

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 109 | SEPTEMBER 2023 | www.drustvo-kundalini.si

KRIJA ZA ZBISTRITEV SUBTILNEGA TELESA

Vir: The Teachings of Yogi Bajan.

Meditacija je objavljena v knjigi Praana Praanee Praanayam.

Krija je bila prvič izvedena 11. oktobra 1996.

Subtilno telo je deveto od desetih teles, ki jih poznamo v Kundalini jogi. Subtilno ali tanko telo k nam pritegne priložnosti in nam prinaša srečo.

S krijo krepimo subtilno telo in nimb (šesto telo) in tako izboljšamo sposobnost prejemanja intuitivnih informacij, obenem pa krepimo tudi moč informacij, ki jih oddajamo. Vadba se bo poznala tudi na našem obrazu, ki bo postal sijoč in jasen.



Slika: Kundalini Yoga School on Soundcloud

Položaj in mudra: Sedimo v preprostem položaju z vzravnano hrbtenico, brado rahlo potisnemo proti vratu in odpremo prsni koš. Roki sta sproščeni ob telesu, dlani sta obrnjeni navzgor in se ne dotikata tal. Iz položaja roki v polkrogu dvignemo navzgor nad glavo, tako, da leva dlan ravno prekriva desno dlan, približno 10 cm nad glavo. Palca se ne dotikata. Roki sta sklenjeni kot obroč nad glavo, podobno kot nimb. Nato roki spustimo v prvotni položaj ob telesu.

Mantra, gibanje in dih: Usta oblikujemo v obliko črke "o". Vdihnemo skozi usta na besedo "Har." Ob naslednjem "Har," izdihnemo prav tako skozi usta v obliko črke "o" in roki spustimo nazaj v začetni položaj ob telesu.

Krijo izvajamo ob glasbi mantre 'Tantric Har' v izvedbi Simran Kaur Khalse. Povezava do mantre:

<https://play.sikhnet.com/track/tantric-har-too>

ali <https://www.youtube.com/watch?v=N1wWn0cDdNI>

Ponavljamo v ritmu mantre. Za močan izdih ob spustu rok ob telo uporabimo tudi popkovno središče in diafragmo. Izdihi in vdihi naj bodo enako močni in energični.

Nadaljujemo 11 minut.

Ob koncu roke s prepletenimi prsti stegnemo nad glavo z iztegnjenimi komolci. Vdihnemo in zadržimo dih za 10-15 sekund ter z vsemi močmi raztegnemo telo na vse strani, ne da bi izpustili roke. Raztegnemo kolikor lahko. Izdihnemo. *Ponovimo še dvakrat.*

Komentar:

Krijo izvajamo skupaj s posnetkom mantre Tantrični har (Tantric Har), ki jo izvaja Simran Kaur Khalsa.

Za začetek krijo izvajamo 11 minut. Ko smo jo sposobni pravilno izvajati 11 minut, ne da bi nas 'preveč odneslo', lahko začnemo izvajati 22 minut. Če in ko krijo izvajamo že zelo dolgo, lahko podaljšamo na 33 minut, kar je obenem najdaljši čas izvajanja krije.

PRIHAJAJOČI DOGODKI

THE 21 STAGES OF MEDITATION



21 STOPENJ MEDITACIJE

pričetek: 21.–22. oktober 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 /THE CRYSTALLIZED SELF: 21. in 22. oktobra 2023
Drugi del /THE EXPRESSIVE SELF: februarja 2024
Tretji del /THE TRANSCENDENT SELF: septembra 2024

PRVI DEL TEČAJA /THE CRYSTALLIZED SELF

Datum: 21. in 22. oktober 2023,
oba dneva od 9.30 do 19.00 z odmori za kosilo

Lokacija: Studio Eviana, Špruha 19, Trzin, Slovenija

Cena: 210 €, vključeni so čaj in prigrizki.

Popust za zgodnje prijave:

za prijave do 1. 10. 2023 je cena **180 €** s plačilom prvih 50 € na TRR:
SI56 6100 0001 3425 438 ali z gotovino.

Prijava in info: 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](#)



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>

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

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: Urša Mužič
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 nastavitvev prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

