naj bo hitro in neprekinjeno. *2 minuti*.



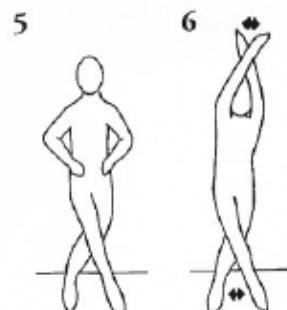
6. Dvigni še roke in nadaljaj s križanjem rok ter nog. *2 minuti*.

7. Naredi pesti v višini srca. Upogni komolce tako, da je nadlaket vzporedno s tlemi. Dvigni rame, privzdigni prsni koš in izmenično kroži z eno in drugo ramo naprej. *1 minuta*.

8. "Stretch" položaj. *1,5 minute*.

9. Objemi kolena in se gugaj naprej in nazaj po hrbtenici. *30 sekund*.

10. Gugaj se naprej in nazaj po hrbtenici v lahkem položaju ali položaju lotosa. *1,5 minute*.



11. Postavi se v položaj na vseh štirih kot v 3. vaji in pleši na *Sat Nam Wahe Guru* v indijanski verziji. *2 minuti*. To je "stretch" položaj za raztezanje telesa. Premikaj boke, razmigaj stopala, , pritiskaj dol z dlanmi. Raztezaj roke, prsni koš, spodnji del hrbta. Obračaj glavo levo in desno. Razmigaj vse.

12. Ulezi se in izmenično približuj eno in drugo koleno k prsim. Ko eno koleno pokrčiš, drugo nogo iztegneš vzporedno s tlemi. *Nadaljuj 1,5 minute.* Tako uranotežiš popkovno središče.



13. Še vedno leže na tleh dvigni roke navzgor, kot bi želeli ploskniti, a se zvoj ne sme slišati. Močno razširi roke narazen in ponavljaj. Ta vaja krepi mišice prsnega koša. *1 minuta.*



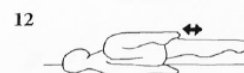
14. Lezi na tla, se popolnoma sprosti, osredotočaj se in projiciraj skozi tretje oko. *9 minut.*



15. Ostani v tem položaju in poj *Sat Nam Wahe Guru* v indijanski različici *2 minuti.*



16. Vrtil zapetja in gležnje, podrgni dlani in stopala, objemi kolena in se gugaj po hrbtenici naprej in nazaj. Prebudi se.



17. Stoj v položaju drevesa *45 sekund*, nato zamenjaj nogi in ponovi na drugi strani za *15 sekund.*



18. Z obema rokama masiraj obraz, lobanjo in ušesa globoko in močno, *1,5 minute.* Masiraj prsi, ramena, pazduho *30 sekund.* Masiraj dlani, zapetja, roke *30 sekund.* Zvijaj hrbtenico *30 sekund*, raztegni roke *10 sekund.*

Sprosti se.



## ***Meditacija za Gurprasad***



To je zelo preprosta meditacija, ki goji hvaležnost. Znana je tudi kot meditacija "darilo Boga", ki pospešuje tok dajanja in sprejemanja. Ta meditacija je odlična za tiste, ki imajo težave s sprejemanjem. To nam pomaga ozavestiti, da je vse Božje darilo.

**Drža:** Sedite v lahkem položaju z ravno hrbtenico. Roke skupaj z dlanmi navzgor, MUDRA v središču srca. Nadlakti in komolce pritisnite udobno ob rebra. S tem spodbujate točke na meridianih, ki vodijo k sprostitvi.

**Pogled:** Začnite z eno desetino odprtimi očmi, vendar jim omogočite, da se med meditacijo zaprejo.

**Dihanje:** dihanje normalno. Dovolite si doživeti obilje veselja. Predstavljajte si, da ste sami oblit s neomejenimi blagoslovi. Verjemite v moč hvaležnosti in začutite energijo v svojih rokah. V vaših rokah in dihanju se nahaja božanska univerzalna moč dajanja in sprejemanja.

**Čas:** Začnite s 3 do 11 minut in postopoma povečajte na 31 minut.

## ***Prihajajoči dogodki***



Kundalini joga delavnica s Sadhana Singhom:  
**SHUNIA - Tišina kot točka začetka vsakega projekta**

7. - 8. januar 2017, 9:30 - 17:00

**Plesni Studio Intakt**, Poljanska c. 59,  
Ljubljana, Slovenija

[>>več](#)



Kundalini joga in Shakti Dance delavnica  
S Sat Pavan Kaur

**PREPOROD IN RAZCVET SAKRALNE ČAKRE**

14. januar 2017, 9:00 - 11:00; 11:30 - 13:30

**Kinetic joga studio**, Ferrarska 10  
Koper, Slovenija

[>>več](#)



Shakti Dance delavnica s certificiranimi učiteljicami Joge plesa

**SHAKTI DAN ZA SIJOČO ZIMO**

21. januar 2017, 9:00 - 18:00

**Plesni Studio Intakt**, Poljanska c. 59,  
Ljubljana, Slovenija

[>>več](#)



Shakti Dance delavnica  
S Sat Pavan Kaur

**RAZCVET USTVARJALNE ENERGIJE**

petek 27. januar 2017, 19:00 - 21:00

**Joga Vita center Maribor**, Šentiljska ulica 37c,  
Maribor, Slovenija

Cena: 15 eur

Število mest je omejeno.

Prijava in rezervacija: [katja.valic@gmail.com](mailto:katja.valic@gmail.com)

[>>več](#)



**Vabljeni na jutranjo sadhano v Ljubljano in okolico:**

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

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

**ČETRTEK 5:00 - 7:30**, **JAPA SADHANA** z **Anastasio** v [studiu EkOngKar](#)

Dobimo se ob 4.45 in 2.5 ure pojemo mantra ali recitiramo šabad ali puri iz Japji-ja.

Prijave in informacije o temi mantranja dobite do srede zvečer na 041 822 616.

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

Priporočen prostovoljni prispevek 3 eur.

*Priprava in prevod gradiva: Franceska Žumer  
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*