

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



# KUNDALINI JOGA

## ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 107 | JUNIJ 2023 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

### ZBUJANJE V DAN

Sledeča rutina nam pomaga prilagoditi v telo, ko se zbudi. Prilagodimo svojo hrbtenico, popkovno točko in živčni sistem, zato, da se bomo počutili bolj zbrani in pripravljeni na dan.

Ko smo še v postelji:

1. Obrnimo se na hrbet. Oči so še zaprte, dajmo dlani na obraz in pričnemo masirati obraz.
2. Odprimo oči v dlan. Počasi odmaknemo dlani stran od obraza, oči imamo odprte, zato da prilagodimo oči na svetlobo v sobi. Masiramo obraz.
3. Iztegnimo roke in noge na 90° in jih stresamo vsaj 2 minuti.
4. Iz tega položaja naredimo mačji razteg na obe strani.
5. Naredimo raztegovalno pozo, da pripravimo popkovno točko.
6. Obrnimo se na desno stran in potegnimo kolena do prsi za trenutek in to bo ojačalo srce.
7. Obrnimo se nazaj na hrbet, potegnimo kolena do prsi, nos med kolena. Oprimimo se nog in dihamo dihanje ognja za minuto. Se zavrtimo v pozo skale, damo čelo na posteljo za trenutek in se sprostimo v hrbtenico, dihamo sproščeno. To pospeši prebavo.
8. Uležimo se nazaj na hrbet, drgnimo dlani in stopala. To razbije kristale, ki se nabirajo v končičih živcev in pomaga, da se energija pretoči po telesu. Zdaj smo pripravljeni, da vstanemo in gremo v kopalnico.

### GLAVNO VZDRŽEVANJE

**1.**

Stojimo, noge so v širini bokov, roki odročeni v višini ramen, dlani gledajo naprej. Zasučemo se v levo – izdih, nazaj v center – vdih, v desno – izdih. Podplati so trdno na tleh. Ponavljamo. *3 minute*



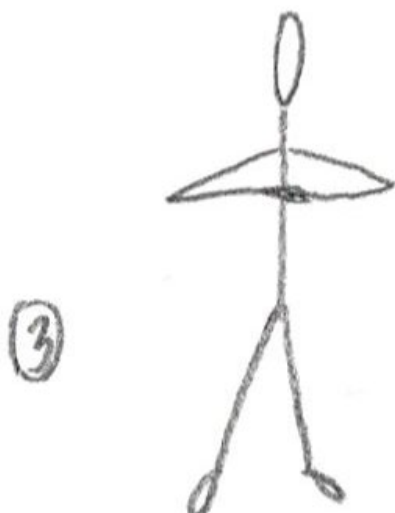
**2.**

Stojimo, noge v širini bokov. Roki odročeni v višini ramen, dlani proti tlem. Nagnemo se na levo stran – izdih 15 sekund, vrnemo se v center – vdih, nagnemo se na desno – izdih 15 sekund. Pazimo, da smo vzravnan, da ni nagiba naprej ali nazaj. *2x ponovimo*



**3.**

Stojimo rahlo narazen, roki pokrčimo v komolcih, prste damo v Venerin prijem v višino prsnice, dlani gledajo navzdol. Delamo predklone, dlani se dotaknejo tal, ko se vzravnamo damo dlani nazaj pred prsnico. *52x ponovimo*

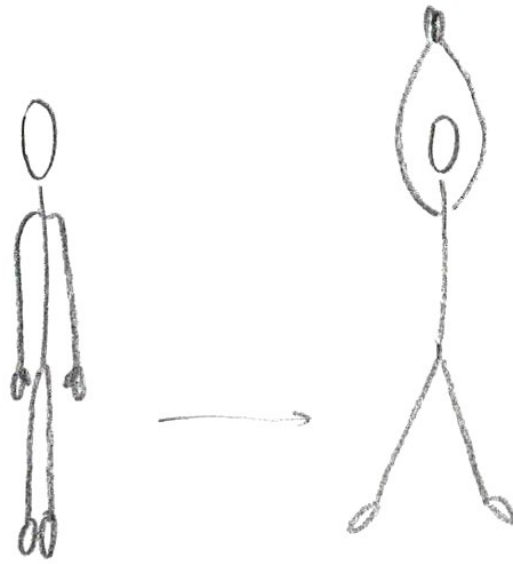


**4.**

Stojimo, podlahti skupaj, roki ob telesu. Skočimo narazen, roki nad glavo, z dlanmi plosknemo, skočimo nazaj v prvotni položaj.

