

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 120 | DECEMBER 2024 | www.drustvo-kundalini.si



Zaključimo leto tako, da se nežno in ljubeče zahvalimo za vse, kar nam je 2024 prineslo ter se z mirom v srcu odpremo Novemu letu!

Najprej zahvala članicam in članom Zdrženja za medsebojno zaupanje, vztrajno podporo naši jogijski skupnosti, ljubezen in predanost učenju Kundalini joge. Zahvala vsem, ki s svojo jogijsko prakso, notranjo naravnostjo in aktivnostmi razširjate in podpirate pretok zavesti naukov Kundalini joge.

Zazrimo se v leto za nami. Poglejmo, koliko priložnosti za notranjo rast nam je prineslo, s čim nas je obdarilo. Mogoče smo opustili kakšne razvade, nekaj dokončali, začeli kaj novega? Koliko smo si dovolili izraziti svoje resnično bistvo, smo

bili iskreni v kakšni prav posebni situaciji, mogoče smo zbrali pogum in se soočili z nekim izzivom, podelili z nekom kaj lepega, zacelili kakšno rano, odkrili kaj novega o sebi ... Karkoli najdemo v preteklem letu, stopimo korak nazaj in pogledimo iz širše perspektive, pogledimo na vse kot izkušnjo, ki nas je obogatila, in se ji ljubeče zahvalimo. Nato z globokim izdihom spustimo preteklo leto in dovolimo, da se mir razširi v nas in okrog nas.

Želim nam veliko notranjega miru, harmonije in radosti; nežnosti in sočutja do drugih ter poguma, da delujemo iz svoje modrosti, skladno z naravo in veseljem, v katerem živimo.

Srečno, mirno in obilja polno 2025!

Sat Nam
Dunia

FREKVENCA, S KATERO VIBRIRAMO IN SOOBLIKUJEMO SVOJE ŽIVLJENJE

*Pripravila Dunia po knjigi "Experiencing Leadership and Success",
Sadhana Singh & Dunia Mladenec, 2017.*

Da bi uresničili to, kar v resnici smo, je treba spoštovati in ohranjati našo izvirno ustvarjalno frekvenco (angl. *original creative frequency*) in našo osebno prehodno frekvenco (angl. *personal transitional frequency*). Ti dve frekvenci sta temeljni uspešno izražanja svojega resničnega bistva skozi vsakdanje življenje.

Vemo, da je frekvenca ritmično ponavljanje vibracij. Vse, kar obstaja v vesolju, ima svojo vibracijsko frekvenco. Ta vibracija proizvaja zvok, podobno kot struna kitare ali membrana na bobnu. S svojimi petimi čutili in zmožnostjo poslušanja lahko slišimo le nekatere od teh zvokov. Če razumemo, da vse vibrira, lahko celotno vesolje obravnavamo kot orkester, v katerem ima vsak instrument svojo edinstveno frekvenco. Nekateri instrumenti proizvajajo podobne zvoke, nekateri se dopolnjujejo, nekateri igrajo solo in vse te različne vloge se lahko s časom spreminjajo, saj vsi prispevajo k isti simfoniji. Lahko rečemo, da stvari v vesolju združuje njihova frekvenca.

Izvirnost vaše duše je os, okrog katere naj bi sukali svoje življenje. Ko to res počnete, vibrirate s svojo izvirno ustvarjalno frekvenco. Pri tem gre za vaš notranji svet, prijazno spoštovanje vašega bistva, vašo duhovno ekspanzijo. Vaše zunanje izražanje pa je povezano z vašo osebno prehodno frekvenco, ki je vaš življenjski ritem, vaš bioritem, način praktične interakcije z dejavnostmi v življenju, vaš način delovanja (učenje, počitek, izražanje itd.), vašo mentalno ekspanzijo. Gre za drugačno vibracijo od naše izvirne ustvarjalne frekvence. Gre za naš zunanji svet, za

to, da smo prilagodljivi pri soočanju z zunanjimi razmerami in življenjskimi okoliščinami.

Naše življenje se oblikuje v soodvisnosti od teh dveh frekvenc, ki nenehno privlačijo ljudi in situacije v naše življenje. Če pogledamo okrog sebe, vidimo posledice tega, kar oddajamo s svojo vibracijo. Če želimo spremeniti okoliščine, v katerih živimo, joga svetuje, naj namesto, da bi poskušali spreminjati posledice, rajši spremenimo vzroke, torej frekvenco naše vibracije. Le-ta je tesno povezana z našim načinom razmišljanja, vzorci obnašanja in soočanja z življenjem.

Krija za notranje ravnovesje nam lahko pomaga okrepiti harmonijo in ravnovesje v svojem življenju. Notranje ravnovesje nam prinese harmonijo, lepoto in skladnost, saj se notranje ovire sprostijo in naša izvirna frekvenca lahko pride do izraza. Gre za to, da je naša vibracijska frekvenca usklajena s tem, kar v resnici smo.

KRIJA ZA NOTRANJE RAVNOVESJE



1. (11 min) Sedimo z zravnano hrbtenico in s skoraj zaprtimi očmi gledamo na konico nosu. Lahko pa tudi zapremo oči. Roki sta v višini ušes, dlani obrnjeni naprej, mali prst upognjen pod palcem. Dihanje globoko in počasno. Pritisnemo jezik na zgornje nebo in zadržimo 5 do 15 sekund. Ponovimo petkrat (približno na vsaki 2 minuti). [Slika iz knjige *"Experiencing Leadership and Success"*, Sadhana Singh & Dunia Mladenec, 2017]

Za konec približno 20 sekund pritiskamo jezik na zgornje nebo. Nato se popolnoma sprostimo in hitro izstopimo iz meditativnega stanja, tako da se začnemo pogovarjati o kakšni lahkotni vsakdanji temi.

2. (5 min) Ohranimo položaj z dlanmi obrnjenimi naprej, položimo palec na hribček dlani v korenu malega prsta in ga pokrijemo z drugimi prsti v pesti. Kazalca iztegnemo naravnost navzgor. Komolca ob telesu, z rokami iz komolca delamo hitre kroge navznoter ne da bi upogibali zapestje. Gibajte se zelo hitro in močno, tako da se celoten trup premikata. Za konec, ohranimo mudro in dvignemo roke pod kotom 60 stopinj, globok vdih, zadržimo dihanje 10 sekund, izdih. Ponovimo še dvakrat. Sprostimo se.

3. (1 min) Zapojemo 'humee hum brahm hum' (Nirinjan Kaur Khalsa), ob tem uporabljamo konico jezika. Čeljust je rahlo odprta, konica jezika na koncu besed „humee“ in „brahm“ dotakne zgornje nebo, pri besedi 'hum' pa pritisne na zgornje nebo.

PRIHAJAOČI DOGODKI



KUNDALINI JOGA DELAVNICA
S SADHANA SINGHOM /
Ljubljana - Slovenija

Shunia

*Izza iluzije
omejitev*

**Vabljeni na Kundalini joga delavnico
Shunia s Sadhana Singhom.**

11.–12. januar 2025 / 10.00–17.30
v PS Intakt Ljubljana in ONLINE

Informacije in prijava:
<https://intakt.si/shunia-izza-iluzije-omejitev/>

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:

11. 1. 2025. Vodi Nataša Tovirac.

Za več navodil spremljajte mail objave.

**Vljudno vabljeni k plačilu članarine za leto 2025.
Znesek letne članarine 25 € lahko nakažete na:**

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana

IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, OTP banka d.d.

Z lepimi pozdravi,

Urša Mužič,
blagajnik Združenja

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: Dunia Mladenić
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 nastavitve prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

