

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 104 | MAREC 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 joge
Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Hvala!

JOGA ZA STAREJŠE NA STOLU

Z leti vitalnost človeku neizbežno upada. Kar pa ni razlog ali dober izgovor, da zase še vedno ne bi naredili največ, kolikor nam je še mogoče. Seveda, bolezni in poškodbe, ki se z leti naberejo, lahko pustijo omejitve in zmanjšajo obseg gibljivosti in nasploh zmožnosti za aktivno gibanje. Vendar to, da nismo več tako gibčni kot smo bili na višku svoje fizične moči, še ni ovira, da se ne bi radostno gibali v okviru svojih zmožnosti. In prav to omogoča joga na stoli. Ko se starejši človek s težavo spravi na tla na jogijsko podlago, je stol dobra alternativa. A pri tem je potrebno upoštevati nekaj osnovnih pravil, s katerimi dosežemo pravi učinek joge na stoli in varnost.

Pravila in napotki za vadbo joge na stolu:

- Za vadbo joge uporabite močan in trpežen stol. Pri tem upoštevajte tudi vašo telesno težo, saj se med vadbo stol drugače obremenjuje kot samo med sedenjem.
- Stol postavite na nedrseča tla ali jogijsko podlago. Zagotoviti je potrebno, da pri določenih položajih stol ne zdrsne izpod vas.

- Na stol se usedemo tako, da nismo naslonjeni na naslonjalo, zato se usedemo nekoliko naprej na sedalu, da je za hrbtom dovolj prostora za gibanje. Pri tem preverimo, da je stol pod nami še vedno stabilen. Sedimo vzravnano, kolikor le moremo, tako da je prsni koš odprt in ramena sproščena dol in nazaj.
- Osnovni položaj je vzravnan sedeča drža, noge nekoliko razmaknjene in bosa stopala plosko na tleh. Roke položimo na stegna.
- Vsako vadbo začnemo s preprostimi vajami, še posebej, če joge ali podobne vadbe še niste delali. Delajte počasi in prisluhnite svojemu telesu v gibanju. Kaj mu ustreza in kaj ne. Bodite realistični in se ne priganjajte preveč. Tu zagotovo drži rek »počasi se daleč pride«.
- Če doslej niste delali joge ali podobne vadbe, se pogovorite s svojim zdravnikom ali je to dobro za vas, glede na vašo zbirko tegob, ki vas pestijo.
- Bodite pozorni na bolečine pri gibanju. Izogibamo se ostre in močne bolečine, ki je indikator poškodbe. Bolečine zaradi raztezanja ali obremenitve mišic, ki so običajno tope, pa so te, ki krepijo in gradijo mišice. Te pa so dobrodošle v zmernem obsegu.

Tudi za jogo na stolu je potrebno poskrbeti za ogrevanje pred vadbo. Lahko naredite nekaj sufijskih krogov, jahanje kamele, kroženje z rameni, bočno prepogibanje in podobno. Vse te jogijske vaje lahko povsem identično naredimo tudi sedeči na stolu.

PREHOD V SVET, KI JE OSREDOTOČEN NA SRCE ang. Transitions to a Heart Centered World (Gururattan Kaur, 1988)

*Vir: The Best is Yet to Come – Aging Gracefully with Yoga50plus
(Willem Wittstamm, Mangala Singh)*

1 VAYU MANTHNA KRIYA

PRIPRAVA Sedite vzravnano na sprednji rob stola. Prepletite prste za hrbtom in držite komolce naravnost.

VDIH / GIBANJE Z izdihom zasuk celotnega zgornjega dela telesa v desno, z vdihom zasuk v levo. Dihajte močno. Zgradite dober zagon. Med vajo imejte roke dvignjene in prsnico dvignjeno.

FOKUS Pustite, da se zasuk razširi iz globin spodnjega dela hrbtenice. **ZA KONEC** Pojdite neposredno na naslednjo vajo.



