

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 111 | NOVEMBER 2023 | www.drustvo-kundalini.si



96 PRILožNOST za SPREMEMBE

**FESTIVAL KUNDALINI JOGE 2023**
IN JOGE PLESA - SHAKTI DANCE®
 **24. in 25. november 2023, Studio Eviana, Trzin + online**

VABLJENI NA DOGODEK LETA

**Festival Kundalini joge in
joge plesa - Shakti dance 2023
je pred vrati: 24. in 25. novembra!**

Prijave na drustvo.kundalini@gmail.com.

Povabite tudi svoje učence in prijatelje!

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

Prenesite si [letak s programom!](#)
Oglejte si [podrobnosti dogodka na spletni strani](#)

Do Trzina se lahko pripeljete tudi z vlakom
(izstopite na postaji Trzin ind. cona): [vozni red vlaka Ljubljana-Kamnik](#)

KRIJA ZA KOORDINACIJO UMA, TELESA IN DUŠE

Vir: © The Teachings of Yogi Bhajan 2008 / Yogi Bhajan, 9. 4. 1986

Ljubezen nam ne vlada. Vlada nam strah, fenomenalen strah. S to krijo je mogoče priklicati ljubezen in zmanjšati strah.

Če ne morete blagosloviti sebe, vas ne more nihče blagosloviti.

1. S palcema si nežno pomasiramo področje sprednjega dela ušesa.

Dlani so odprte in se ne dotikajo glave.

1 minuta.



2. Iztegnemo roke nad glavo,

sklenemo dlani in prekrižamo prste.
Raztegnemo hrbtenico in se spiralno začnemo gibati od spodaj navzgor.
Čutimo raztezanje, komolci so iztegnjeni in hrbtenica poravnana.

Ta spiralna vaja nam podaljša hrbtenico za centimeter.

4 minute in pol



3. Ostanemo v enakem položaju.

Naredimo 3 spirale navzgor in se nato nagnemo naprej, se s čelom dotaknemo tal in ob tem roke iztegnjeno položimo na tla. Ponovno se dvgnemo.

Vajo ponavljamo 3 minute in pol.



4. Uležemo se na hrbet z rokami ob telesu.

Gremo v V položaj, dvignemo roke in noge navzgor, tako da smo uravnoteženi na medenični kosti. Oči so osredotočene na konice prstov nog. V tem položaju izvedemo dihanje ognja.

5 minut



5. Ponovimo 2. vajo, spiralno gibanje, skupaj 52 spiral.

6. Ostanemo v istem položaju, razpremo roke, odpremo dlani in začnemo stresati roke. Stresamo tako močno, da se trese celo telo. To bo pomagalo razgraditi toksine v telesu.

Delamo 1 minuto in pol.



7. Žabice, 52 ponovitev.



8. Usedemo se na pete, iztegnemo roke nad glavo, prepletemo prste. Naredimo predklon tako, da se s čelom dotaknemo tal, položimo roke na tla in se nato dvignemo.

Ponovimo 108-krat.

Delamo v ritmu Ragi Sat Nam Singh's Jaap Sahib.

[povezava na glasbo](#)



9. Ostanemo v lahkem položaju, prekržamo roke na prsih in poslušamo naprej.

13 minut

10. Začnemo prepevati mantro *Chattr Chakkr Vartee*. Pojemo iz srca. Ta mantra

prežene strah iz našega življenja.

6 minut

[povezava na glasbo](#) (predlog)

MEDITACIJA SOOČANJE Z IZZIVI JUTRIŠNJEGA DNE Facing The Challenge of Tomorrow

Vir: SELF Knowledge Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan / 4. 1. 1994

To je meditacija iz sklopa 9-minutnih meditacij.

Jogi Bhajan: "Sklopi teh meditacij so stari 5000 let, so rezultat opazovanja in preizkusov starodavnih jogijev, modrecev in zdravilcev. Te krije imajo večji učinek kot zelišča in zdravljenje. Včasih so veljale za skrivne vaje, do katerih neposvečeni niso imeli dostopa. Te zelo posebne, močne krije trajajo le 9 minut z 2 minutama sprostitve.

Te meditacije lahko vsakomur spremenijo življenje! Zaposlena oseba, ki ima zelo malo prostega časa, potrebuje le devet minut na dan, da se pomladi. V devetih minutah lahko obnovite čakre, se uravnesite, nadzorujete dih, se organizirate in postanete pametnejši. To so moja darila prihajajočim generacijam, da lahko uživajo v življenju. Prosim, naučite se teh vaj in jih širite."

