

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO **116** | APRIL 2024 | www.drustvo-kundalini.si

Drage učiteljice in učitelji kundalini joge,

vljudno vabljeni, da tudi v letu 2024 ostanete ali postanete član_ica
Združenja učiteljev kundalini joge Slovenije.

Znesek letne članarine 25 € lahko nakažete na:

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana
IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, Nova KBM d.d.

Vsem, ki ste članarino že poravnali, se zahvaljujemo :)

Z lepimi pozdravi,

Urša Mužič,
blagajnik Združenja



REDNE MESEČNE SADHANE DRUŠTVA

**Po daljšem obdobju spletnih Sadhan
smo ponovno uvedli naša mesečna srečanja v živo.**

Vse Sadhane bodo potekale v živo, bodisi v Intaktu,
bodisi v kraju, od koder prihaja učitelj_ica, ki sadhano vodi.
Sprti bomo obveščali za vsak mesec posebej.

MAJSKA SADHANA

bo v soboto, 11. maja 2024, v Intaktu, Ljubljana

5.30-8.00

vodi Borut Kuhar.

***Vabljeni k obisku, povabite tudi svoje učence,
da ohranjamo in gojimo tradicijo naših srečanj in druženj!***

TRANSCEDENTALNA MEDITACIJA - MAHA SHAKTI CHALNEE INDRA MUDRA

*© 3HO. This kriya is courtesy of YB Teachings, LLC.
This kriya can be found in Sadhana Guidelines.*

To je starodavna transcendentalna meditacija. Pri transcendentalni meditaciji sta ritem dihanja in mudra povezana z mantrami. V jogijskih spisih je navedeno, da nam ta meditacija omogoča nadzor nad čutili in mislimi ter uravnovešanje prane in apane.

Izboljša se nam zdravje, poveča zmogljivost pljuč in vitalizira živčni sistem. Prav tako pomaga v telesu optimizirati ravnovesje med izmenjavo ogljikovega dioksida in kisika ter stimulira ščitnico in obščitnice.

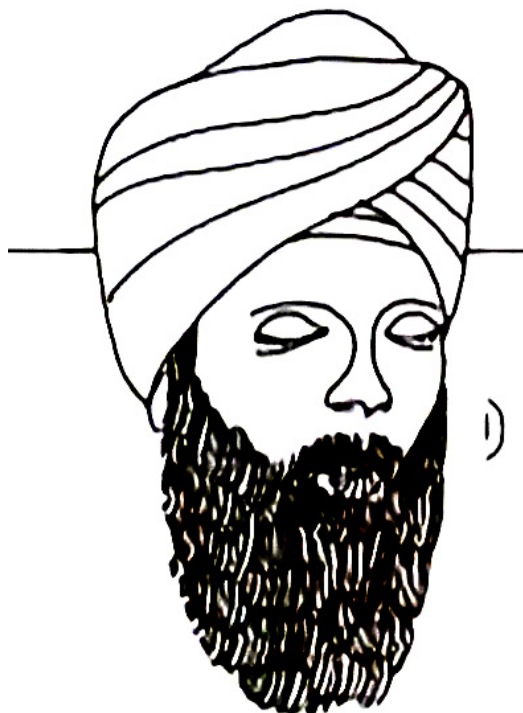
1. Dihanje z žvižganjem

Položaj: Sedimo v lahkem položaju.

Dihanje: Vdihnemo z globokim žvižganjem skozi usta. Ustnice imamo stisnjene. Izdihnemo skozi nos. Zvok osredotočimo na točko med obrvmi. Poslušamo zvok, ki prihaja.

Nadaljujemo 5 minut.

*Nato še 2 minuti v mislih in z žvižganjem ponavljamo z vdihom *Sat* in z izdihom *Nam*.*



2. Položaj kobre

Položaj: Postavimo se v položaj kobre. Idealno je, da so stopala skupaj, roke ravne, boki na tleh. Od bokov do glave naj bo hrbtenica ukrivljena v obliki črke C. Lopatice pomaknemo po hrbtu navzdol, odpremo prsni koš in vrat, oči pa usmerimo v točko na stropu.



Za lažjo izvedbo vaje, da zaščitimo vrat in spodnji dela hrbta, spremenimo položaj na naslednji način. Ležemo na trebuh, dlani položimo na tla pod rameni, prste široko razpremo. Naredimo spodnjo zaporo (*mulbandh*), zasukamo medenico, da se trtica obrne proti tlam in se iztegnemo iz spodnjega dela hrbta, lopatice pa potegnemo navzdol.

Z vdihom razširimo prsni koš in ga upognemo navzgor medtem, ko počasi iztegujemo roke, pri čemer jih iztegnemo le toliko kolikor lahko, ne da bi občutili bolečino v spodnjem delu hrbta. Če to pomeni, da dvignemo le podlakti ali da so naše roke pokrčene, je to v redu. Ko je prsni koš odprt, lahko glavo nagnemo nazaj in se osredotočimo na točko na stropu.

Dihanje: vdihnemo skozi nos in z izdihom žvižgamo skozi usta

Nadaljujemo 3 do 5 minut.