OPOMBA Ta vaja je regenerativna. Jogijska literatura pravi: Vayu Manthna Kriya vas naredi mlade in lepe, poskrbi za vašo polt in prežene negativnost.

- Na stol sedite bočno, če vas naslonjalo moti pri gibanju.
- Ves čas gibanja naj bodo vaše sedne kosti na sedežu, hrbet pa vzravn.

TRAJANJE 1–3 min

LAŽJA RAZLIČICA Morda boste želeli poskusiti držati kratek trak med rokami, namesto da prepletate prste za hrbtom (glejte fotografijo).

2 MALA RAČKA

PRIPRAVA Hrbtišča dlani takoj položite pod pazduhe, komolci pa na stran.

VDIH / GIBANJE Vdihnite in dvignite komolce, nato pa jih z izdihom potisnite navzdol ob straneh. Naredite to hitro, začutite pritisk v pazduhah.

FOKUS Dihajte kot parni stroj.

ZA KONEC Globoko vdihnite, iztegnite komolce v stran in zadržite. Izdihnite, sprostite se v vzravnem položaju in občutite dogajanje v vas.



OPOMBA Premaknite ramena in hrbtne mišice.

TRAJANJE 1–3 min

LAŽJA RAZLIČICA Roke držite pred ključnicami. Pritisnite konice prstov v pazduhe.

3 VELIKA PTICA

POLOŽAJ Iztegnite roke naravnost v stran z dlanmi obrnjenimi navzdol. Držite prste skupaj.

VDIH / GIBANJE Začnite mahati z rokami gor in dol znotraj 60°, kot krila, ne da bi upognili komolce. Vdihnite navzgor in izdihnite navzdol skozi



odprta usta. Dihajte močno.

FOKUS Dihanje in gibanje sta eno.

ZA KONEC Pojdite hitreje in hitreje, nato globoko vdihnite, izdihnite in nadaljujte takoj z naslednjo vajo.

OPOMBA Premaknite roke za 60° čim bolj natančno.

TRAJANJE 1–2 min

4 DVIGI NOGA

POLOŽAJ Sedite vzravnano na sprednji rob sedeža, kolena in pete naj bodo v širini bokov. Roke naj visijo ob straneh, nato pa zasukajte z rokami naprej in navzgor. Rahlo se nagnite nazaj. Zgornji del telesa naj bo vzravnano, roke pa zavrtite nazaj. Primite hrbet sedeža ali naslonjalo. Roke so iztegnjene, hrbet pa rahlo nagnjen.



VDIH / GIBANJE Z vdihom izmenično dvignite vsako iztegnjeno nogo in jo ob izdihu spustite. Med iztegovanjem kolena se osredotočite na to, da ostanete čim bolj pokončni. Hrbet naj bo vzravnano. To bo okrepilo učinek na ledveni del hrbtenice.

FOKUS Bodite energični!

ZA KONEC Globoko vdihnite in držite obe nogi nekaj sekund v zraku, prste na nogah potegnite k sebi. Izdihnite in spustite noge. Nato se sprostite in začutite, da sedite pokončno od dna hrbtenice do vrha.

OPOMBA Med vajo imejte hrbet poravnano in prsnico dvignjeno. Prste na nogah potegnite proti glavi

TRAJANJE 2–4 min

5 DVIGI NOG B

POLOŽAJ Ostanite na sprednjem robu sedeža. Iztegnite noge spredaj. Prepletite prste in se dotaknite glave. Poglejte, kako daleč nazaj lahko potegnete roke vzdolž glave, ne da bi upognili glavo naprej.

VDIH / GIBANJE Ob vdihu dvignite obe nogi. Potegnite mišice med zadnjico navznoter, popek navznoter in navzgor. Držite spodnji del hrbta naravnost. Izdihnite in se sprostite. Nadaljujte, ko vdihnete.

FOKUS Zberite moč, ki jo potrebujete, iz svojega središča.

