

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 106 | MAJ 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 €.

Za vse ki se še niste prijavili, pa si želite druženja v naši jogijski skupnosti, je prijava na letno srečanje v zadnjem trenutku možna zdaj!

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 bodo 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.

OHRANJANJE LEPEGA TELESA

Telo je tempelj človekovega izražanja in razvoja. Pogosto nam mediji in prijatelji govorijo, da se telo obrablja, ima mnogo bolezni in je izjemno krhko. Dejstvo je, da je telo občutljivo, vendar se samoobnavlja.

Naše lastne navade posedovanja, omejevanja, jeze, napetosti in navezanosti vzpostavijo energijske vzorce znotraj telesa, ki motijo normalen pretok vitalne energije. To odpira vrata boleznim, tako telesnim kot duševnim. Navsezadnje smo tudi sami ustvarjalci in do neke mere ustvarjamo okolja, v katerih želimo živeti. Svoje telo ustvarjamo z vsako mislijo in aktivnostjo, pa tudi z vsakim obrokom. Zato moramo občasno očistiti telo in prilagoditi pretok energije, saj smo vsi produkt lastnih navad in le malokdo od nas nima ega.

KRIJA ZA OHRANJANJE LEPEGA TELESA

Vir: © 3HO. This kriya is courtesy of YB Teachings, LLC.

This kriya can be found in I AM A Woman, Essential Kriyas, p. 35.

Ta krija vsebuje različico Položaja žabe, ki je zelo močna. Brado moramo držati zaklenjeno. Vaja ponastavi spolno energijo in ravnovesje prane in apane. Dobro vpliva na prebavo in poskrbi za prekrvavitev glave. Če jo izvajamo z močnim dihanjem, se bomo hitro spotili.

1. Dolgo globoko dihanje

Položaj: Sedimo v lahkem položaju z vzravnano hrbtenico.

Dihanje: Začemo dihati dolgo in globoko skozi obe nosnici. Osredotočimo se na življenjski tok diha.

Nadaljujemo 3 minute. Za zaključek vdihnemo, zadržimo dih nekaj sekund in sprostm.



2. Položaj žabe

Položaj: Počepnemo tako, da se pete dotikajo in so dvignjene od tal. Konice prstov rok položimo na tla med kolena. Obraz usmerimo naprej.

Dihanje in gibanje: Z vdihom dvignemo boke, pri tem obdržimo konice prstov rok na tleh, pete so dvignjene, kolena zaklenjena.

Z izdihom se spustimo v začetni položaj, obraz je usmerjen naprej, kolena zunaj rok.

Ponovimo 10-krat.



Desetič ostanemo spodaj (v začetnem položaju) in naredimo tri globoke vdihe. Po tretjem vdihu popolnoma izdihnemo in zadržimo dih ter naredimo Mulbandh. Zadržimo dih za 10-20 sekund.

Ponovimo položaj žabe 26-krat. Na zadnjem spustu ostanemo v položaju in trikrat globoko vdihnemo. Ob tretjem vdihu zadržimo dih in ponovno uporabimo Mulbandh. Zadržimo dih za 10-20 sekund, da začutimo, kako se energija dviga po hrbtenici. Ne silimo in ne naprezamo se preveč.

3. Raztezanje naprej

Položaj: Noge iztegnemo naravnost naprej. Iztegnemo roke, s kazalcem in sredincem objamemo palec na nogi. S palcem rok pritismo ob palec na nogah.



Dihanje in gibanje: Vdihnemo, vzravnamo hrbtenico, z izdihom se nagnemo iz popka naprej in prsni koš pritismo k stegnom, nos h kolenom. Glava sledi zadnja. Izogibamo se vodenju z glavo.

Držimo položaj 3 minute.

PRIHAJAOČI DOGODKI

Med zemljo in nebom - Shakti Dance® - Joga plesa

Živimo med nebom in zemljo v svetu polarnosti. Narava polarnosti je, da je ne

moremo rešiti ali odsloviti. Da bi lahko polno izkusili življenje, moramo poznati polarnosti in najti ravnovesje med njimi. Potem je naš naravni izraz živeti v dinamičnem ravnovesju polarnosti, med nebom in zemljo.

Online čez Zoom, v četrtek 25. 5. 2023, 19:00 - 21:00,
prijave na dunja.mladenic@gmail.com

Prispevek za delavnico 25 € prinesete osebno
na srečanje učitelj/ic 27. 5. 2023 v Truške,
ali plačate na račun IBAN: SI56 0201 0275 8464 432,
Dunja Mladenic, Ellerjeva 55, 1000 Ljubljana.

Toplo vabljeni!
Sat Nam, Dunia



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 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

Vabljeni na prav posebno majsko Sadhano, ki bo v živo v Truškah in ONLINE
(v okviru letnega srečanja članov/ic - učiteljic/jev kundalini joge in shakti dancea)

v soboto, 27. maja / od 05.00 do 07.30

Pričetek: 05.00 JapJi (povezava 04.55)

Vodita: DUNIA in TOMAŽ

[online](#) Zoom

Meeting ID: 984 5762 5215

Passcode: 589052

navodila za junijsko 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](#).

*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 © 2023 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

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