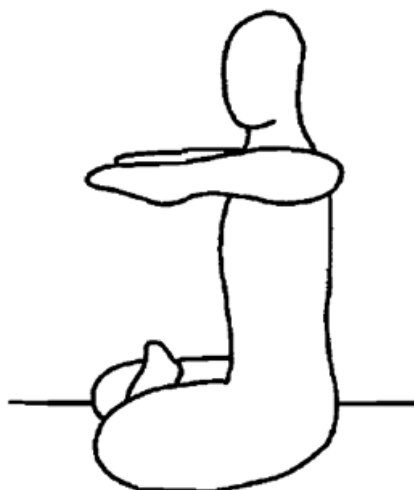
Fantazija in jeza lahko popolnoma uničita človeško telo. Najboljše človekovo sredstvo proti temu je toleranca.

Soočeni smo z izzivi jutrišnjega dne. Uporabiti moramo ta potencial, živeti v trenutku in sprejeti, kar ta trenutek prinaša. Če postanemo jezni, zamerljivi ali se izgubljam v fantazijah, izgubimo stik s sedanjim trenutkom in ne reagiramo ustrezno. Ta komplet meditacij ponovno kalibrira našo odzivnost na to kar je, tako kot je.

1. Sedimo v lahkem položaju.

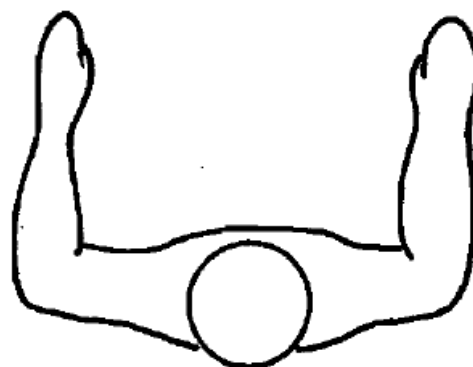
Komolce dvignemo v višino ramen, dlani obrnemo navzdol. Podlakti in konice prstov naj bodo usmerjene naravnost naprej. Čutili bomo raztezanje v pazduhah. Zaprimo oči in jih zaprte usmerimo proti bradi. Dihamo počasi in globoko. Sedite pokončno z brado rahlo navznoter.

3 minute



2. Ostanemo v enakem položaju kot pri prvi vaji, vendar obrnemo dlani navzgor proti stropu. Začutili bomo razteg v zapestjih.

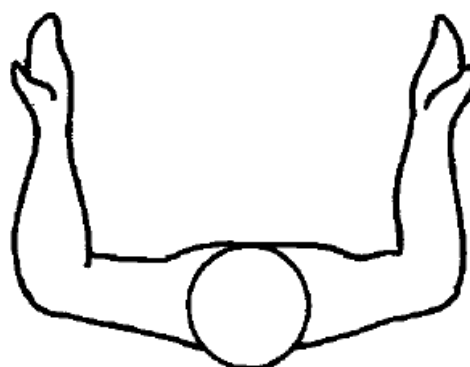
3 minute



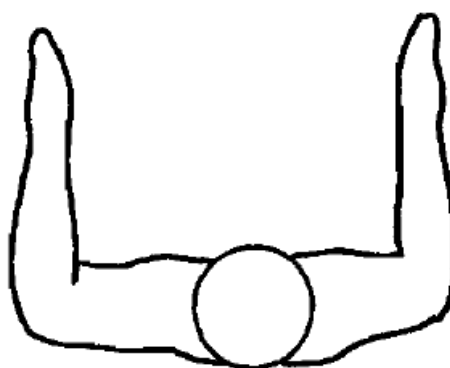
3. Še vedno v istem položaju

obrnamo dlani navpično navzven (mezinci so zgoraj, palci spodaj). Roke naj bodo še vedno v višini ramen in še vedno usmerjamo zaprte oči proti bradi.

3 minute



Zaključek: Vdihnemo, zadržimo dih in stisnemo vse mišice telesa. Izdihnemo in to zaporedje ponovimo še dvakrat. Sprostimo se.



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

Decembrska sadhana bo tokrat izjemoma izvedena že v novembru, v okviru Festivala Kundalini joge in joge plesa, v soboto, 25. novembra 2023, ob 5.00.

Vodil jo bo Tomaž Žerovnik. 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: Borut Kuhar
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](#)

