

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 105 | APRIL 2023 | www.drustvo-kundalini.si

VABILO

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge
in Shakti Dance – joge plesa!

**Naše letošnje srečanje bo v Truškah, v soboto, 27. maja 2023.
Kot del srečanja bomo ob 15. uri imeli skupščino društva.**

Začnemo ob 5.00 z jutranjo sadhano, 8.00 zajtrk, sledi sprehod, vadba, skupščina, pogovor ... zaključimo okrog 17.00. Če kdo želi, je možen prihod v petek popoldan, prenočevanje v skupnih sobah s petka na soboto je 20 €.

Potrebna je predhodna prijava pred 1. majem 2023!

Prispevek udeležbe srečanja za člane društva 10 €, za nečlane društva 20 €, otroci do 12 let brezplačno. Prispevek udeležbe na srečanju in morebitne nočitve za člane društva s poravnano članarino za tekoče leto krije Društvo!

Na voljo bosta zajtrk, kosilo in sadje.

Za sladice pa predlagamo, da jih prinesemo, kdor lahko.

Druženje je namenjeno izmenjavi izkušenj osebne prakse in podajanja Kundalini joge in joge plesa, medsebojni podpori in negovanju naše jogijske skupnosti in zavedanja, da smo vsi del iste celote.

Prosimo, če se predhodno prijavite na dunja.mladenic@gmail.com zaradi organizacije hrane in morebitne nočitve.

Veselimo se druženja!

BITI PRIPRAVLJEN

Vsak od nas razume, da je pripravljenost ključen del uspeha. Pa še vedno včasih začnemo delati na uresničitvi nekega cilja, ne da bi res razumeli naš namen, ali pa si nečesa tako močno želimo, da se tega lotimo brez priprave. Preden nekaj začnemo, je dobro da smo na to pripravljeni, da izdelamo »načrt za akcijo«. Postopek priprave zahteva potrpežljivost. Ko pa enkrat imamo načrt, bomo potrebovali vztrajnost in fleksibilnost pri uresničevanju le-tega. Jogijski nasvet pa je še, da nismo navezani na rezultate – pomembna je pot in ne cilj.

Prvi korak priprave je jasnost namena, projekcije in potencialnih vplivov uresnitve našega namena. Jasnost namena nam pomaga, da prepoznamo, ali gre za namen, ki nas podpira, namen, ki podpira izražanje našega resničnega bistva. Jasnost projekcije ustvarimo, ko se uskladimo s svojim ciljem. Naša predanost namenu ustvarja frekvenco, ki je naša projekcija. Razmišljamo o našem cilju in gradimo notranje vzdušje, ki pritegne primerne okoliščine za uresničitve. Razumemo vpliv, učinke in posledice doseganja našega cilja, in nato preverimo, ali smo se pripravljeni soočiti z njimi.

Vzemimo na primer nakup novega stanovanja ali začetek novega razmerja. Vprašajmo se, ali stanovanje, ki si ga ogledujemo ali oseba, s katero želimo začeti razmerje, podpira naš pristen izraz. Ali se lahko uskladimo z idejo o tem? Če si predstavljamo, da je naš cilj že izpolnjen, pogledamo, kakšni občutki nas obdajajo. Kakšen vpliv bo uresničitve tega cilja imelo na naše življenje? Kako vpliva na nas in druge okoli nas?

Ko smo popolnoma pripravljeni na nekaj, takrat razumemo naš cilj iz različnih zornih kotov, nimamo dvoma, ki bi spodkopaval našo projekcijo. Imamo jasnost in odločnost, podroben načrt/strategijo za doseg cilja. Takrat je doseganje cilja le vprašanje časa.

Za zabavo pa pogledjmo še pet razlogov, zakaj je priprava načrta pomembna pri uresničevanju cilja, kot predlaga sistem ChatGPT na osnovi obdelave velike količine besedil.

Jasnost ciljev: Priprava načrta pomaga jasno opredeliti cilje. Ko so cilji jasni, je lažje razumeti, kaj je treba storiti, da jih dosežemo. Pomaga pri postavljanju prioritet in sprejemanju boljših odločitev.

Upravljanje virov: Načrt pomaga določiti vire, potrebne za doseganje ciljev. Pomaga učinkovito in uspešno razporediti vire. Če imate načrt, lahko predvidite potrebe in zahteve projekta ter temu primerno dodelite sredstva.

Obvladovanje tveganja: načrt pomaga prepoznati potencialna tveganja in razviti strategije za njihovo ublažitev. To vam omogoča, da ste proaktivni pri prepoznavanju in reševanju morebitnih težav, preden se pojavijo.

Upravljanje s časom: načrt pomaga učinkovito upravljati s časom. Pomaga določiti realistične časovnice in roke za dokončanje nalog. Pomaga določiti prednostne naloge in jim ustrezno dodeliti čas.

