

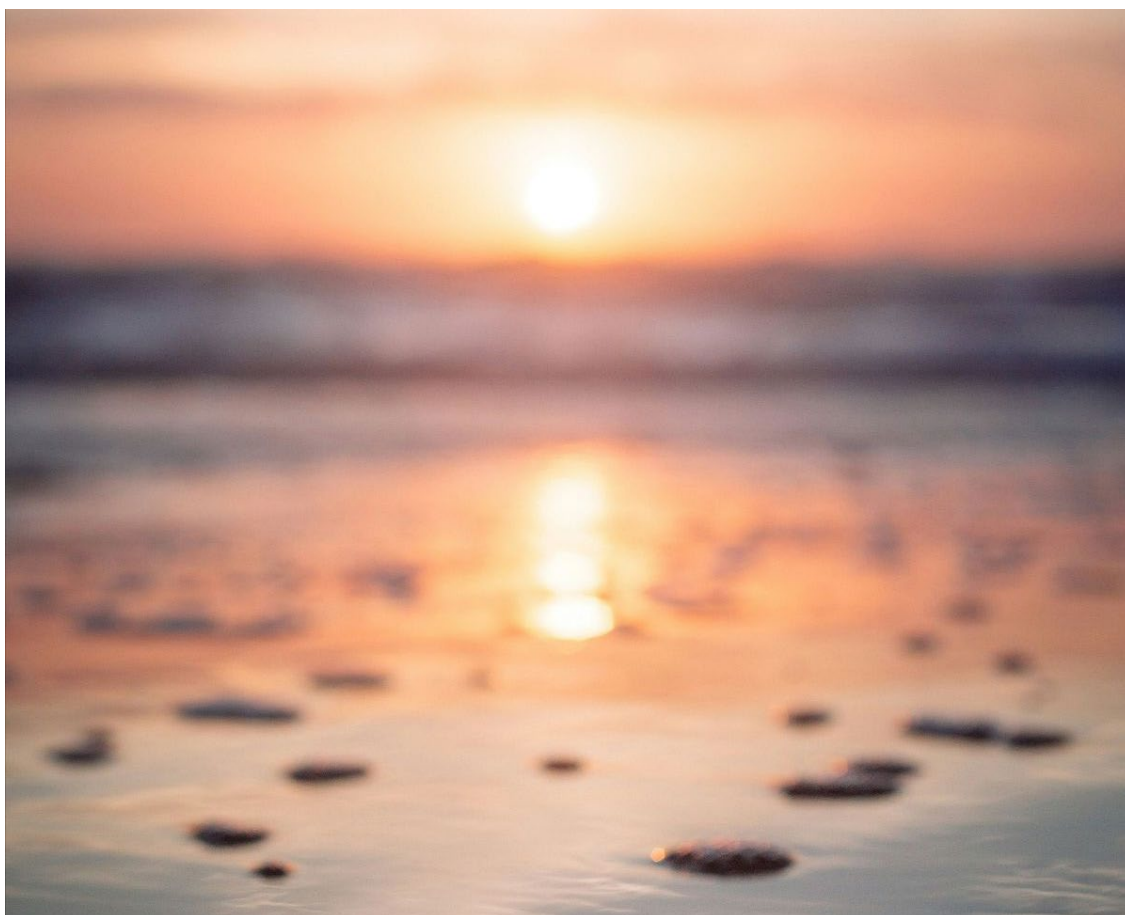
[Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno](#)



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 117 | MAJ 2024 | www.drustvo-kundalini.si



REDNO LETNO SREČANJE UČITELJEV DRUŠTVA

Sat Nam, Drage učiteljice in dragi učitelji!

**Naše letošnje srečanje bo v Truškah, v soboto, 8. junija 2024.
Kot del srečanja bomo ob 15:00 imeli skupščino društva.**

Druženje je namenjeno izmenjavi izkušenj osebne prakse in podajanja

Kundalini joge in joge plesa, medsebojni podpora in negovanju naše jogijske skupnosti in zavedanja, da smo vsi del iste celote.

Začnemo ob 5:00 z jutranjo sadhano, 8:00 zajtrk, sledi sprehod, vadba, skupščina, pogovor ... zaključimo okrog 17:00.

