

Subscribe

Past Issues

Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno.

V današnjem izvodu glasila si preberite:

Krija sočutja

Krija za odpiranje srčnega centra

Prihajajoči dogodki:

Jutranja sadhana v Ljubljani in okolici

10. 3. (petek): Shakti Dance delavnica s Sat Pavan Kaur, Maribor

18. 3. (sobota): Shakti dan in Prebujanje v pomlad, Ljubljana

18. - 19. 3. (vikend): Kundalini joga delavnica s Karta Singhom, Ljubljana

31. 3. - 2. 4. (vikend): Luksuzni regeneracijski vikend, Thermana Laško

16. - 21. 5.: 6-dnevni seminar kundalini joge s Sadhano Singhom, pri Kopru



Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

38. izvod

Krija sočutja (Compassion kriya)

vir: Krijo je učil Yogi Bhajan 11. julija 1986

<https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/authentic-relationships/compassion-kriya>

Sočutje je čudovito čustvo, ki je lastno samo človeku. Sočutje daje vrednost življenju, je njegova moč, Bog in meditacija, je resnica. Pomaga ti preseči trpljenje brez bolečine. Brez sočutja ni miline.

Usedite se v lahki položaj z vzravnano hrbtenico.

Mudra: na obeh rokah - prekrižaj sredinec čez kazalec, palec pa položi na podnožje mezinca.

Oči: zaprte.

Mantra: Rakhay Rakhanahaar

<http://www.mantradownload.com/de/rakhe-rakhanhar-tera-naam.html>

Gibanje:

(a) ob prvi vrstici mantre, dvigni roke in jih prekrižaj na prsnem košu



(b) ob drugi vrstici mantre spusti roke na kolena, tako da zapestja počivajo na kolenih. Nadaljuj s takim gibanjem, pri zadnji dveh vrsticah mantre pa zadrži roke na prsnem košu. Nato jih rahlo spusti in spet dvigni za prvo vrstico...



- a. *Rakhay rakhanhaar aap ubaariun*
- b. *Gur kee pairee paa-eh kaaj savaariun*
- a. *Hoaa aap dayaal manho na visaariun*
- b. *Saadh janaa kai sung bhavjal taariun*
- a. *Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun*
- b. *Tis Saahib kee tayk naanak manai maa-eh*
- a. *Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh*
- a. *Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh*



Čas: 31 minut

Krija za odpiranje srčnega centra (Kriya to open the heart center)

<http://www.pinklotus.org/KY%20KRI/KRI%20KY%20kriyas/OpenHeartCenter.pdf>

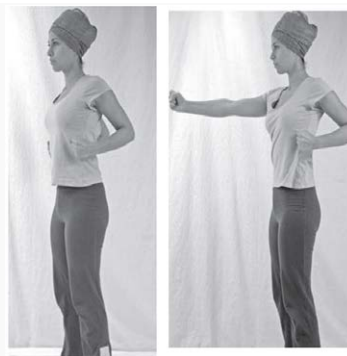
To je srednje zahtevni nivo krije za povečanje nivoja ljubezni. Odpira srce, povečuje sočutje in zaznavanje drugih ter omili čustveno občutljivost. Ima pomirjevalen učinek, ohranja nas v sedanjosti in pomaga občutiti čustva pristneje in jasneje.

1. Priprava diha (sprožilni dih) – 3 minute
Stoječ položaj, roke v molitvenem položaju na srčnem centru. Enakomerno dihanje ognja.
Izvajaj 3 minute, nato globoko vdihni in zadrži dih za nekaj trenutkov.



2. Stoječ ali sedeč položaj, vzravnana hrbtenica. Oči odprte s pogledom v daljavo. Naredi pesti z obema rokama. Začni enakomerno »udarjati« z eno in nato z drugo pestjo. Roke izvajajo gib, podoben gibanju batov pri motorju, tako da se ena roka premika naprej, druga

pa nazaj ... Ne obračaj in ne zavijaj pesti. Ob vsakem udarcu izdihni in ker si udarci sledijo hitro, dihanje spominja na dihanje ognja. Izvajaj 3 minute, nato globoko vdihni, zadrži oba komolca nazaj, stisni pesti, stisni spodnjo zaporo in zadrži dih za nekaj sekund – nato močno izdihni in se sprosti.

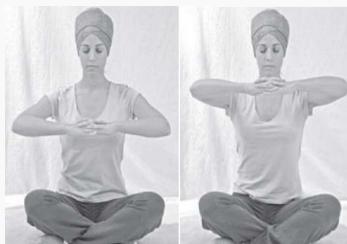


3. Stoječ položaj, razširi roke v stran in jih začni vrteti v velikih krogih navzgor, obe roki istočasno. Vdih, ko se roke spredaj dvigajo in izdih, ko se roke zadaj spuščajo.