ZA KONEC Globoko vdihnite in držite obe nogi nekaj sekund v zraku, prste na nogah potegnite k sebi. Izdihnite in spustite noge. Brez odmora nadaljujte z naslednjo vajo.

OPOMBA Roke ne pritiskajo na vrat, glava ne sme izginiti med rameni. Če imate med to vajo težave z vzravnanim hrbtom, nadaljujte z 4. vajo.

TRAJANJE 1–3 min

6 NOŽ »JACKKNIFE« (VARIACIJA)

POLOŽAJ Ostanite na sprednjem robu sedeža z iztegnjenimi nogami. Dotaknite se glave ali držite prste prepletene za glavo.

DIH / GIBANJE Vdihnite, medtem ko premikate eno nogo navzgor, hkrati pa upognete zgornji del telesa naprej (samo toliko, kolikor lahko držite hrbet naravnost). Z izdihom spustite nogo nazaj na tla in se rahlo iztegnite nazaj, medtem ko ostanete pokonci.

FOKUS Bodite energični.

ZA KONEC Globoko vdihnite in se raztegnite. Izdihnite, sprostite se v vzravnani držji in občutite notranje dogajanje.



OPOMBA Pojdite le toliko v gibanje, kolikor lahko obdržite hrbet vzravnano/iztegnjeno zgornji del telesa.

- • Ta vaja je zelo zahtevna!
- • Vaše roke ne smejo pritiskati na glavo in vrat.

TRAJANJE 1–3 min

LAŽJA VARIACIJA Težave? Samo premaknite eno nogo (glejte sliko).

7 MEDITACIJA

POLOŽAJ Sedite v pozo s poravnanim hrbtom in položite desno roko na levo roko nad srčni center. Sproščeno dihaite.

DIH / GIBANJE Dihajte dolgo in globoko ali morda poslušajte mantró.

FOKUS Občutite, kot se boste počutili, ko se vam bo želja izpolnila.

ZA KONEC Ta vaja nima posebnega konca.

TRAJANJE 2–8 min



8 ARCHER POSE

POLOŽAJ Z desno zadnjico se usedite na stol, tako da leva zadnjica lebdi v zraku poleg stola. Vaš desni podplata je pod desnim kolonom. Nagnite se naprej, levo nogo iztegnite nazaj, dokler koleno ni poravnano, nožni palec potisnite v podlogo. Dvignite zgornji del telesa pokonci, obrnite medenico in ramena v nasprotni smeri urinega kazalca, nos poravnajte z desnim stegnom. Desno roko iztegnite naprej v višini ramen. Pokrčite prste desne roke in usmerite palec navzgor.

VDIH / GIBANJE Potegnite levo roko naprej proti desni, nato potegnite roko nazaj, kot da vlečete puščico. Ostanite v položaju in zadržite napetost v mišicah medenice, trebuha in ramen. Glejte v noht palca svoje desne pesti. Dihajte dolgo in globoko v raztezanju. Priporočljivo je peti ali poslušati mantró "Gobinde Mukande".

FOKUS Občutite svojo moč in svoj občutek za smisel.

ZA KONEC Globoko vdihnite, raztegnite se v položaju in zadržite. Izdihnite in se sprostite. V drugi polovici vaje spremeni stran. Nato se usedite v pozo s poravnanim hrbtom in občutite poživitev.

OPOMBA Zgradite ravno črto od desne pesti čez ramena do levega komolca.

- Držite tudi medenico v tej poravnavi.
- Glejte odločno!



RAZLIČICA V tem položaju dvignite medenico in se raztegnite kot v prvotni pozi. Kadar koli se lahko varno vrnete v začetni položaj, tako da medenico spustite navzdol. Če vam je to preveč naporno, samo poskusite dvigniti medenico le za nekaj sekund



LAŽJA RAZLIČICA Levo nogo pokrčite v stran za četrto kroga. Prste na nogah usmerite na stran. Na ta način sprostite energijo strelca v zgornjem delu telesa, vendar zaščitite koleno in skrajšane zadnje stegenske mišice.

