

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 102 | JANUAR 2023 | www.drustvo-kundalini.si

Podatki za plačilo članarine za leto 2023:

Znesek: 25 €, Namen: Članarina 2023
TRR: SI56 0400 1004 8617 844, Združenje učiteljev kundalini joga
Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Hvala!

APANA KRIJA

Vir: 3HO, YB Teachings, Sadhana Guidelines.

<https://www.3ho.org/meditation/apana-kriya-elimination-exercises/>

Ta krija deluje na prebavni sistem in kožo. Staranje se ne začne šele z leti; začne se s prehransko pomanjkljivostjo, težavami s črevesjem, nezdravljenim čustvenim in fizičnim stresom ter nefleksibilno hrbtenico, ki moti pretok meridianov in pomlajevalni pretok vaše hrbtenične tekočine.

1. Vatskar krija

Opomba: to vedno naredimo na prazen želodec in ne več kot dvakrat na dan.

Ta vaja naj bi uravnavala kislinsko-bazično ravnovesje v želodcu, vendar



jo je treba izvajati redno, ne da bi zamudili en dan.

Drža: sedimo v enostavni pozi z rokami na kolenih.

Dih in gibanje: Naredimo kljun v ustih in s kratkimi neprekinjenimi požirki popijemo čim več zraka v želodec, kot da bi požirali. Potegnemo in zadržimo. Trebuh obrnemo v levo, ko dih zadržimo polovico največjega časa, obrnemo smer v desno.

Nadaljujemo z vrtenjem želodca čim dlje z nameščenim zaklepom vratu. Ko diha ne moremo več zadržati, zravnamo hrbtenico in počasi (ne močno) izdihnemo skozi nos.

2. Položaj otroka

Ta vaja naj bi krepila srce.

Drža: Usedemo se na pete in se s čelom dotaknemo tal. Roke položimo z dlanmi navzgor ob boke.



Gibanje: Predstavljamo si, da iz konca hrbtenice prihaja velik, 100-kilogramski rep, in mahajmo z njim, kot da bi poskušali prebiti zid. Premikamo boke levo in desno – nekaj centimetrov – kot da trtica izriše črko »U«; to bo med premikanjem razburkalo popek in spodnji del trebuha.

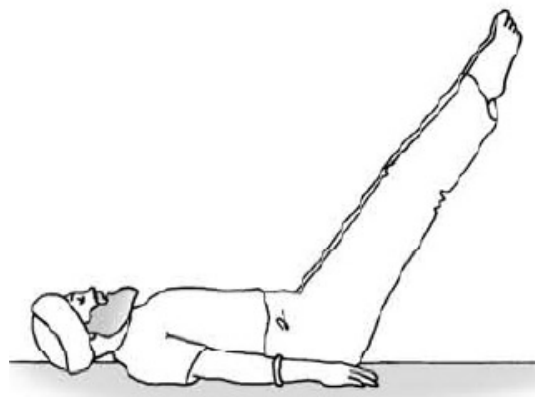
Nadaljujemo 3 minute, ki jim sledi 5 minut počitka.

3. Dvignjeni nogi

Ta vaja naj bi ožala pas in čistila žolčnik.

Drža: ležemo na hrbet. Pritisnemo prste na nogah naprej. Dvignimo noge na približno 60 stopinj.

Dih: Začnemo z dolgim globokim dihanjem.

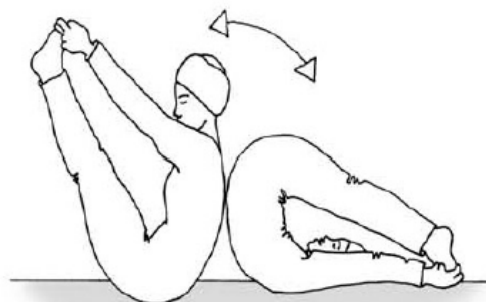


Nadaljujemo 2 ali 3 minute. Vdihnemo - na kratko zadržimo in se sprostimo.

4. Zibanje hrbtenice

Ta vaja naj bi splaknila cirkulacijo in uravnovesila živce.

Drža: Uležemo se na hrbet, dvignemo noge nad glavo in primemo prste na nogah.



Gibanje: Zanihajmo naprej in nazaj od dna hrbtenice do vratu.

