Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 110 | OKTOBER 2023 | www.drustvo-kundalini.si

Povabite tudi svoje učence in prijatelje!

Lahko se udeležite celotnega dogodka ali posameznih delavnic kundalini joge, joge plesa, poslušanja gongov ali petja manter!

Prijave na drustvo.kundalini@gmail.com.

Prenesite si letak s programom!

Oglejte si podrobnosti dogodka na spletni strani

KRIJA ZA STRPNOST IN SOČUTJE

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

Da bi pridobili moč za strpnost, sočutje in skromnost, je potrebno razviti popkovno središče. Ta krija deluje na trebuh, spodbuja energijo popkovnega centra, da se lahko dvigne na višje nivoje in jo poveže s celotno avro. Je dobra priprava na meditacijo.

Dva cikla te krije vam zagotovita dobro fizično uglašenost.

1. Ključavnica medveda

Poza: Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico. Prste rok zapremo v ključavnico medveda tako, da desna dlan gleda navzdol.

Dihanje: Naredimo vdih. Ko popolnoma izdihnemo, pritisnemo stranski del dlani v popkovni center. Zadržimo izdih, nato vdihnemo in zadržimo vdih 7 ali 8 sekund.

Vajo izvajamo 3 minute.

2. Sat Kriya

Poza: Sedimo na petah. Roke dvignemo nad glavo z dlanmi skupaj. Ob mantri Sat potegnemo popkovni center k hrbtenici, ob mantri Nam sprostimo popkovni center.

Vajo izvajamo 3 minute.

3. Dvig nog na 60 stopinj

Poza: Zravnani nogi stegnemo pred seboj. Z rokami se opremo za hrbtom. Stegnjeni nogi dvignemo na 60 stopinj in obdržimo pozo. Pričnemo z dihanjem ognja.

Izvajamo 2 minuti.

Zaključek: Vdih, izdih, zadržimo in naredimo mulbhand. Nato se takoj sprostimo v lahkem položaju in se začnemo glasno smejati 1 minuto iz trebuha.

4. Udarjanje s pestmi

Poza. Sedimo v lahkem položaju, z rokami naredimo pesti in jih dvignemo pred seboj v višini ramen. Vdihnemo in zadržimo dih ter začnemo izmenično udarjati s pestmi naprej (boksamo). Ko moramo, izdihnemo in spet globoko vdihnemo ter nadaljujemo z udarjanjem.

Izvajamo 3 minute.

5. Ježa na kameli in dvigovanje ramen

Poza: Sedimo v lahkem položaju. Vajo delamo izmenično z ježo na kameli in dvigovanjem ramen:
Z rokami se primemo za gležnje. Ob vdihu upognemo hrbtenico naprej. Ob izdihu se upognemo nazaj. Nato vdihnemo in dvignemo ramena k ušesom, izdihnemo in spustimo ramena navzdol. Hitrost je 5 polnih ciklov v 10 sekundah.

Vajo izvajamo 3 minute.

Zaključek: Naredimo vdih, popoln izdih, mulbandha. Globoko sproščanje.

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 Britanja).

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.

Plačilo:
na TRR: SI56 6100 0001 3425 438.

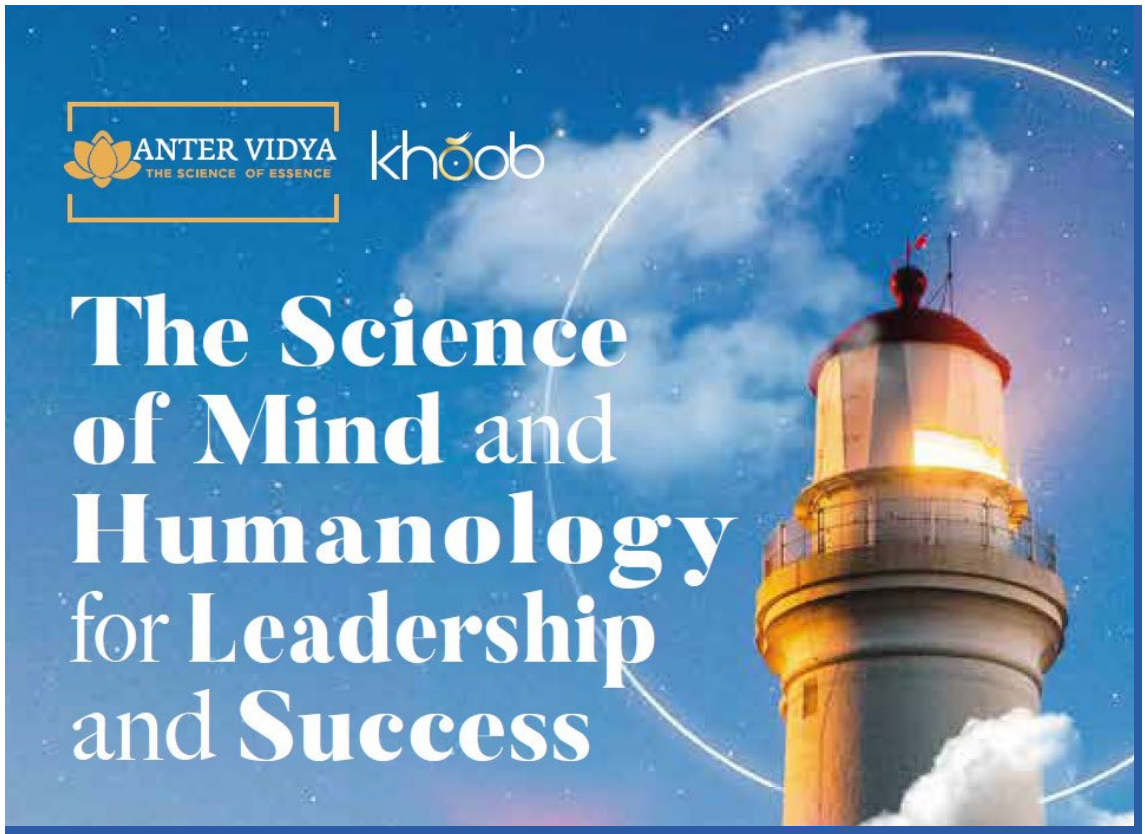
Prijava in info: prabunam (a) yahoo.com** ali **041 822 616, Anastasia.

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



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 predvidoma 4. novembra.
Vodi jo Borut Kuhar. 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 prejemate, kontaktirajte Dunio.

Priprava prispevka: Marta Lovše
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 nastavitev prejemanja novic?
uredite nastavitve / odjava