TRAJANJE 2-8 min

9 POVEZOVANJE V VELIKO SLIKO

POLOŽAJ Vstanite. Ali pa ostanite sedeči. Obe roki iztegnite naprej in z vsako dlanjo oblikujte skodelico.

DIH / GIBANJE Dihajte dolgo in globoko ali poslušajte ali zapojte mantra po svoji izbiri.

FOKUS Zaupajte v izbrano pot in se obdajte z zaščitno svetlobo.



ZA KONEC Ta vaja nima posebnega konca.

OPOMBA Ohranite fokus.

TRAJANJE 2–4 min

LAŽJA RAZLIČICA To vajo lahko izvajate tudi sede.

Po končani kriji pojdite v dolgo globoko sprostitiv. Sprostite se na stolu, tako da se sproščeno naslonite na naslonjalo.

Vaje v kriji imajo naslednje učinke:

1. vaja ima globinsko čistilni učinek,
2. vaja stimulira endokrine žleze,
3. vaja deluje preko vašega diha,
- 1.–6. vaja spodbuja spodnje žleze in prebavo,
7. vaja daje vašemu telesu čas, da začnejo delovati učinki predhodnih vaj,
8. vaja vas popelje v vašo moč in
9. vaja vas napolni z novo energijo.

Krija »Prehod v svet, ki je osredotočen na srce« ima 3 glavne cilje.

- Vpliva na dobro prebavo: delujoča prebava je temelj za dobro delujoč imunski sistem. Vse, kar se izloči prepozno ali sploh ne, upočasni naše telesne procese. Ko se naše telo pravilno čisti, smo lahko prepričani, da obramba in obnova našega telesa potekata učinkovito in gladko. Če se ne obremenjujemo in oslabimo, je moč naše normalno stanje.
- Splošna stimulacija limfnega in žleznega sistema: da bi bili zdravi, potrebujemo uravnotežene ravni hormonov. Naše žleze so varuhi našega telesa. Če ne delujejo pravilno, se naše zdravje zamaje.
- Splošna kondicija

MEDITACIJA

Nekateri verjamejo, da je pozabljivost del procesa staranja, drugi pa menijo, da je lahko znak Alzheimerjeve bolezni. Vendar pa Center za nadzor in preprečevanje bolezni (The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) ovrže mit, da je izguba spomina običajen del staranja, Nacionalni inštitut za staranje (National Institute on Aging (NIA)) pa potrjuje, da nimajo vsi ljudje s težavami s spominom zaradi Alzheimerjeve bolezni. Drugi vzroki za težave s spominom lahko vključujejo zdravstvene težave, čustvene težave, blago kognitivno okvaro ali drugo vrsto demence.

V študiji, ki je preučevala učinke meditacije na izgubo spomina pri odraslih s tveganjem za Alzheimerjevo bolezen, so udeleženci, ki so vadili Kirtan Kriyo 12 minut na dan 12 tednov, pokazali znatno izboljšanje zaznanega stresa, razpoloženja, psihološkega dobrega počutja in kakovosti življenja. Praksa lahko prav tako spodbuja kognicijo in pomaga odpraviti zaznano izgubo spomina pri starejših odraslih s subjektivnim kognitivnim upadom.

Kirtan Kriya, vrsta meditacije iz tradicije kundalini joge, se izvaja že tisočletja, da bi telo, um in čustva spravila v ravnovesje in tako omogočila zdravljenje. Ta oblika meditacije vključuje petje mantr 'Sat Nam', ki pomeni "moje pravo bistvo".

Kirtan krija

POLOŽAJ: Sedite vzravnano na stolu z zaprtimi očmi. Komolce so iztegnite, dlani položite na kolena. Naredite Gyan mudro in začnite ponavljati mantro Sa Ta Na Ma.

MUDRA Vsaka ponovitev celotne mantre naj traja 3–4 sekunde. Z vsakim zlogom se mudra spremeni:

Sa – palec se stika s kazalcem

Ta – palec se dotakne sredinca

Na – palec se dotakne prstanca

Ma – palec se dotakne mezinca.