Odgovornost: Načrt pomaga vzpostaviti odgovornost za uspeh projekta. Z načrtom vsi udeleženi v projektu vedo, kaj se od njih pričakuje in kdaj. Pomaga ustvariti skupno razumevanje o tem, kaj je treba narediti in kdo je odgovoren za to.

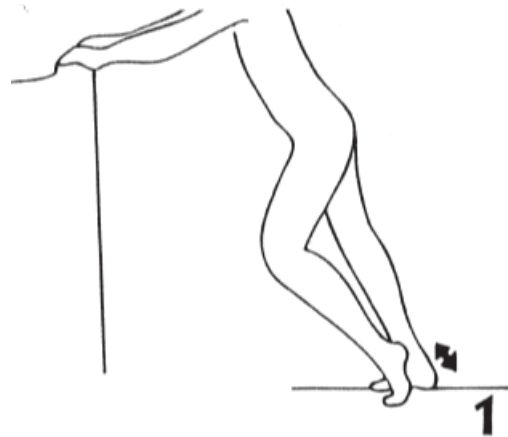
KRIJA ZA ENERGIJO IN REGENERACIJO

Vir: Physical Wisdom

Ta krija obravnava vprašanja, ki so posebej povezana s krepitvijo zmožnosti vzdržljivosti, kar je pomembno pri uresničevanju ciljev. Gradi vzdržljivost, pogum ter fizično, mentalno in duhovno moč, tako da se lahko spopademo z izzivi nove dobe z milino in vitalnostjo.

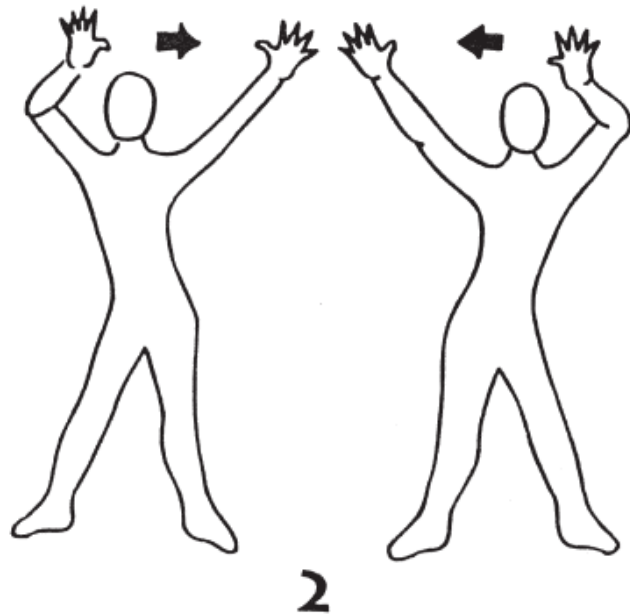
1. Primemo se za rob umivalnika, stabilnega stola ali partnerja in se premaknemo s stopali nazaj, dokler ne držimo celotnega telesa pod kotom 45 stopinj. Začutili bomo raztezanje v stegenskih mišicah. Začnemo izmenično dvigovati in spuščati pete, hodimo na mestu, ne da bi dvignili prste od tal. Roke in noge so popolnoma iztegnjene, telo pa rahlo upognjeno na sredini. Med hojo lahko spustimo glavo. Hodimo živahno, tako da se potimo.

[11 minut]



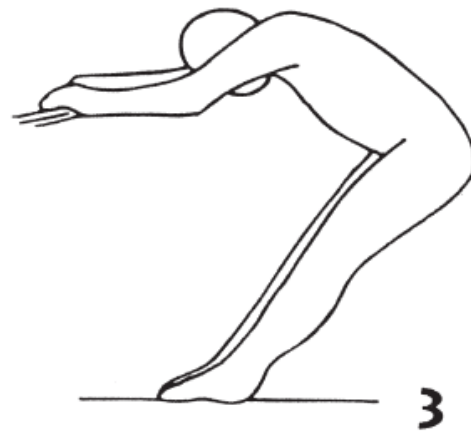
2. Stojimo tako, da so noge v širini ramen in iztegnemo roke nad glavo z dlanmi obrnjenimi naprej, komolci so rahlo pokrčeni, prsti pa široko razprti. Premikamo roke levo-desno z dovolj sile,

da bodo zamahi rok
povzročili nihanje bokov.
[11 minut]



3. Ponovno se primemo za rob
umivalnika, stabilnega stola ali
partnerja. Upognemo se v pasu z glavo
navzdol med rokama. Začutili bomo
raztezanje v spodnjem delu hrbta in na
zadnji strani nog. Sprostimo se in
raztegnemo.

[11 minut]



Po knjigi "Progressing in Leadership and Success", Sadhana Singh & Dunia Mladenec, 2016.

PRIHAJAJOČI 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@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 identiteti 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](#)

