

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

V današnjem izvodu glasila si preberite:

[Cenite svoje vrline](#)

[Krija za uravnoteženo razpoloženje in presnovo](#)

Prihajajoči dogodki:

25. avgust 2020 [Shakti dance delavnica](#), Ljubljana

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

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

[Jutranja Sadhana](#)



73. številka glasila / avgust 2020

Soočamo se z izjemnimi in zahtevnimi časi. V času pandemije je potekala tudi preiskava obtožb Jogi Bhajana o zlorabi moči. Pred kratkim je bilo objavljeno pismo KRI ob zaključku preiskave, ki je pretresla celo našo mednarodno jogijsko skupnost.

Vsak pri sebi in kot skupnost se soočamo z izzivom, kako in kaj sprejeti od poročanega in kako naprej. Hkrati je to priložnost, da se ozremo vase in v svoje okolje, pogledamo, če kje zaznamo sledi morebitne zlorabe moči in to naslovimo, prečistimo in povzdignemo.

To bo osrednja tema pogovora **online sestanka Združenja učiteljev Kundalini joge 27. 8. 2020 ob 19.00** (podrobnosti na e-mailu).

Dunia

Cenite svoje vrline

VIR: <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/men/values-and-virtues/yogi-bhajan-lecture-value-your-virtues>)

Obstaja veliko religij. Nekatera pravijo da gremo v nebesa ali v pekel. A dejstvo je, da pekel in nebesa ustvarjamo tukaj in zdaj, vsak dan, vsako minuto. Kadarkoli se omejite, se omejite na sposobnost svoje duše, ki vas vodi. Brez notranjega vodenja lahko naredite karkoli, vendar boste vedno naleteli na težave, bolečino in tragedijo.

Poskusite razumeti in spoznati svoje vrednote. Te vrednote bodo postale vrline. Vrine vam bodo prinesle veliko priložnosti, priložnosti pa vam bodo prinesle mir in zgodbo o uspehu. Razširili se boste.

Če postanete vzor kreposti in vrednot, bodo vaši otroci temu sledili. Zagotovo. Živeli boste v miru, brez težav, varno in vedeli boste kaj storiti ali kaj ne. Vse bo prav. Tako deluje narava.

Poskusite enkrat za vselej razumeti namen življenja.

Cenite svojo neodvisnost in vrline, svojo suverenost. Vedno bodite suvereni v svoji osebnosti, svoji naravi in svojem delovanju. In naj vas Guru blagoslovi. Ne pozabite, da je plemenitost osnovna vrлина človeka.

Krija za uravnoteženo razpoloženje in presnovo

Vir: [https://www.libraryofteachings.com/kriya-print.xqy?q=\(%20sort:titleAscending\)%20AND%20kriyaType:%22Yoga%20Set%22%20%20sort:titleAscending&id=5ad2899c-d854-35fd-e86a-d3adc323b359&name=Kriya-for-Mood-and-Metabolism-Balance](https://www.libraryofteachings.com/kriya-print.xqy?q=(%20sort:titleAscending)%20AND%20kriyaType:%22Yoga%20Set%22%20%20sort:titleAscending&id=5ad2899c-d854-35fd-e86a-d3adc323b359&name=Kriya-for-Mood-and-Metabolism-Balance)

4 vaje / 11 min-20 min / Krija: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Ko so 13., 14. in 15. vretenca ukrivljena, to povzroči pritisk na jetra. Hitrejši kot je ritem "pumpanja" popka, boljši je rezultat.

Vaja št. 2 je zelo učinkovita mudra, znana kot *Abeah Kriya*. Pomaga preprečevati depresijo in druge negativnosti. S to mudro nadzorujemo celoten živčni sistem in dosežemo nevtralno stanje.

Z vajo št. 3 negativne misli pomagajo preprečiti negativnost znotraj osebe zaradi določene frekvence možganov in določenega pritiska hrbtničnega seruma.

Vaja št. 4 deluje na predel ramen in pomaga uravnotežiti ter vzpostaviti pravilno

sorazmerje čustvenega razpoloženja s telesnim metabolizmom.



1. Pumpanje popka v lahkem položaju

Pumpanje popka (6 ponovitev)

1. Sedite v lahki položaj.
2. Iztegnite hrbtenico navzgor in jo ukrivite; hrbtenica mora biti popolnoma ukrivljena pod ramenskimi lopaticami, spodnji del hrbta pa potisnjen naprej. Pod ramenskimi lopaticami je treba občutiti velik pritisk.
3. Nagnite glavo nazaj in navzdol, da sledite krivulji hrbtenice. Roke naj počivajo na kolenih ali se primite za golenico.
4. Globoko vdihnite in popolnoma izdihnite.
5. Zadržite izdih in za 15 sekund in pumpajte popek.
6. Celotni cikel ponovite 6-krat.

Počitek (1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Sprostite se.