Če kdo želi, je možen prihod v petek popoldan, prenočevanje v skupnih sobah s petka na soboto je 25 €. Potrebna je predhodna prijava čimprej!

Prispevek udeležbe na srečanju za člane društva 15 €, za nečlane društva 25 €, otroci do 11 let brezplačno. Stroške udeležbe na srečanju in morebitne nočitve za člane društva s poravnano članarino za tekoče leto krije Društvo!

Na voljo bosta zajtrk, kosilo in sadje.

Za sladice pa predlagamo, da jih prinesemo sami, kdor lahko.

Prosimo, če se predhodno prijavite na dunja.mladenic@gmail.com zaradi organizacije hrane in morebitne nočitve.

Veselimo se druženja!

Dunia & Tomaž

KRIJA ZA MOČNO IN ZDRAVO ŽENSKO The Woman's Set

© 3HO. Z dovoljenjem YB Teachings, LLC. [link](#)
To krijo lahko najdete v I AM A Woman: Essential Kriyas for Women.

Pred nami je The Woman's Set krija, ki nam daje moč in samozavest. Gradi naš živčni sistem in uravnoveša hormone. Ohranja nas mlade, vitalne in sijoče. Lahko mu rečemo tudi Set za Superwoman.

Krija je zasnovana tako, da ohranja našo hrbtenico, organe in živčni sistem močne in zdrave. Deluje na ohranjanje zdravja ženskih organov, zlasti na lajšanje napetosti v jajčnikih. Če jo izvajamo vsak dan, vam lahko da lepoto, sijaj in milino.

Všeč vam bo!

1. Skalna poza

Drža: sedimo na petah, dlani na stegnih ali roke sproščene v naročju, hrbtenica vzravnana. V tem položaju se meditativno sprostim.

Nadaljujemo 3 minute.



2. Raztezanje življenjskega živca

Drža: Za ta sklop lahko raztezanje živčnega živca izvajamo na 3 načine:

a) Sedemo na desno peto, levo nogo iztegnemo naravnost navzven. Po 3 minutah zamenjamo nogi. ALI

b) Iztegnemo levo nogo naravnost in povlečemo desno stopalo v dimlje. Po 3 minutah zamenjamo nogi. ALI

c) Iztegnemo obe nogi naravnost naprej.

S palcem in kazalcem primemo palec (oz. palca) na nogi. Vdihnemo, podaljšamo hrbtenico. Izdihnemo, upognemo se naprej, približamo prsi k stegnom in nos k kolenom. Izogibamo se vodenju z glavo.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute na vsaki strani ali če imamo obe nogi zunaj, nadaljujemo skupaj 3 minute.



3. Poza kamele

Ta vaja prilagodi reproduktivne organe.

Drža: Dvignemo se na kolena, stegna so pravokotna na tla. Usložimo se nazaj, držimo se za pete. Naj glava pade nazaj. Pritisnimo boke naprej.

Nadaljujemo 3 minute.



4. Stoja na ramenih (sveča)

Ta vaja sprosti pritisk na vse organe in stimulira ščitnico.

Drža: ležemo na hrbet. Roke položimo ob bokih, tik pod pasom, boke in noge dvignemo v navpičen položaj, hrbtenico in noge pravokotno na tla. Podprimo težo telesa na komolcih in ramenih z rokami za podporo spodnjega dela hrbtenice. Brada je stisnjena v prsni koš.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



5. Poza lokostrelca

Drža: Desno nogo potisnemo naprej, tako da so stopala vsej 60 cm narazen, prsti so obrnjeni naprej, medtem ko leva noga doseže kot 45 stopinj, s peto nazaj in prsti naprej. Leva noga ostane ravna in močna, medtem ko se desno koleno upogne, dokler ni stegno skoraj vzporedno s tlemi (ne pustimo, da koleno sega čez prste).



Zvijmo prste obeh rok na dlani, palca potegnemo nazaj, kot da bi napeli lok in puščico. Dvignemo desno roko navzgor, iztegnjeno naprej vzporedno s tlemi, čez desno koleno. Leva roka, upognjena v komolcu, se potegne nazaj, dokler pest ni na levi rami. Vključimo zaklep vratu. brada noter, prsi ven. Občutimo to raztezanje čez prsi.