*3 minute*

④



**5.**

Stojimo, podplati malo narazen, dvigamo vzravnani nogi navzgor do višino bokov. Z dlanmi se primemo v pasu.

Ponavljamo dvige nog.

*2-3 minute*

⑤

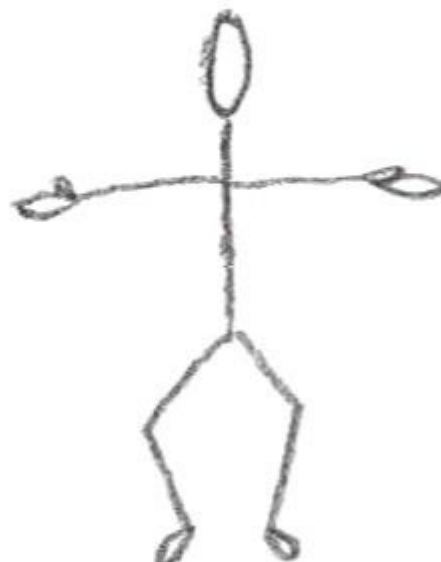


**6.**

Stojimo na prstih v širini ramen. Roki odročimo v višino ramen, dlani so obrnjene navzdol, spustimo se napol v počep, hrbtenica je vzravnana, kolena damo malo navzven, izdih skozi usta, ko se dvignemo.

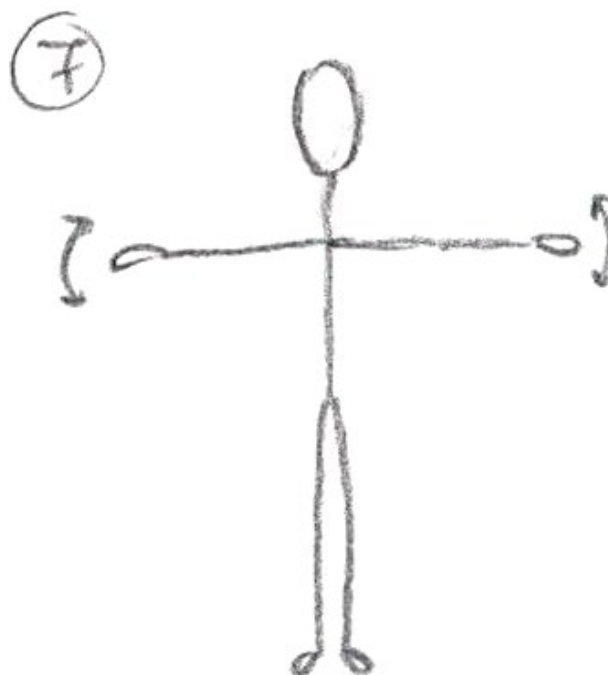
*2 minuti*

⑥



**7.**

Stojimo, podplati skupaj, nogi vzravnani, roki odročeni v višini ramen, dlani gledajo navzdol. Dvigamo roki hitro gor in dol za 15°  
*3 minute*



**8.**

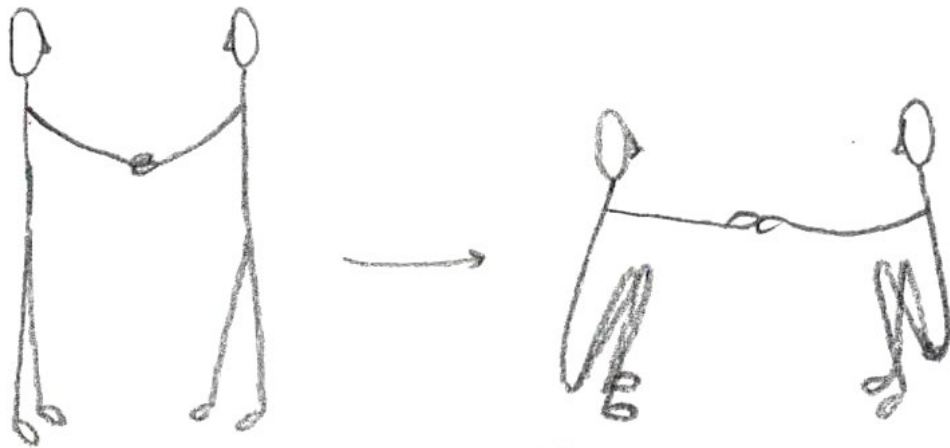
Stojimo, roki imamo pred prsnim košem vzravnani, dlani so odprte gledajo druga proti drugi. Z levo dlanjo naredimo pest in z vso močjo, kot da vlečemo vrv, približamo na prsni koš, gib delamo 1/2 minute, ko je pest na prsnici, odpremo dlan in damo roko v prvotni položaj. Ponovimo z desno roko.  
*2 minuti*



