

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 113 | JANUAR 2024 | www.drustvo-kundalini.si



REDNE MESEČNE SADHANE DRUŠTVA

**Po daljšem obdobju spletnih Sadhan
smo ta mesec ponovno uvedli naša mesečna srečanja v živo.**

Vse Sadhane bodo potekale v živo, bodisi v Intaktu,
bodisi v kraju, od koder prihaja učitelj_ica, ki sadhano vodi.
Sproti bomo obveščali za vsak mesec posebej.

Detajle za

FEBRUARSKO SADHANO,
ki bo v soboto, 3. februarja 2024,
5.30-8.00

boste prejeli po mailu.

**Vabljeni k obisku, povabite tudi svoje učence,
da ohranjamo in gojimo tradicijo naših srečanj in druženj!**

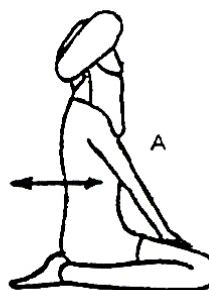
KRIJA ZA SONČNI VZHOD

Kriya for the Sunrise

*Vir: Kundalini joga for Intermediate student, lahko pa jo najdete tudi
v Kundalini joga priročniku Slim and Trim; Yoghi Bhajan, 6/10/71*

A

Usedemo se na pete z rokami na stegnih in pričnemo z upogibanjem hrbtenice. Vdihnemo spredaj, izdihnemo nazaj. Mentalno pojemo *Sat* pri vdihu; *Nam* pri izdihu.



5 minut.

B

Usedemo se na pete, upognemo trup naprej tako, da pridemo s čelom do tal, roki sta iztegnjeni naprej z dlanmi skupaj. Globoko vdihnemo in pojemo dolg nežen zvok *Saaaat*.



*Nadaljujemo ritmično s petjem
od 11 do 31 minut.*

C

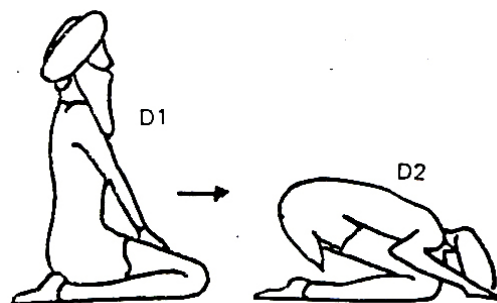
V istem položaju kot v **B** pojemo *Sat* tako, da se dotaknemo s čelom naprej do tal z dvignjenimi palci rok. Ko pojemo *Nam*, se vračamo nazaj v isti položaj kot v **B**.



Nadaljujemo od 11 do 31 minut.

D

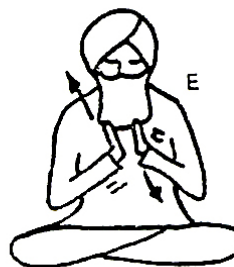
Usedemo se na pete z vzravnano hrbtenico, dlani so na stegnih. Nagnemo se naprej in položimo čelo na tla in dlani pred kolena. Pri tem pojemo *Sat*. Ko se dvignemo v začetni položaj na navzgor, pojemo *Nam*.



Nadaljujemo od 11 do 31 minut.

E

Usedemo se v lahek položaj. Pričnemo s ploskanjem rok pred srčnim centrom tako, da dvignemo eno roko navzgor, z drugo roko pa gremo navzdol. Dlani se pobrusita druga ob drugo.



Sprememba navzgor in navzdol bo sprožila upogibanje hrbtenice. Občutili bomo ohlapnost, mehko in svetlobnost.

Pričnemo s petjem *Guru Gaitri* mantr v osmih aspektih neskončnosti: **Gobinde Mukande, Udhare Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.**

Pri tem se smejimo in v ritmu nadaljujemo s petjem 31 minut.

Ko zaključimo, se globoko sprostimo.

MEDITACIJA ZA NOTRANJE KONFLIKTE

Meditation for Inner Conflicts

Vir: Library of Teachings

Sedimo v lahkem položaju, gledamo tretje oko, dlani so sklenjene na popku in pojemo mantro **Hami Ham Bram Ham** (od Nirinjan Kaur)

22 minut.



Pri vsakem vdihu navzgor potegnemo popek navznoter.

Zaključek: 3 x naredimo vdih in izdih. Pri vdihu vse napnemo. Pri izdihu dovolimo,

da se naša zavest razširi, kar nam omogoči večjo senzitivnost in smo onkraj dualnosti uma.

Meditacija pomaga pri sproščanju notranjih konfliktov.

PRIHAJAJOČI DOGODKI



khōob

The Science of Mind and Humanology for Leadership and Success

International Training

June - November 2024

Two online meetings and two residentials in Italy

Lead Trainer
SADHANA SINGH



SPECIALTY COURSE
APPROVED BY KRI

The aim of the training is to deliver the content in a tailored-made way for the group and the actual circumstances in order to serve with efficiency the uniqueness of the participants.

OPEN TO ALL

FOR INFORMATION AND TO RESERVE YOUR PLACE, KINDLY WRITE TO: ANTERVIDYA@GMAIL.COM

Čas, v katerem živimo, od nas zahteva, da postanemo bolj nagnjeni k služenju, ljubezni in skrbi za druge in stvarstvo.

Didaktično usposabljanje za VODENJE in USPEH

junij–november 2024, pod okriljem KRI

oblikovano kot kombinacija dveh oddihov v Italiji
in dveh srečanj na daljavo.

[več o delavnici](#)

Realnost našega poslanstva

Tri online delavnice s tremi učitelji Kundalini joge:
20. 1. 2024, 9. 3. 2024, 6. 4. 2024

[Več o delavnici](#)

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 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

Februarska sadhana bo 3. februarja 2024
Navodila boste prejeli po mailu.

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko
elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učiteljice"
in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

Priprava prispevka: Lidija Batič
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 © 2024 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