Izvajaj 2 *minuti*, nato globoko vdihni, iztegni roki nad glavo in zadrži dih za 5 *sekund*, nato izdihni in se sprosti.

4. Sedeč osnovni položaj, vzravnana hrbtenica. Prepleti prste, palca se dotikata. Dlani so 15-20 cm odmaknjene od prsnega koša, dlani gledata navzdol. Komolca sta na isti višini. Z vdihom dvigni dlani do nivoja grla in jih z izdihom spusti do nivoja popka. Nadaljuj z pumpanjem ob enakomernem močnem dihanju še 3 *minute*.



Za konec globoko vdihni, zadrži roke v višini srčnega centra, poravnaj hrbtenico, komolci v istem nivoju kot dlani in zadrži dih v tem položaju za 10 *sekund*. Nato izdihni in se sprosti.

5. Stoječ ali sedeč položaj, vzravnana hrbtenica. Dvigni dlani v višino ramen, komolca ob telesu, dlani obrnjene naprej. Napol zapri oči in fiksiraj pogled navzdol. Začni z globokim počasnim dihanjem. Vdih in izdih morata biti enako dolga, v mislih ponavljaj mantra – Saa Taa Naa Maa, medtem pa s palcem od zloga do zloga potuj od kazalca do mezinca. Izvajaj od 3 do 5 *minut*.



6. Sedeč položaj, vzravnana hrbtenica. S kazalcem desne roke si zapri desno nosnico. Počasi vdihni skozi levo nosnico in izdihni skozi zaokrožena usta. Uskladi vdih in izdih, da bosta dolga vsak okoli 10 sekund. Nadaljuj v tem ritmu 3 *minute*.



Nato se sprosti in se prepusti naravnemu ritmu dihanja

za naslednji 2 minuti.

Prihajajoči dogodki



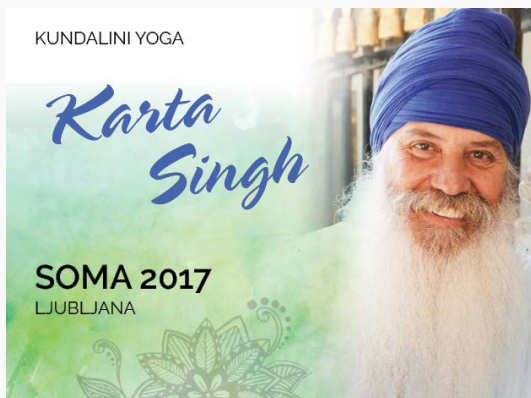
Shakti Dance delavnica
S Sat Pavan Kaur
RAZCVET USTVARJALNE ENERGIJE
petek 10. marec 2017, 19:00 - 21:00
Joga Vita center Maribor, Šentiljska ulica
37c,
Maribor, Slovenija
Cena: 15 eur
Število mest je omejeno.
Prijava in
rezervacija: katja.valic@gmail.com

>>več



Shakti dan s certificiranimi učiteljicami
prakse joge plesa
PREBUJANJE V POMLAD
18. marec 2017, 09:00 - 18:00
PS Intakt, Poljanska cesta 59, **Ljubljana**
Prijave in info: intaktlj@gmail.com
041 203 527 (Nataša Siri Amrit)

>>več



Kundalini joga delavnica
S Karta Singhom
SOMA - božanski nektar,
ki nas inspirira

Ljubljana, 18. in 19. marec 2017
(točna lokacija bo znana naknadno)

<https://www.facebook.com/edita.kurent>
<http://shakti-joga.si/>

Prijave: editakurent68@gmail.com;
031 429 766 Edita



Jutranja sadhana, Kundalini Joga in
Shakti Dance ali Joga plesa tudi na
luksuznem regeneracijskem vikendu
v Thermani Laško!

Program vključuje: namestitev s
polpenzionom, neomejeno kopanje v
bazenih Thermane Laško ter vstop v
savne vse tri dni, neomejen vstop v fitness
center, wi-fi, celoten program in TT. Tudi
družinam in otrokom prijazen vikend.

Predprijave s popustom za tridnevno
razvajanje do 12. marca. info@bit-je.si



6-dnevni seminar Kundalini joge:
ŽIVLJENSKI CIKLUSI & STILI ŽIVLJENJA
16. -20. maj 2017 pri Kopru

Več informacij in prijava: editakurent68@gmail.com

Možnost predprijave do konca februarja po ugodnejši ceni!



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; do 12. marca delamo 2,5h kirtan krijo
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: Alenka in Borut (Amrit Bhagti Kaur & Amrit Bhagat Singh)
Glasilo pripravila: Sat Pavan Kaur*



Copyright © 2017 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