Pomembno: prsta, ki se stakneta, stisnite skupaj!



Mantro ponavljajte na tri načine – v treh jezikih zavesti:

- naglas – jezik sveta in človeškega obstoja
- šepetaje – jezik zaljubljenecv
- mentalno – jezik božanskega, Neskončnosti

Naglas izgovarjajte mantro 2 minuti, šepetaje 2 minuti; nato se potopite globoko v zvok in ga ponavljajte neslišno-mentalno 3 minute. Potem mantro spet začnite izgovarjati

šepetaje (2 minuti) in na koncu spet naglas (2 minuti).

FOKUS Pogled usmerite v točko med obrvmi (tretje oko).

ZA KONEC globoko vdihnite in izdihnite. Pretegnite hrbtenico, stegnite roke visoko nad glavo in razširite prste na rokah; napravite nekaj globokih vdihov. Sprostite se.

Mantra Sa Ta Na Ma predstavlja celoten krog stvarjenja:

Sa: Neskončno, kozmos, začetek

Ta: življenje, obstoj

Na: smrt, sprememba, transformacija

Ma: ponovno rojstvo.

Iz neskončnega vesolja se porodi življenje in individualni obstoj, življenju sledi smrt ali sprememba. S smrtjo se zavest ponovno rodi v Neskončnem, od koder jo sočutje vodi znova v življenje ...

Vsakič, ko se prsta stakneta v določeno mudro, ego 'zapečati' učinek te mudre v zavest:

- kazalec – Gyan mudra – znanje
- sredinec – Shuni mudra – modrost, inteligenca, potrpežljivost
- prstanec – Surya mudra – vitalnost, življenjska energija
- mezinec – Buddhi mudra – zmožnost komunikacije.

Ta meditacija prinese vadečemu popolno umsko ravnovesje. Z vibriranjem na konicah prstov se menjava električna polarnost: kazalec in prstanec sta glede na druge prste električno negativna. Tako se ustvari ravnovesje v elektromagnetni projekciji avre.

PRIHAJAOČI DOGODKI



Kundalini GREEN Retreat in Austria: Detox & Rejuvenation

April 20th - 26th 2023

Cleanse and rejuvenate yourself completely in 7 days of Kundalini Yoga, Meditation and the ancient yogic cleansing Green Diet (no hunger!)

Posredujem vabilo na umik oz. 'retreat' z zeleno dieto v bližnjem avstrijskem Milsttaeter See, kjer boste imeli priliko spoznati odličnega učitelja Guru Giana iz Nizozemske. Je razgledani učitelj mlajše generacije in zelo inovativen na področju aplikativnosti kundalini joge.

<https://kundaliniyogaclub.com/kundalini-green-retreat/>



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>

THE 21 STAGES OF MEDITATION



21 STOPENJ MEDITACIJE

pričetek 23.–24. september 2023 v Sloveniji

KRI level 3

(udeležba nima predpogojev)

*6-dnevni tečaj bomo izvedli v treh delih
z enkratno Hari Har Ji Kaur (Velika Britanija).*

*Prvi del - vikend v septembru 2023, drugi del spomladi 2024,
tretji del jeseni 2024. Lokacija in cena bosta objavljeni kasneje.*

Prijava in info na [prabunam \(a\) yahoo.com](mailto:prabunam(a)yahoo.com) ali 041 822 616, Anastasia.

Tečaj vam da orodja za obvladovanje Uma in
izkušnjo poglobitve in raziskovanja Sebe.
Z meditacijo se približamo svoji idenititeti in razumemo svojo misijo.
V stanju globoke meditacije začutimo srečo, radost, ljubezen, blagoslov.

[Več info na spletni strani](#)

Več o Har HAR JI:

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

[pdf opis tečaja](#)

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

navodila za naslednjo sadhano boste prejeli po mailu

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

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

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 nastavitve prejemanja novic?

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

