

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

**V današnjem izvodu glasila si preberite:**

### [Krija za samozavest](#)

#### **Prihajajoči dogodki:**

19.–21. junij 2020 [eSolstice Summit](#), online

26.–28. junij 2020 [Duhovnost, življenje in uspešno vodenje](#), Ljubljana

16.–21. avgust 2020 [modul Avtentični odnosi](#), Truške

12. september 2020 [Letno srečanje učiteljev KY](#), Truške

28. oktober–2. november 2020 [modul Zavestna komunikacija](#), Mariborsko Pohorje

### [Jutranja Sadhana](#)



71. številka glasila / junij 2020

## **Krija za samozavest**

vir: <https://www.3ho.org/kriya-self-reliance>

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=oYQIpOP5YRM>

Samozaupanje premaga strah. Strah pa se pojavi, ko smo odvisni od česarkoli drugega kot od lastne notranje modrosti ali višjega jaza. Če je vaša samozavest močna, ste zaščiteni.

Ta serija prebudi samozavest in energetizira fizično telo. Vaja uravnoveša avro. Prav tako pritiska na jetra, da očisti telo in tako poveča pogum. Vaji 2 in 3 odpirata energijo sočutja in predajo neskončni modrosti. Vaja 4 deluje na jetra in vaja 5 na spolno energijo.

Zadnja vaja je meditacija, ki jo lahko podaljšate na 31 minut. Ko zavijete na desno, si predstavljajte »*Identiteto Resnice*«, na levi, pa naj bo vaša zavest usmerjena v »*Neskončno modrost*«. Zanašanje na »*Whaa-hey Guroo*« prinaša samozavest kot enoto v »*Sat Naam*«.

**1. Usedemo se na tla**, iztegnemo noge naprej, roke odročimo naprej pred sebe vzporedno s tlemi, dlani so obrnjene navzdol. Globoko vdihnemo in se nagnemo nazaj za 60 stopinj, zadržimo, dvignemo obe nogi v zrak (če gre), držimo dih, kolikor moremo dolgo. Izdihnemo, spustimo noge na tla, se nagnemo naprej in primemo palce, dihamo globoko in sproščeno (8 min). Naredimo nekaj globokih dihov, ponovimo prvi del vaje 3-4 krat.



**2. Ježa na kameli v položaju skale.** Usedemo se na pete, roke položimo na stegna. Uporabimo mantra *Sat Naam*, šepetamo *Sat* (nagnemo se naprej) in *Naam* (nagnemo se nazaj), zvok se sliši kot kača (8 min). Na koncu naredimo 4 vdihe-izdihe in sprostimo.



**3. Sedimo v lahkem položaju**, roke v položaju molčečega, palca prekrizamo. Roke narahlo naslonimo na prsnico in narahlo stisnemo dlani skupaj. Prenesemo težo zgornjega dela telesa na roke in se fokusiramo



na ne mentalno energijo na konico nosu (*meditiramo 10 min*).



**4. Sedimo v lahkem položaju.** Sedimo naravnost in premikamo (zibamo) pas od ene strani na drugo v ritmu (*3 min*).

**5. Fleks hrbtenice v lahkem položaju.** Primemo se za gležnje, naprej vdih, nazaj izdih. Osredotočimo se nekoliko več na gibanje naprej kot na gibanje nazaj, tako da vsak gib pritiska na spolne organe (*3 min*). Telo popolnoma sprostimo.





**6. Lahki položaj**, sedemo pokončno z rokami v Gian Mudri. Fokus na konico nosu in obrnemo glavo čez desno ramo in zapojemo *Sat Naam*. Obrnemo glavo čez levo ramo in zapojmo *Whaa-seno Guroo*. Nadaljujemo v enakomernem ritmu (11 min).

© The Teachings of Yogi Bhajan

## Prihajajoči dogodki

Lani smo nekateri potovali v ZDA na 3HO poletni solsticij, letos bo dogodek potekal online.

Imamo priložnost, da se ga tokrat vsak brezplačno udeleži. [Več >](#)



Join Us for Our FIRST Summer eSolstice Summit

**Vabimo na delavnico s Sadhana Singhom  
na temo Duhovnost, življenje in uspešno vodenje**

**26.–28. junij 2020 / Intakt, Ljubljana**

več na

<http://www.intakt.si/kundalini-yoga-leadership-and-success.html>

Možna tudi udeležba online, za več informacij: [intaktlj@gmail.com](mailto:intaktlj@gmail.com).



Sat Nam,

upamo, da ste dobro in v zavedanju pomembnosti trenutka gradite vizijo za nadaljnje korake osebne rasti in izpopolnjevanja.

Vabljeni k udeležbi na jogijskem izobraževanju

## modul **Avtentični odnosi**

**16.-21. avgust 2020**

v Truškah pri Kopru s Sadhana Singhom.

***Podrobno***

Informacije in prijave [dunja.mladenic@gmail.com](mailto:dunja.mladenic@gmail.com)

Srčni objem  
Dunia & Tomaž

## **LETNO SREČANJE UČITELJEV V TRUŠKAH**

**bo 12. septembra 2020**





## MODUL ZAVESTNA KOMUNIKACIJA

v Sloveniji, 28. 10.–2. 11. 2020

Učitelja Nirmal Singh (Avstrija) in Bibi Nanaki Kaur (Nemčija)

Naš svet ustvarjamo s komunikacijo. Skozi komunikacijo manifestiramo svojega duha. Na modulu Zavestna komunikacija se boste naučili govoriti meditativno in intuitivno. Naučili se boste zbrati svojo energijo in zavest, da podprete to, kar nameravate **sporočiti**. Prepoznali in razumeli boste svoje skrite programe in kako vaša osebnost ter senca obarvata vašo komunikacijo. Naučili se boste učinkovito ustvarjati skupno predstavo in resničnost z drugimi, tudi s tistimi, s katerimi se ne strinjate ali ki vam nasprotujejo. Namen komunikacije je izraziti svoj celoten jaz, neposredno in v celoti. Način zavestne komunikacije je, da to počnemo z zavedanjem, prijaznostjo in neustrašnostjo.

*Modul Zavestna komunikacija  
je sestavni del 2. stopnje KRI izobraževanja učiteljev Kundalini joge.*

**oglej si letak**

Prijava in informacije  
[akaal.ky@gmail.com](mailto:akaal.ky@gmail.com) (Akal Puran Kaur)



*Jutranja sadhana za prehod v vednaryeva doba*

## Vabljeni na jutranjo sadhano:

### PONEDELJEK 4:30–7:00

**Mini BIT-JE studio**, Podolnica pri Horjulu,  
sadhana s Sat Pavan Kaur.

Predhodna prijava do nedelje do 15h s sms na 031 377 232;  
prostovoljni prispevek dobrodošel.

---

### ČETRTEK 5:00–7:30

JAPA SADHANA z Anastasio v **studiu EkOngKar**

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 DRUGA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

sadhana v studiu Prina, Kranjska cesta 4, Radovljica

Prijave do petka na [info@prina.si](mailto:info@prina.si).

---

### VSAKA PRVA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

**Plesni studio Intakt**

Naslednja sadhana bo v začetku septembra.

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 gradiva: Katja Rostohar*

*Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka@jadesign.si](mailto:alenka@jadesign.si) in vključili ga bomo v glasilo.



---

Copyright © 2020 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

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