Oči: Oči strmijo čez palec v neskončnost.

5 minut na vsaki strani.

6. Položaj otroka

Drža: sedimo na petah. Spustimo čelo na tla. Roke so sproščene ob straneh z dlanmi obrnjenimi navzgor

Nadaljujemo 3 minute.



7. Poza loka

Drža: Obrnimo se na trebuh. Zgrabimo gležnje in s stegenskimi mišicami dvignimo prsni koš od tal. Dvignemo noge od tal. Ko se prsni koš dvigne, naj mu sledi glava.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



8. Poza kobilice

Drža: Še vedno na trebuhu, noge skupaj, z brado na tleh, pesti položimo pod boke, kjer se boki in stegna združijo. Dvignimo noge navzgor in zadnji del stegen, da nogi ostaneta skupaj.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



9. Poza krave

Drža: Postavimo se na roke in kolena. Roke so v širini ramen, s prsti obrnjenimi naprej, kolena neposredno pod boki, palci na nogah pa skupaj. Vdihnimo in nagnimo medenico naprej, hrbtenico usločimo navzdol, glavo in vrat pa iztegnemo nazaj. Ne krčimo vratu.

Odprimo srce in dvignimo brado, kolikor je mogoče, ne da bi zrušili vrat.



Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.

10. Mačja poza

Drža: Začnemo v pozi krave, medenico nagnimo v nasprotno smer, hrbtenico usločimo navzgor, brado pritisnemo v prsni koš, usločimo navzgor kot jezna mačka.



Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.

11. Raztegnjena poza

Drža: Ležimo na hrbtu s stopali skupaj. Spodnji del hrbta pritisnemo ob podlago. Roki iztegnemo ob stegnih. Dvignemo glavo, uporabimo vratno zaporo. Dvignemo stopala za 15 cm.



Oči: Poglejmo prste na nogah.

Dih: Dih ognja.

Nadaljujemo 3 minute.

12. Poza trupla

Drža: Sprostimo se na hrbtu, dlani so obrnjene navzgor.



8-10 minut.

Drage učiteljice in učitelji kundalini joge,

vljudno vabljeni, da tudi v letu 2024 ostanete ali postanete član_ica
Združenja učiteljev kundalini joge Slovenije.

Znesek letne članarine 25 € lahko nakažete na:

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana

IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, Nova KBM d.d.

Vsem, ki ste članarino že poravnali, se zahvaljujemo :)

Z lepimi pozdravi,

Urša Mužič,
blagajnik Združenja

PRIHAJAJOČI DOGODKI

PRILOŽNOSTI ZA JOGIJSKO DRUŽENJE

6. junij 2024 18:00-20:00 Biti jaz, online delavnica z Dunio [mail](#)

8. junij 2024 Letno srečanje učiteljev Kundalini joga v Truškah [mail](#)

15. junij 2024 Letno srečanje učiteljev Shakti dance - joga plesa na Pragerskem

25.-30. junij 2024 [Jogijski oddih v Dolomitih](#) s Sadhana Singhom, prijave do 15. maja 2024

30.junij-5.julij 2024 Shakti oddih z [Natašo Siri Amrit](#) na Ižu

3.-11. avgust 2024 [Kundalini joga Festival](#) v Franciji [mail](#)



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

vabljeni na izjemno, poglobljeno, praktično KRI certificirano izobraževanje

"Self-realization and Self-expression"

[video](#)

25.-30. 6. 2024 Dolomiti, Italija

6.-8. 9. 2024 online

1-6. 10. 2024 Magliano Sabins, Italija

15.-17. 11. 2024 online

Na dva oddiha se lahko gre z avtom (cca 4 oz. 7 ur vožnje iz Ljubljane), je pa možna tudi udeležba online. Na voljo bdo tudi posnetki.

[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

Junjska sadhana bo 8. junija 2024
v Truškah v okviru letnega srečanja učiteljev.

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: Polona Nardin
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](#)

