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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 127 | NOVEMBER 2025 | www.drustvo-kundalini.si

Vljudno vabljeni na naš letni festival Kundalini joge in joge plesa. Do nedelje, 16. novembra 2025, izkoristite popust na zgodnje prijave.

Povabite tudi svoje učence in prijatelje!

REVERSE ADI SHAKTI KRIJA

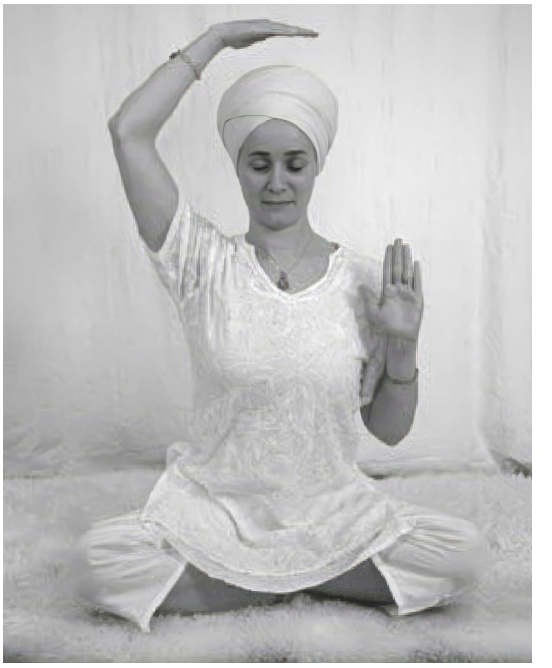
Vir: Yogi Bhajan, 5. april 1994
The Teachings of Yogi Bhajan, 2008

Ta krija je namenjena samoblagoslovu in krepitvi srčne zavesti. Uravnava magnetno polje, spodbuja pretočnost življenjske energije in prebudi občutek notranje celovitosti.

Z redno prakso razvijamo samozavedanje, samospoštovanje in sposobnost resnične ljubezni – do sebe in drugih.

"Ali si lahko v 24 urah vzameš 17 minut zase? Ta meditacija te bo popolnoma preoblikovala – od znotraj navzven. Naučila te bo samozavedanja, izkušnje sebe in samoljubezni. Ko enkrat resnično ljubiš sebe, lahko ljubiš vse. Postani celovit."
- Yogi Bhajan, 5. april 1994

1. del – Blagoslovimo sebe



Položaj:
Dvignemo desno roko nad teme glave (približno 15–20 cm), kot da si dajemo blagoslov. Levo roko postavimo ob ramo, dlan obrnemo naprej – kot pri prisegi, v simbol blagoslova vesolja.

Dihanje:
Dihamo dolgo, počasi in globoko. Postopno gradimo do *Enominutnega diha – en vdih in izdih v 60 sekundah.*

Dih naj bo nežen, kot objem – z občutkom topline in naklonjenosti. Ko dihamo z zavedanjem, se lahko spremeni tudi okus v ustih – to je znak, da energija teče.

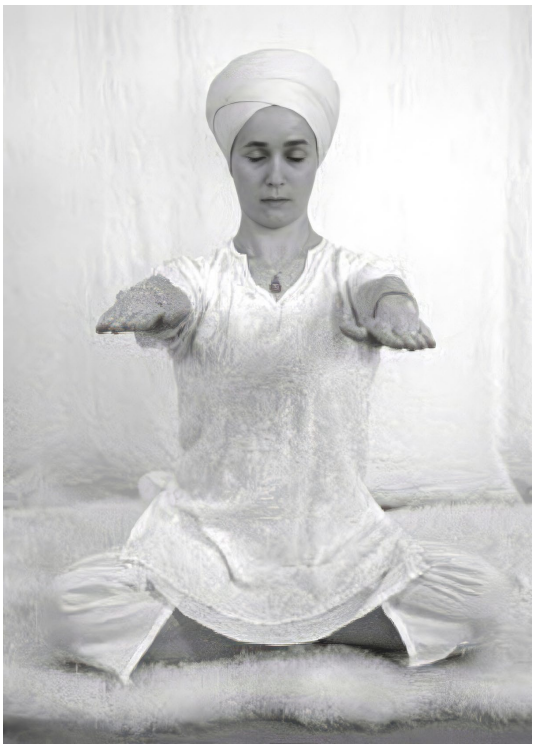
Oči:
Oči so zaprte, notranji pogled usmerimo navzdol proti bradi. Ta položaj oči ohranjamo skozi vse tri dele krije.

Trajanje:

približno 11 minut

Na koncu globoko vdihnemo in počasi preidemo v naslednji položaj.

2. del – Odprimo srčno središče



Položaj:
roke iztegnemo in predročimo, vzporedno s tlemi. Dlani so obrnjene navzdol, roke popolnoma iztegnjene in rahlo napete.

Ta položaj odpira srčno čakro, krepi srce in pljuča ter razširi občutek lastne moči in odprtosti.

Trajanje:
približno 3 minute

Na koncu globoko vdihnemo in dvignemo roke v naslednji položaj.

3. del – Dvignimo zavest

Položaj:
Roke dvignemo naravnost navzgor, dlani obrnemo naprej.Telo naj bo pokončno, komolcev ne upogibamo. Čutimo, kako se hrbtenica rahlo podaljša navzgor, kot bi se raztezala proti svetlobi.

Trajanje:
približno 3 minute

Zaključek:
Globoko vdihnemo in zadržimo dih za 15 sekund. Raztegnemo se, začutimo vzpon energije po hrbtenici.
Izdihnemo močno skozi usta – Cannon Breath.
Ta zaključek ponovimo 3-krat.

Blagoslovi sebe, svoje prednike in vse, ki bodo prišli po tebi. Ta blagoslov ni zunanja gesta, temveč notranje dejanje ljubezni. Ko blagoslavljaš sebe, se dotikaš svoje najvišje zavesti – in s tem se spremeni tvoje magnetno polje.

Če v sebi nosiš jezo ali napetost, je lahko praksa sprva neprijetna. Vztrajaj z nežnostjo in zavestnim dihom. Ko energija steče, se telo začne samo zdraviti, um se umiri in srce se odpre. Po nekaj minutah se lahko pojavi toplina ali rahla bolečina – to je znak, da seblokade sproščajo. Z redno prakso se razvije vzdržljivost, mir in notranja moč – fizično, čustveno in duhovno.

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Za aktualne objave o dogodkih
spremljajte spletno stran ter naši Facebook in Instagram strani.

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 potekala v okviru festivala:
22. 11. 2025, vodi Matjaž Kurent

Decembrska sadhana bo potekala v Truškah:
13. december 2025, vodi Tomaž Žerovnik
Za več navodil spremljajte mail objave.

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: 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 © 2025 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitev prejemanja novic?
uredite nastavitve / odjava

INTUIT mailchimp