



# KUNDALINI JOGA

## ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 108 | JULIJ/AVGUST 2023 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

### HVALEŽNOST: KLJUČ DO DUŠEVNEGA IN FIZIČNEGA ZDRAVJA

Hvaležnost je eden izmed najbolj preprostih in obenem najmočnejših duhovnih elementov, ki ga lahko vnesemo v naš vsakdanji življenjski slog. S tem preprostim dejanjem izražanja hvaležnosti za tisto, kar imamo, dosežemo globljo povezanost s samim seboj, z drugimi in z vsem, kar nas obdaja.

Če se hvaležnost izvaja kot redni ritual, se hitro začnejo opazovati številni pozitivni vidiki in lepote v svojem vsakdanjem življenju, boljša povezava s samim sabo in drugimi.

#### Kako hvaležnost pozitivno vpliva na naše telo, um in dušo?

##### 1. Učinek hvaležnosti na fizično in mentalno zdravje

Številne študije so potrdile, da redna praksa hvaležnosti pozitivno vpliva na naše fizično in kognitivno delovanje, na odnose in delovanje notranjih organov. Izkazalo se je, da ima hvaležnost močan vpliv na naše živčne sisteme in notranje organe ter nam pomaga vzpostaviti bolj uravnoteženo in umirjeno stanje uma.

##### 2. Hvaležnost kot socialno vedenje

Redna praksa hvaležnosti dolgoročno pozitivno vpliva na naše počutje. Poveča odpornost na travme tako, da spreminja naše doživljanje preteklih travmatičnih izkušenj in nas pripravi na soočanje z morebitnimi prihodnjimi težavami. Poleg tega hvaležnost izboljša odnose do ljudi okoli nas in do nas samih, kar prispeva k našemu splošnemu zadovoljstvu in veselju.

##### 3. Moč hvaležnosti kot zdravilo

Presenetljivo je, da so učinki hvaležnosti primerljivi z učinki nekaterih substanc, farmacevtskih izdelkov in drugih intenzivnih dejavnosti. To pomeni, da imamo z

hvaležnostjo (brezplačno) na voljo močno orodje za izboljšanje našega duševnega stanja, ne da bi posegali po zunanjih snoveh.

Hvaležnost je torej ključnega pomena za doseganje notranjega ravnovesja in duševnega blagostanja. Ko jo redno prakticiramo, se lahko njena moč razvije in nam omogoči boljše obvladovanje stresa, izboljšanje odnosov in povečanje občutka zadovoljstva s trenutnim stanjem.

#### **4. Moč hvaležnosti na naša notranja stanja**

Hvaležnost v bistvu pomeni sintetično spominjanje ali podoživljanje pozitivnih zgodb, ki so nam se zgodile tekom dneva, pred kratkim ali v življenju nasploh.

Eksperiment, kjer so različne skupine ljudi brale isto zgodbo na različnih mestih, je pokazal, da so se pri vseh udeležencih ob istem delu zgodbe povečali utripi srca. To kaže, kako zgodbe lahko vplivajo na naša notranja stanja, saj sta telo in um močno povezana. Naša notranja doživetja so močno odvisna od tega, kako zgodbe, ki jih pišemo sami ali ki jih beremo, vplivajo na naše življenje.

#### **Kako jo lahko prakticiramo?**

Hvaležnost lahko prakticiramo na različne načine in ob različnih delih dneva. Poskusimo ustvariti vsakodnevno prakso oz. ritual hvaležnosti, bodisi zjutraj ali zvečer. V nadaljevanju je podanih nekaj možnosti, sami pa si vzemimo čas za odkrivanje in vzpostavimo rutino, ki nam najbolj ustreza.

**1. Jutranja hvaležnost:** Vsako jutro, ko se prebudimo, si vzemimo nekaj minut za hvaležnost. Osredotočimo se na trenutno stanje in bodimo hvaležni za novo priložnost, ki nam jo prinaša nov dan. Pomislimo na stvari, za katere smo hvaležni, da jih imamo v svojem življenju, bodisi družino, prijatelje, zdravje ali streho nad glavo.

**2. Večerna hvaležnost:** Preden se odpravimo spat, si vzemimo trenutek za hvaležnost. Razmislimo o dogodkih in izkušnjah, ki smo jih doživeli čez dan, ter se zahvalimo za pozitivne izkušnje in izzive, ki nam pomagajo rasti in učiti se.

**3. Dnevnik hvaležnosti:** Vodimo dnevnik, kjer vsak dan zapišemo vsaj tri stvari, za katere smo hvaležni. To nam bo pomagalo, da se osredotočimo na pozitivne vidike življenja in bomo lažje prepoznavali stvari, za katere smo lahko hvaležni.

**4. Izražanje hvaležnosti drugim:** Ne pozabimo izkazovati hvaležnosti tudi drugim ljudem. S sporočili, pismi ali osebnimi besedami jim povejmo, da cenimo njihovo prisotnost in dobroto.