2. Abeah Kriya

Abeah Kriya (od 1 minute 30 sekund do 3 minute)

1. Vrnite se v osnovni položaj in stisnite dlani skupaj pred srčnim centrom (ne dotikajte se telesa).
2. Prekrižajte palca in zadržite položaj.
3. Komolce iztegnite navzven tako, da so podlakti vzporedno s tlemi in usmerite prste navzgor.
4. Pritisnite dlani skupaj.
5. Trikrat globoko vdihnite in popolnoma izdihnite.
6. Ob četrtem izdihu zadržite dih in pumpajte popek čim hitreje in čim močneje za 15 - 20 sekund.
7. Nato dvakrat vdihnite in izdihnite. Ob izdihu zadržite dih. Ponovite. Najdaljši čas za začetnike: 3 minute.



3. Iztegnjene roke - spredaj

Med razmišljanjem (1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Vrnite se v osnovni položaj in iztegnite roke pred seboj vzporedno s tlemi, dlani navzgor, prsti izravnani in skupaj.
2. Mezinca naj se dotikata.
3. Roke naj bodo popolnoma naravnost, komolci iztegnjeni. V ramenih se iztegnite naprej.
4. Vdih in izdih naj bodo dolgi in globoki.
5. Začnite razmišljati: "Ljubosumna sem." Poskusite biti ljubosumni, negativni, zopрни itd. Vendar to niste zaradi določene frekvence možganov in določenega pritiska na serum hrbtenice.
6. Nato pomislite, da ste božanski, milostni in resnični.

Počitek (1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Sprostite se.

Vdih dolgo globoko dihanje.

4. Sedeči položaj lokostrelca

Opomba: Vrnite se v lahki položaj. Roki imejte v položaju lokostrelca. Ne prekoračite 3 minut na vsako stran.

Desna roka naprej

(1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Desno roko iztegnite naravnost pred telesom. Roka naj bo ravna, komolec iztegnjen.
2. Prsti so skupaj in dlan obrnjena na levo.
3. Pokrčite levi komolec in povlecite roko nazaj ob prsni koš, dlan naj bo obrnjena na desno.



kundalini.yoga



Leva roka naprej

(od 1 minute 30 sekund do 3 minute)

1. Obrnite položaj rok in ponovite vajo.

Prihajajoči dogodki



Sat Nam drage_i,

vabljeni na Shakti dance delavnico:
TAM, KJER SI TI, ZARES TI
torek 25.8. 2020 / 18.00-21.00

Kadarkoli pišem o vsebini delavnice, velikokrat najprej napišem pesem ...
ker se mi zdi, da tako lažje zajamem spekter izza fizične izkušnje.
Poezija in ples imata zame to moč.

In Shakti Dance, vemo, je mnogo več, kot le izjemno fizično občutje in počutje.

TAM

*čas se ustavi
ko zastaneš
vdihaš
občutiš
dovoliš
da se izplešeš
predaš
stopiš kot
kocka sladkorja
zlita
izginjaš
a sladkost
ostaja*

Ples, dih, gib in meditativni tok joge plesa so tvoj intimni prostor, kjer lahko sežeš globoko vase in se začutiš, morda kot še nikoli.

Toplo vabljeni_i v Shakti tok.

prispevek: 30 €

lokacija: PS Intakt

obvezne prijave: intaktlj@gmail.com

www.intakt.si

objem

Nataša Siri Amrit

LETNO SREČANJE UČITELJEV V TRUŠKAH

Naše letošnje srečanje bo še posebej dobrodošlo, da podelimo svoje refleksije na aktualna dogajanja in se podpremo.

Srečanje bo v Truškah, pri Tomažu in Denis, v soboto, 12. 9. 2020.

V dopoldanskem delu srečanja bomo imeli skupščino društva.

Začnemo ob 5.00 z jutranjo sadhano, 8.00 zajtrk, sledi sprehod, vadba, skupščina, pogovor ... zaključimo okrog 17.00.

Če kdo želi, je možno priti že v petek popoldne in prespati s petka na soboto - prenočevanje v sobah 15 €, v lastni spalni v dvorani/lastnem šotoru 8 € na osebo.

Potrebna je predhodna prijava pred 2. 9. 2020!

Prispevek udeležbe srečanja za člane društva 10 €, za nečlane društva 15 €, otroci do 15 let brezplačno. Stroške udeležbe na srečanju in morebitne nočitve za člane društva s poravnano članarino za tekoče leto krije Društvo!

Na voljo bodo zajtrk, kosilo in sadje.
Za sladice pa predlagamo, da jih prinesemo, kdor lahko.

Druženje je namenjeno izmenjavi izkušenj osebne prakse
in podajanja Kundalini joge, medsebojni podpori in negovanju naše jogijske
skupnosti in zavedanja, da smo vsi del iste celote.

Prosimo, če se predhodno prijavite na dunja.mladenic@gmail.com
zaradi organizacije hrane (in morebitne nočitve).

Veselimo se druženja!
Dunia & Tomaž



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](#)



Vabljeni na jutranjo sadhana:

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.

VSACA DRUGA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

sadhana v studiu Prina, Kranjska cesta 4, Radovljica

Prijave do petka na info@prina.si.

VSACA PRVA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Plesni studio Intakt

Septembra bodo Sadhane v Intaktu
18.-20. 9. od 5.30 do 8.00, v sklopu modula Leadership & Success.

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: Nataša Pristov
Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail 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](#)

