

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO **130** | MAREC 2026 | www.drustvo-kundalini.si

Drage učiteljice in učitelji ter prijateljice in prijatelji kundalini joge,

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 joge 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

MEDITACIJA O SEBI

*objavljeno v publikaciji Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas
from the Early Years of Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan*

Um nam je dan za uporabo pri samorazvoju. Vendar ga ne kanaliziramo ali ujamemo; divja po starih miselnih vzorcih in navadah. Če ne moremo imeti uma, ko ga potrebujemo, je neuporaben. Funkcija uma ni le izbruh naključnih misli! Gre za to, da eterične elemente oblikuje v oblike energije, ki se manifestirajo skozi zemeljske elemente. Vodena in projicirana domišljija je temeljna moč in dar človeštva.

V tej preprosti seriji dvignemo energijo kundalini dovolj, da prečistimo in umirimo um. Nato usmerimo um v meditaciji, da se zaveda svoje identitete in kako smo ga vodili. Um uporabljamo za samoopazovanje, ne le za fantaziranje. Poleg tega, da je ta krija odličen trening za um, pomaga izboljšati slabo prebavo in kanalizira prekomerno spolno energijo.

To je ena od lepot kundalini joge; namesto da bi se ukvarjali samo z drugimi mislimi, uporablja vaje, ki samodejno pripeljejo um v bolj prijetno stanje. To prihrani leta časa v meditaciji. Telo je naša končna identiteta. Um je most do naše neskončne identitete, ki je celo onkraj duše. Toda samo um ima težave, ker mu manjka jasnosti identitete, ki jo daje telo. Ko z vajami manipuliramo s telesno identiteto, umu damo jasno sporočilo vodenja. Um ni tisti, ki upravlja telo. Pravzaprav smo to mi. Um je en del nas. Uporaba teh dveh elementov za komunikacijo in integracijo naših številnih delov je znanost krije in temelj kundalini joge.

1. Upogibanje hrbtenice

Sedimo na petah v položaju skale, z dlanmi naslonjenimi na stegna. Ritmično upogibamo hrbtenico naprej in nazaj. Začnemo z dihanjem ognja. Hrbtenica se giblje počasneje od diha; ohranjamo enakomeren tempo.



Osredotočimo se na točko med obrvmi.

Nadaljujemo 3 minute.

Zaključek: Vdih, zadržimo in izdih. Takoj nadaljujemo z naslednjo vajo.

2. Sat krija

Roke dvignemo nad glavo, roke objamejo ušesa, dlani pa so ravne in skupaj. Začnemo s Sat Krijo, ritmično vlečemo popek navznoter, ko izgovorimo Sat, in ga sprostimo, ko izgovorimo Naam.

Nadaljujemo 3 minute.

Zaključek:

Vdihnemo, zadržimo dih, in stisnemo Mul Bandh. Izdihnemo, zadržimo izdih in stisnemo Mul Bandh. Sprostimo se.



3. Dvigovanje ramen

Sedimo v lahkem položaju. Dlani položimo na kolena in izmenično dvigujemo ramena v mirnem, zmernem ritmu, medtem ko izvajamo dih ognja.

Nadaljujemo 3 minute.

Zaključek:

Vdihnemo, izdihnemo in sprostimo dih.



4. Meditacija

Takoj se usedemo v lahki položaj in začnemo globoko meditirati. Začutimo, kako energija teče navzgor po hrbtenici. Naj svetloba sije iz glave in vodi po poti Resnice. Meditirajmo o svoji preteklosti. Meditirajmo o svoji sedanjosti. Kdo smo? Meditirajmo o svoji prihodnosti. Kaj moramo doseči? Stvarnik nas je ustvaril, da bi se izrazili. Globoka meditacija.

Nadaljujemo 6 minut.

Zaključek:

Vdihnemo, izdihnemo in sprostimo dih.