**9.**

Najdemo si par, se primemo za roki, si gledamo v oči, se veselimo drug drugega, skupaj naredimo pozo krokarja, ko delamo pozo se pogovarjamo, vzamemo vdih, krokar pa izdih.  
*3 minute*

9



10.

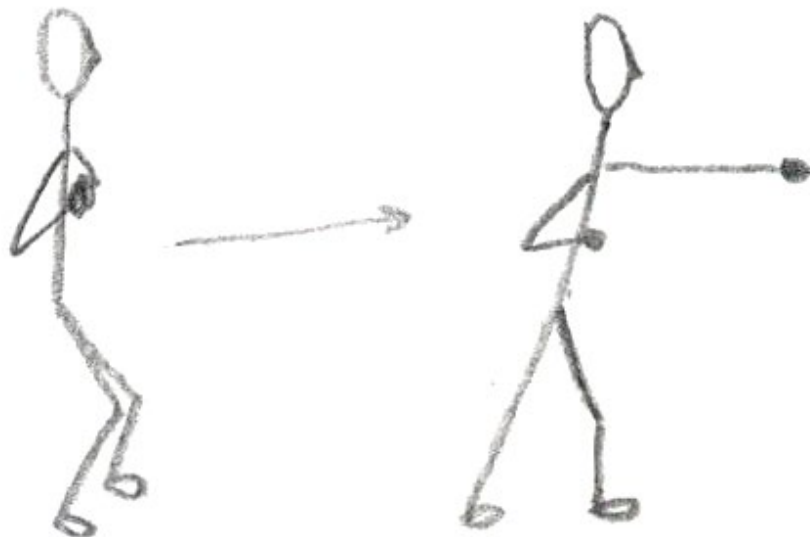
*Počivamo 5 minut*

11.

Stojimo, podplati v širino bokov, kolena rahlo pokrčena, hrbtenica zravnana, naredimo pesti v višini prsnega koša, z rokami boksamo, z nogami se tudi premikamo. Ko boksne desna roka, poskočimo in damo levo nogo pokrčeno naprej, desna noga je vzravnana, desna roka je pokrčena v komolcu ob prsnem košu. Zamenjamo roko in nogo ter ponavljamo.

*2-3 minute*

11



12.

Stojimo, nogi rahlo narazen, kolena zravnana. Roki sta dvignjeni na 60°, dlani gledajo naprej, komolci zravnani. Ko spustimo roki proti tlem naredimo pesti, ko jih dvignemo razširimo prste. Oči imamo zaprte. To delamo kot meditacijo.

*3 minute*

12



## MEDITACIJA ZA DOSTOJANSTVO

Božanstvenost: identiteta postane tvoja božanstvenost – to je prvinska identiteta. Da sledimo vrlinam odličnosti nam prinese povzdignjen način življenja. Ko smo sinhronizirani sami s seboj, smo povezani s tokom vesolja. Vsak dogodek, ki sem nam zgodi, zaznavamo kot da je čudež.

Vsako dejanje, ki ga naredimo, služi čudežu vsake manifestacije.

- Lahki položaj
- Pokrčimo roki, dlani v višini oči, palec in mezinec sta iztegnjena, ostali prsti v pest
- Oči zaprte
- Mantra – koncentracija na »I am bountiful, blissful, beautiful«
- Na koncu močno vzdihnemo, zadržimo dih, stisnemo pesti z vso močjo, vzravnamo hrbtenico, izdih - 2x

*Nadaljujemo 10-11 minut*

PRIHAJAJOČI DOGODKI



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 ali 041 822 616, Anastasia.***

Tečaj vam da orodja za obvladovanje Uma in  
izkušnjo poglobitve in raziskovanja Sebe.

Z meditacijo se približamo svoji ideniteti 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](http://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

Naslednja sadhana bo v mesecu oktobru. Vodila jo bo Simona Onuk.  
Navodila 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: Bran Reherman*

*Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka.planinc.kuhar@t-2.net](mailto: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](#)

