

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



# KUNDALINI JOGA

## ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO **129** | FEBRUAR 2026 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

Drage učiteljice in učitelji ter prijateljice in prijatelji kundalini joga,

**vljudno vabljeni k plačilu članarine** za članstvo  
v Zdrženju učiteljev kundalini joge Slovenije za leto 2026.

Članstvo vam nudi številne ugodnosti v obliki brezplačne udeležbe na letnem srečanju učiteljev KJ, finančno podporo za udeležbo na Beli tantri, možnost brezplačnega oglaševanja na družbenih omrežjih društva, popust pri kotizaciji za vsakoletni festival kundalini joga in Shakti dancea in še kaj, predvsem pa potrjuje pripadnost in podporo naši skupnosti in njenim dejavnostim.

Znesek letne članarine **25 €** nakažete na društvo:  
**ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,**  
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana,  
IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, OTP banka d. d.

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

Z lepimi pozdravi,

Urša Mužič,  
blagajnik Zdrženja

**KUNDALINI JOGA ZA OBVLADOVANJE 2. TELESA**  
Za ravnovesje med meridianoma mehurja in ledvic

*kot jo je predal jogi Bhajan 19. januarja 1976*

### 1. Položaj mostu

Usedemo se z iztegnjenimi nogami, stopala potisnemo v tla, pred kolki. Roki položimo za zadnjico, prste obrnemo proti telesu, roki sta iztegnjeni. Telo dvignemo v položaj mize, glava je poravnana s trupom.



*Globoko počasi dihamo 3 min.*

Nato stisnemo mul bhando (MB), zadržimo 10 sek in izdihnemo. Boke spustimo na tla.

### 2. Usedemo se v enostaven položaj

*1 minuto dolgo, počasi dihamo in svojo notranji sij uskladimo z lučjo veselja.*

### 3. V sedečem položaju razpremo

**nogi** in se primemo za palec vsake noge. Z vdihom se dvignemo v centru, z izdihom se spustimo k levi nogi, vdihnemo v center, z izdihom naredimo predklon v centru, vdihnemo in se dvignemo v centru, z izdihom se spustimo k desni nogi.

*Nadaljujemo, dihamo močno,  
1 do 3 minute.*



### 4. Zadržimo isti položaj

Vdihnemo in se z močnim izdihom priklonimo naprej v centru, med tem ko se držimo za palca na nogi. Razteg v predklonu držimo 30 sek in dihamo dih ognja. Vdihnemo, zadržimo dih in čim močneje stisnemo MB.



### 5. Usedemo se v enostaven položaj

*počasi globoko dihamo 30 sek in začutimo svojo povezanost z univerzalnim jazom.*

### 6. Sedimo na petah v položaju skale na stegnih

in izvajamo fleks hrbtenice. Z vdihom usločimo hrbet naprej, z vzdihom pa

*1 do 3 minute.*

### **7. Dvignemo se na kolena.**

Vdihnemo in hrbtenico usločimo v zaklon, v položaj kamele, z rokami se primemo za pete. Z izdihom se dvignemo iz položaja in v predklon, tako, da se s čelom dotaknemo tal med dlanmi, ki so na tleh pod rameni. Nadaljujemo, tako da gremo z vdihom v položaj kamele in z izdihom v predklon oz. položaj otroka.

*1 do 3 minute*

### **8. Na koncu zadržimo položaj kamele**

*in dihamo dih ognja, občutimo povezavo s kozmičnim jazom. 1 minuto.*



### **9. Usedemo se v celibatni položaj na petah**

nogi sta razprti, tako da sedimo na zadnjici med njima. Hrbet spustimo čisto na tla. Sklenjeni iztegnjeni roki, ki sta v ključavnici Venere, dvignemo pod kotom 90°.



Najprej vdihnemo, nato izdihnemo in zadržimo. 8-krat naredimo pumpanje trebuha s praznimi pljuči. Nato vdihnemo.

*Vzorec dihanja ponavljamo 1-3 minute.*

### **10. Uležemo se v položaj trupla, dlani so obrnjene navzgor.**

*Sprostimo se za 5 minut in globoko občutimo svojo povezanost z vesoljem.*

### **11. Z vdihom dvignemo levo nogo pod kotom 90°**

roki sprostimo ob telesu, in jo z izdihom spustimo na tla. Nato z vdihom dvignemo desno nogo pod kotom 90° in jo z izdihom spustimo na tla. Nogi izmenjaje dvigujemo.



*1 do 3 minute.*

### **12. Levo nogo dvignemo pod kotom 90° in zadržimo.**

Glava ostane na tleh, medtem ko z dvignjeno nogo *1 minuto* dihamo dih ognja. Nato nogi zamenjamo in z dvignjeno desno nogo *1 minuto* delamo dih ognja.

### **13. Različica Maha Mudre**

V sedečem položaju pred sabo ravno iztegnemo levo nogo, peto desne noge postavimo visoko ob notranjem stegnu leve noge. Z obema rokama se iztegnemo naprej in primemo palec leve noge; poravnamo hrbtenico, tako, da je glava v liniji s hrbtenico. Pogled usmerimo v palec na nogi.



Vdihnemo in popolnoma izdihnemo zrak iz pljuč. Zadržimo brez zraka v pljučih *8 sek* in držimo MB. Nato vdihnemo, spet izdihnemo in ponovimo zadržan dih brez zraka, *8 sek* z MB. *Ponavljamo 3 minute.* Nato vdihnemo in položaj ter vzorec dihanja ponovimo še z iztegnjeno desno nogo, *3 minute.*

### **14. Dolga, globoka relaksacija**

Ko se sprostimo, se osredotočimo na afirmacijo: "*Radostno sem povezan\_a s svojo dušo, z njo se počutim krotko in prijetno. Vedno čutim povezavo s svojim višjim jazom in spoštujem ter sem sočuten\_na do omejitev.*"

PRIHAJAOČI DOGODKI

Vikend delavnica s Saro Avtar

28.–29. marec 2026 / PS Intakt  
Ljubljana – Slovenija



plesni studio intakt

SARA AVTAR -  
ustanoviteljica  
SHAKTI DANCEA -  
joge plesa

# Shakti Dance® delavnica

Zvok \* gibanje \* geometrija duše \* Prenova



Čas delavnice 28.-29. marec naravno sovpada  
s sezonskim trenutkom spuščanja in obnove.

**Re Man** deluje kot harmonični ključ, ki odplakne težo zime  
in te ponovno uskladi z **geometrijo duše** – notranjo koherenco,  
ki vrača jasnost, intuicijo in notranjo suverenost.

Skozi Re Man Celestialno komunikacijo in celoten spekter  
Shakti Dance® prakse – asane v gibanju, stoječe vaje, svobodni ples,  
globoko sproščanje in tiha meditacija – boš razpletala napetosti,  
odpirala energijske poti in se znova povezala s svojim naravnim ritmom.

*več o delavnici*

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](http://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.

---

### VSACA PRVA SOBOTA V MESECU 5:30–8:00

**Plesni studio Intakt**, Ljubljana

Naslednja sadhana:

**7. marca 2026 v Intaktu, vodi Dunia**

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: Urša Mužič  
Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka.planinc.kuhar@t-2.net](mailto:alenka.planinc.kuhar@t-2.net) in vključili ga bomo v glasilo.



---

Copyright © 2026 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

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