**5. Vizualizacija hvaležnosti:** Med meditacijo si predstavljajmo vse stvari, za katere smo hvaležni. Vizualizirajmo, kako se počutimo ob njih in kako ta hvaležnost napolni naše srce.

Na dan imamo med 60.000 in 120.000 misli, a naenkrat lahko ozavestimo le eno. Naj

bo ta pozitivna.

*Viri:*

- [https://hubermanlab.com/the-science-of-gratitude-and-how-to-build-a-gratitude-practice/?utm\\_source=linkedin&utm\\_medium=social](https://hubermanlab.com/the-science-of-gratitude-and-how-to-build-a-gratitude-practice/?utm_source=linkedin&utm_medium=social)
- Antonio Damasio: *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*
- *Cell Report Journal: Experiment on the Impact of Stories and Gratitude on Neurological Responses*
- <https://chat.openai.com/>

## KRIJA ZA KREPITEV DUHA Kriya for Keep Up Spirit

*Vir: <https://www.3ho.org/meditation/kriya-for-keep-up-spirit/>*

### **Trajanje:**

Ta krija naj bi se izvajala od 31 do 62 minut, odvisno od stopnje naše vadbe. Vendar je priporočljivo, da začnemo s krajšim časom in nato postopoma povečujemo trajanje vaje. Pri umerjanju časa upoštevajmo svoje telo in poskrbimo za primerno intenzivnost vadbe glede na svojo fizično pripravljenost.

Pomembno je, da poslušamo svoje telo in ustavimo vadbo, če čutimo neprijetnosti ali bolečine. Če smo začetniki, se pred začetkom katere koli nove vadbe posvetujmo s svojim zdravnikom ali usposobljenim učiteljem joge, da se prepričamo, da je primerna za naše zdravstveno stanje.

### **1. UPOGIBANJE ROK**

#### **Položaj:**

Sedimo v lahkotnem položaju. Raztegnemo roke navzgor pod kotom 60 stopinj pred telesom. Roke naj bodo med seboj oddaljene od 75 do 90 cm, dlani obrnjene druga proti drugi, prsti naj bodo skupaj.

#### **Gibanje:**

Vaja ima 4 dele:



- *Na štetje 1*, zapestja upognemo tako, da prsti kažejo naprej, vzporedno s tlemi, dlani pa še vedno obrnjene druga proti drugi.

- Na *štetje 2*, premeščamo roke tako, da prsti kažejo navzgor, dlani pa še vedno obrnjene druga proti drugi.
- Na *štetje 3*, zapestja upognemo tako, da dlani gledajo navzgor.
- Na *štetje 4*, se vrnemo v začetni položaj.

Gibanje rok naj bo zelo hitro, a ritmično.

### Oči:

Osredotočimo se na tretje oko (tudi znano kot *Ajna chakra*, to je prostor med obrvmi, na sredi čela). S skupno koncentracijo na tretje oko lahko lažje obvladujemo koordinacijo pri tej vadbi.

*Trajanje: 3 minute*

## 2. ROKE VEN IN NOTER

### Položaj in mudra:

Lahkotni položaj. Prepletemo prste tako, da so prsti znotraj, med dlani. Prekrižamo palca in pritisnemo blazinice prstov nasprotne roke skupaj. Mudro držimo na višini prsnega koša, prsti naj bodo obrnjeni proti prsnemu košu.



### Gibanje in dihanje:

Roke močno premikamo naprej in nazaj iz središča prsnega koša v gibu žage. Med gibanjem vdihnemo, ko se roke raztegnejo, in izdihnemo, ko se roke vrnejo v prsni koš. Nadaljujmo gibanje rok čim hitreje, kot je mogoče.

*Trajanje: 7-8 minut*

## 3. IZMENIČNO DVIGOVANJE NOG

### Položaj:

Ležemo na hrbet. Položimo roke z dlanmi navzdol pod spodnji del hrbta.

### Dihanje in gibanje:

Začnemo z izmeničnim dvigovanjem nog: dvignemo levo nogo do 90 stopinj med vdihom in jo spustimo med izdihom, nato ponovimo na nasprotni strani.



Pri tej vaji pritisk na mišice stegen uravnava ravnovesje kalcija in magnezija v telesu.

*Trajanje: 4 minute*

#### 4. RAZTEZANJE ŽIVLJENJSKEGA ŽIVCA (LIFE NERV STRECH)

**Položaj:**

Usedemo se s pokrčenimi nogami, iztegnjenimi naravnost pred seboj. Čvrsto primemo prste na nogah.



**Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo in potegnemo nazaj prste, izravnamo hrbtenico. Izdihnemo in približamo čelo kolenom. Kolena naj bodo ves čas iztegnjena. Gibamo se hitro in močno. Ta vaja nam pomaga ohranjati vitalno mladostnost!

*Trajanje: 3 minute*

#### 5. MAČKA - KRAVA

**Položaj:**

Postavimo se na roke in kolena.



**Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo, dvignemo glavo in nagnemo trtico, sprostimo hrbtenico navzdol; izdihnemo, spustimo glavo in zavijamo trtico, hrbtenica se bo upognila navzgor. Roke in noge ostanejo nepremične.

*Trajanje: 1-2 minuti*

#### 6. COW POSE KICKS

**Položaj:**

Izvedite mačko-kravo, s hrbtenico spuščeno navzdol in dvignjeno glavo.



**Gibanje:**

Začnemo močno in hitro izmenično udarjati zadnjico s petami. Ko ena peta udari zadnjico, naj bo druga na poti navzdol. Gibamo le spodnji del telesa. Ustvarjamo zvok, podoben galopiranju konjev.

*Trajanje: 1 minuta.*

## 7. VRTENJE STOJE (STANDING ROTATION)

### **Položaj:**

Stojimo pokončno in položimo roke na bok.

### **Gibanje:**

Začnemo krožiti s trupom v polnih krogih od pasu navzgor. Vključimo se v gibanje in resnično pospešimo! Raztegnimo hrbtenico čim dlje v vsako smer. Nadaljujemo zelo hitro.

*Trajanje: 2 minuti.*



## 8. STOJEČE UPOGIBANJE NAPREJ (STANDING FORWARD BENDS)

### **Položaj:**

Še vedno stojimo.

### **Gibanje in dihanje:**

Med vdihom raztegnemo roke navzgor nad glavo, nato pa med izdihom položimo dlani na tla. Nadaljujemo hitro in močno, brez upogibanja kolen.

*Nadaljujemo 1 minuto.*



## 9. UPOGIBANJE Z NOGAMI NARAZEN (WIDE LEG BAND)

### **Položaj:**

Razširimo noge čim širše.

**Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo, medtem ko raztezamo roke navzgor nad glavo, in izdihnemo, ko položimo dlani na tla.

*Trajanje: 1 minuto*



**10. UPOGIBANJE NAPREJ (STANDING FORWARD BENDS)**

**Položaj:**

Stojimo s stopali blizu skupaj.

**Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo, roke iztegnemo naravnost nad glavo, in izdihnemo, ko se dotaknemo dlani na tleh. To je nekoliko zahtevno; za vzdrževanje ravnotežja je potrebna koncentracija. Vadba je dobra za limfne žleze.

*Trajanje: 2-3 minute.*



**11. RAMENA DO NEBA (SHOULDER TO SKY)**

**Položaj:**

Še vedno stojtio, noge postavimo v širino ramen, roke položimo na

ramena s prsti, obrnjenimi proti vratu.

**Dihanje in gibanje:**

Med vdihom dvignemo obe roki naravnost nad glavo, med izdihom vrnemo roke na ramena. Gibamo zelo, zelo hitro.

*Trajanje: 30 sekund.*



**12. VRTENJE VRATU (NECK ROLLS)**

**Položaj:**

Sedimo v lahkotnem položaju (udoben sedež s prekrižanimi nogami).

**Gibanje:**

Začnemo izvajati krožne gibe z vratom, raztegnemo vrat in glavo, da naredimo poln krog: brado potisnemo proti prsim, uho proti ramenu in tako naprej, okoli in okoli, zelo hitro.

*Trajanje: 30 sekund.*



**13. SPROSTITEV**

**Položaj:**

Ležemo na hrbet, roke ležijo ob straneh telesa, dlani obrnjene navzgor in se sprostimo.

*Trajanje: 3-10 minut.*



MEDITACIJA ZA URAVNOTEŽENJE  
ENERGIJ ŽIVČEVJA



Ta nežna meditacija dihanja uravnovesi živčni in žlezni sistem ter ju nastavi na optimalno učinkovitost. V tej mudri so povezani palci, ki predstavljajo energijo ega. Prvotno je bilo naučeno, da ta poseben položaj postavlja pritisk na meridiane v ramenih, kar olajšuje stres in uravnoveša živčne energije.

**Položaj in mudra:**

Sedimo v enostavnem položaju z ravno hrbtenico. Z iztegnjenimi komolci dvignemo roke navzgor in navznoter, dokler se ne srečajo na ravni srca nekaj centimetrov stran od telesa, dlani so obrnjene proti prsim. Dlan desne roke postavimo na hrbtno stran leve roke. Roke in podlakti držimo vzporedno s tlemi, tako da kažejo prsti desne roke proti levi strani in prsti leve roke proti desni strani. Konice palcev pritiskajmo skupaj.



**Oči:**

Oči so 9/10 zaprte.

**Dihanje:**

Globoko vdihnemo skozi nos in mirno zadržimo dih 15-20 sekund. Popolnoma izdihnemo skozi nos in mirno zadržimo dih 15-20 sekund. Obrnimo pozornost na dihanje.

*Nadaljujemo 3-5 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 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](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: Suzana B. Agostini*

*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](#)