Nato vdihnemo in počasi sprostimo položaj kobre. *Počivamo 2 minuti.*

3. Kolena na prsih

Položaj in zvok: Ležemo na hrbt, kolena pokrčimo in pritegnemo k prsnemu košu ter jih objamemo. Dvignemo glavo in potisnemo nos med kolena. Usta imamo zaprta. Iz popka ustvarimo zvok "hunnnnh". Vibracijo čutimo v nosu in grlu.



Nadaljujemo 3 minute.

4. Na hrbtu s prekržanimi nogami

Položaj: Iz lahkega položaja s prekržanimi nogami se počasi uležemo na hrbet in sprostimo. Če nam to povzroča prevelik pritisk na spodnji del hrbta, noge iztegnemo in prekržamo.



Hrbtenico čim bolj pritisnemo ob tla, pri čemer naj bodo ramena sproščena, brado pa približamo ključnici. Če čutimo napetost v kolkih, uporabimo blazine, ki si jih položimo pod kolena.

V tem položaju vztrajamo 5 minut.

Lahko začnemo s 3 minutami in jih sčasoma podaljšamo na 5 minut.

5. Zasuk hrbtenice

Položaj: Sedimo v lahkem položaju, roke položimo na ramena, palci so zadaj, prsti spredaj.

Gibanje in dihanje: Zasukamo trup od leve proti desni, vdih v levo in izdih v desno. Sinhroniziramo gibanje z dihanjem.



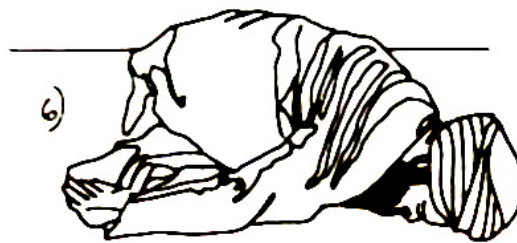
Nadaljujemo 1 minuto.

Nato se usedemo na pete in z vajo *nadaljujemo še 1 minuto.*

Na koncu vdihnemo, kratko zadržimo vdih, izdihnemo in se sprostimo.

6. Položaj otroka

Položaj: Še vedno sedimo na petah, nagnemo se naprej in položimo čelo na tla. V tem položaju počivamo.



Nadaljujemo 3 do 5 minut.

Komentar:

Prvo vajo lahko izvajamo do 31 minut, vendar je dobro, da čas povečujemo počasi v nekaj tednih. Po 15 minutah bomo morda čutili nelagodje v ušesih. Po 31 minutah bomo morda čutili nelagodje v zgornjem delu prsnega koša. Pojav nelagodja med vadbo pomeni, da smo spodbudili delovanje žlez z notranjim izločanjem in hkrati vspostavljanje novega ravnovesja. Pomembno je, da poslušamo svoje telo in ne prekoračimo svojih zmognosti.

PRIHAJAOČI DOGODKI

Sat Nam, drage učiteljice in dragi učitelji,

pogovarjali smo se, da bi letos šli skupaj na festival v Francijo. Izkušnja je izjemna, bogat program vsebuje vrsto aktivnosti, Kundalini joga in Shakti Dance delavnice, 3 dni Bele tantre ...

Pred leti smo najeli minivan in se peljali skupaj, sicer pa letalo do Pariza + vlak.

Več informacij je na spletni strani <https://europeanyogafestival.eu/>

Zgodnje registracije so do konca maja 2024.

Oglasi se, če te zanima, krasno bi bilo da gremo skupinsko!

Objem,
Dunia mail



khōob

The Science of Mind and Humanology for Leadership and Success

International Training

June - November 2024

Two online meetings and two residentials in Italy

Lead Trainer
SADHANA SINGH



SPECIALTY COURSE
APPROVED BY KRI

The aim of the training is to deliver the content in a tailored-made way for the group and the actual circumstances in order to serve with efficiency the uniqueness of the participants.

OPEN TO ALL

FOR INFORMATION AND TO RESERVE YOUR PLACE, KINDLY WRITE TO: ANTERVIDYA@GMAIL.COM

vabljeni na izjemno, poglobljeno, praktično KRI certificirano izobraževanje

"Self-realization and Self-expression"

[video](#)

25.-30. 6. 2024 Dolomiti, Italija

6.-8. 9. 2024 online

1-6. 10. 2024 Magliano Sabins, Italija

15.-17. 11. 2024 online

Na dva oddiha se lahko gre z avtom (cca 4 oz. 7 ur vožnje iz Ljubljane), je pa možna tudi udeležba online. Na voljo bdo tudi posnetki.

[več o delavnici](#)

Vabljeni, da se nam pridružite:

Povezava do FB strani: <https://www.facebook.com/KUNDALINISLOVEnia>

Povezava do Instagrama: <https://www.instagram.com/kundalinislovenia/>

Spletna stran: www.drustvo-kundalini.si



Facebook

Instagram

Spletna stran

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, Ljubljana, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol 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 PRVA SOBOTA V MESECU 5:30–8:00

Plesni studio Intakt, Ljubljana

Majska sadhana bo 11. maja 2024

Vodi Borut Kuhar.

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učiteljice" in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

Priprava prispevka: Nataša Pristov

Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo, sporočite na mail alenka.planinc.kuhar@t-2.net in vključili ga bomo v glasilo.



Copyright © 2024 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitve prejemanja novic?

[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