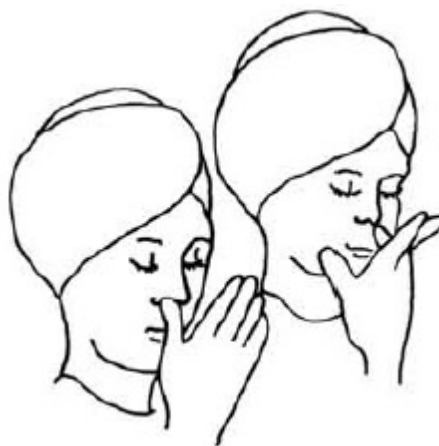
Držimo se prstov na nogah in se zibamo 3 minute.

5. Izmenično dihanje skozi nosnico

Vaji 5 in 6 porazdelita pranično silo in stimulirata ščitnico in obščitnico.

Drža: takoj sedemo v enostavno pozo.

Vdih: Čim bolj mirno približamo desni palec desni nosnici, da jo zapremo. Z mezincem vdihnemo skozi levo nosnico, zapremo levo nosnico in izdihnemo skozi desno.



Nadaljujemo 3 minute, nato vdihnemo in začutimo, kako energija seva po telesu ter daje zdravje in življenje.

6. Obračanje glave

Drža: Sedimo v preprostem položaju.

Mudra: Venerino ključavnico postavimo nekaj centimetrov pred prsmi v srčnem središču z dlanmi, obrnjenimi proti prsim.

Gibanje: Vdihnemo in obrnemo glavo v levo; izdihnemo in obrnemo glavo v desno.



Nadaljujemo 3 minute.

7. Kroženje z rokami

Ta vaja krepi psiho-magnetno polje avre.

Drža: Sedimo v preprostem položaju. Roke iztegnemo v stran, vzporedno s tlemi.

Gibanje: Z rokami zaokrožimo nazaj, kot da plavamo.



Nadaljujemo 1 minuto.

Za konec vdihnemo in zadržimo dih, medtem ko pokrčimo komolce, tako da konice prstov položimo na ramena. To magnetizira električni tok. Medtem ko je dih zadržan, začne energija krožiti. Izdihnemo - pustimo, da energija teče v vse dele telesa in se počutimo osveženi.

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Po dveh letih odsotnosti mi je končno uspelo na festival.
Prvič v življenju sem bila prisotna le v vlogi udeleženke.

Čutim, da moram z vami deliti moje misli in odpreti prostor

za diskusijo o SUBTILNI ENOSTI.

Zato vas vabim na delavnico, ki nadaljuje temo festivala.

* *Ali smo v človeškem telesu sposobni doživeti resnično enost?*

* *Kako doživimo subtilnost?*

* *Kaj pomeni človeška in nadčloveška subtilnost?*

Postavili bomo še več vprašanj, ki so včasih bolj pomembna kot odgovori.
Taka vprašanja so kot semena, ki padajo v podzavest in se čez čas pojavi
lepa rožica v obliki insajta.

Seveda bomo naredili krijo in meditacijo, da poskusimo omenjeno stanje doseči.

DATUM DELAVNICE: sobota, 28. januar 2023

URA: 9.00-13.00

CENA: 30 €, za člane društva 25 €

Prosim za čimprejšnjo prijavo, hvala!

Anastasia Preložnik, prabunam@yahoo.com



khōob

The Science of Mind and Humanology for Leadership and Success



Didaktično usposabljanja za VODENJE in USPEH

marec - oktober 2023, pod okriljem KRI

oblikovano kot kombinacija dveh srečanj na daljavo in dveh oddihov v Italiji.
Edinstven program, ki združuje znanost, umetnost življenja, duhovnost.

info:

<https://www.sadhanasingh.org/training-for-leadership-and-success>

21 Stages of Meditation

tečaj s Har Har Ji
pričetek 23.–24. september 2023

Pozdravljeni vsi!

Vabim vas, da si zabeležite ta datum v koledarju. Povabila sem Hari Har Ji, da v Sloveniji spelje ta tečaj v celoti. Tečaj je sestavljen iz treh delov po dva dni in se šteje kot **KRI teacher training level 3** (Opravljanje uč. tečaja ni pogoj za udeležbo na tečaju!). Začnemo v septembru 2023, nadaljujemo v januarju ali februarju 2024 in zaključimo septembra 2024.

Angležinja Hari Har Ji je bila leta 2005 prva učiteljica,
ki je prišla z delavnico v Slovenijo. Več o njej:

<https://www.sahej.org/our-team/#hari>

[opis tečaja](#)

informacije: Anastasia Preložnik, prabunam@yahoo.com

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 mantro
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

naslednja Sadhana bo 4. februarja 2023
vodi Dunia Mladenić
(navodila dobite po mailu)

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: Pavan Atma Kaur (Maja Lešnik)
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 © 2023 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