Še enkrat ponovimo celotno zaporedje:

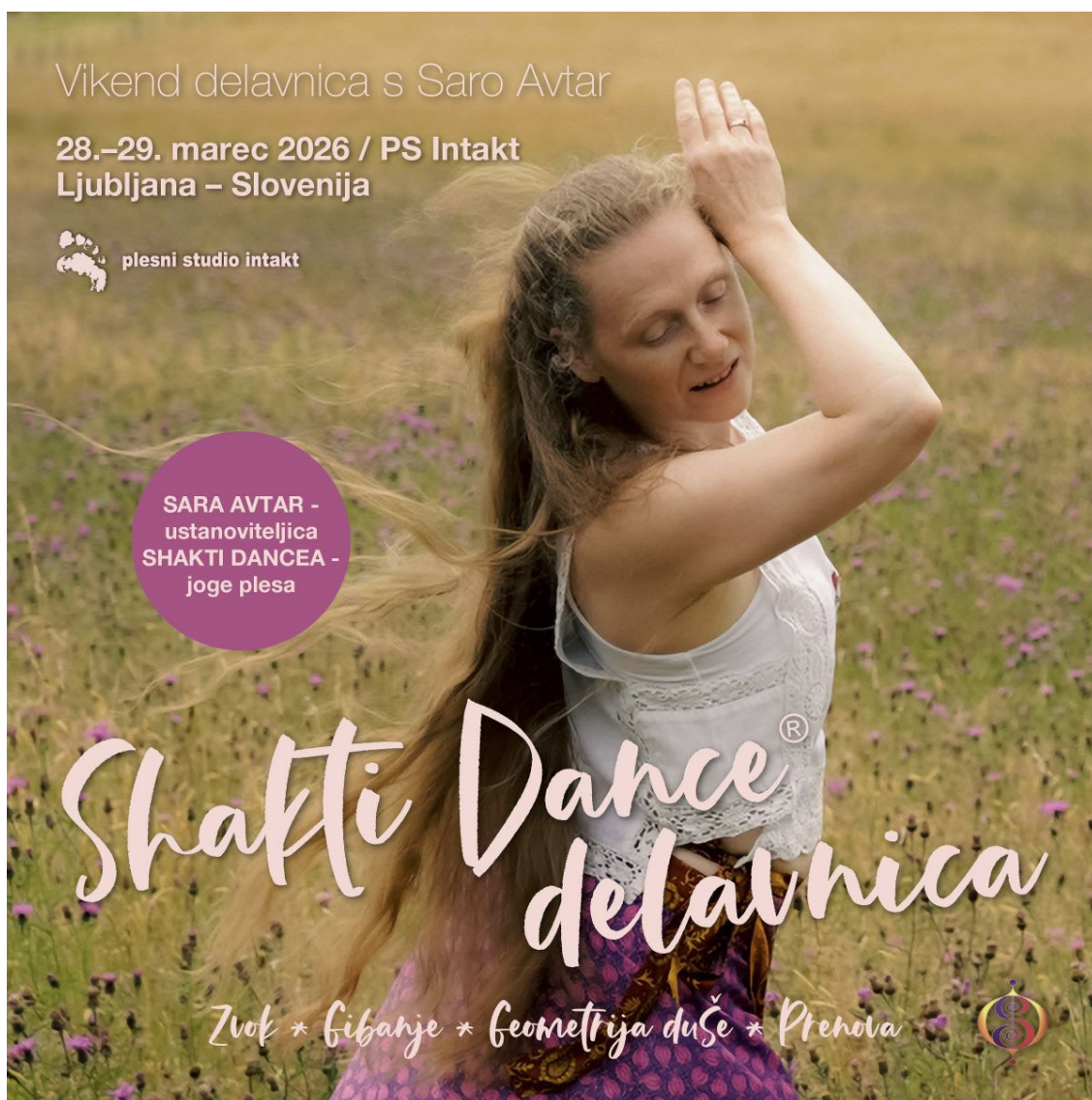
5. **Upogibanje hrbtenice**, kot 1. točka, 3 minute

6. **Sat krija**, kot 2. točka, 3 minute

7. **Dvigovanje ramen**, kot 3. točka, 3 minute


8. **Meditacija**, kot 4. točka, 6 minut

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 * fibanje * geometrija duše * Prenova 

Čas delavnice 28.-29. marec naravno sovпада 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



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. april 2026 v Centru Zana, Velenje, vodi Branka Reheman

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 © 2026 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.
To pošto ste prejeli, ker ste se osebno ali na spletni strani www.drustvo-kundalini.si prijavili
na prejetje novic.*

Naš naslov:

Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije
Ellerjeva ulica 55
Ljubljana 1000
Slovenia

[Add us to your address book](#)

Želite spremembo nastavitve prejetja novic?

[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

