

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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 74 | SEPTEMBER 2020 | www.drustvo-kundalini.si

RESNIČNA MOTIVACIJA

Motivacija je sila, ki nas žene, da dosežemo nek cilj. Večina ciljev, ki si jih želimo doseči, je materialne narave. To je posledica Maje, v kateri živimo. K temu nas tudi močno spodbuja družba v trenutnih časih. Zaželimo si nečesa, kar nas naj bi osrečilo. Zato, da tak cilj dosežemo, obstajajo celi sistemi, ki nam korak za korakom razložijo, kako sestavimo načrt za doseganje tega cilja, kaj vse moramo narediti vsak dan, vsak teden, vsak mesec. Priporočajo, da naredimo seznam želja, zemljevid sanj in tako naprej.

Kaj o vsem o tem naj bi mislil pravi jogi, ki dneve in mesece meditira v ašramu ali jami? Ali si postavlja cilje, ali poskuša nekaj doseči?

Glavni cilj jogija je, da se vsak dan približa Bogu. O tem razmišlja, o tem poje, o tem meditira vsak dan. Cilj jogija je vsak dan uresničiti Božanski namen. Cilj jogija je, da so njegove misli in dejanja usklajeni s kozmičnim tokom. Cilj jogija je, da razreši svojo Karmo in ne ustvarja nove.

Če to jogiju uspe, bo Vesolje poskrbelo zanj in čudežno uresničilo in zadovoljilo vse njegove potrebe. Jogi mora biti psihično močan, da predre čez iluzijo Maje, da nadzoruje svoj Um, da usmeri svoje strasti. Taki cilji prinesejo v naše življenje pravo motivacijo.

Krija: RAZVIJAMO MOČ ZA ZMAGO



1. Usedemo se v lahki položaj, z rokami iztegnjenimi predse in usmerjenimi navzdol. Prste obeh rok prepletemo, kazalca iztegnemo naprej.

Z vdihom dvignemo roke nad glavo, z izdihom jih spustimo v začetni položaj.

[1 minuta]

Nadaljujemo z dvigovanjem in spuščanjem rok. *[15 minut]*

Kazalec predstavlja tok Jupitrove energije, vašo projekcijo. Magnetiziranje Jupitrovega prsta (kazalca) ob sočasnem aktiviranju popkovnega centra daje osredotočenost, zaupanje in zmago.



2. Lahki položaj.

Vdihnemo z rokami pred seboj, se v ramenih zasukamo levo in ob plosku izdihnemo. Vdihnemo, se zasukamo desno in ob plosku izdihnemo.

Vsi zasuki se delajo samo z rameni. Premikamo se v ritmu mantr.

[5 minut]



3. Uležemo se na hrbet.

V ritmu mantr "pumpamo" trebuh – popek potiskamo navznoter in ga nato sproščamo. S stisnjenimi pestmi lahko in ritmično izmenično udarjamo po trebuhu.

[3 minute]



4. še vedno ležimo na hrbtu.

Prejšnjo vajo nadaljujemo - pokrčimo kolena tako, da pete ostanejo skupaj in dodamo še odpiranje in zapiranje kolen. *[Minuta in pol]*



5. Iztegnemo se in se popolnoma sprostimo.

Mantra samo poslušamo. [4 minute]

Mantra pojemo. [3 minute]

Meditacija za samozdravljenje

(kot smo jo delali v Truškah)

navodila za meditacijo (v angleškem jeziku)

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Shakti dance
delavnica
z Natašo Siri Amrit
Tam, kjer si ti zares ti

Shakti  *Dance*[®]

 plesni studio intakt

Vabljeni na Shakti Dance - delavnico joge plesa

Tam, kjer si ti zares ti **z Natašo Siri Amrit**

petek, 25. september 2020 / 18.30-21.30

*Tam, kjer si ti zares ti ...
čas se ustavi, ko zastaneš, vdihneš, občutiš in dovoliš,
da se izpleše tvoj notranji svet, preprosto je, predaš se.*

*A to ni vedno lahko. Ples, dih, gib in meditativni tok joge plesa
ustvarijo varen in intimen prostor, kjer lahko sežeš globoko vase,
se začutiš, preobraziš in sprostiš, lahkotno skozi telo.
Um se umiri in čustva se lahko izrazijo. Vabljena v prostor subtilne narave,
v objem velike Narave Biti, v tvoj ples.*

Namen delavnic joge plesa - Shakti Dancea:
Poravnava energetskega, mentalnega in fizičnega telesa
Poravnava živčnega sistema
Vaje v gibanju za odpiranje energetskih tokov - meridijanov
Plesne fraze s pozornostjo na dihu in jasnostjo uma ter geometrije
telesa
Spontanost, igrivost in nepredvidljivost Shakti
Sprostitev
Meditacija v gibanju
Meditacija v mirovanju

Vabljeni v Shakti tok!

lokacija: Plesni Studio Intakt Ljubljana
prispevek: 30 €
prijava in info: intaktlj@gmail.com, www.intakt.si .

[Več o SHAKTI DANCEU- jogi plesa](#)

Sat Nam
[Nataša Siri Amrit](#)



shakti dance®
swara rasa

svetlopa harmonične resonance

delavnica s SARO AVTAR



plesni studio intakt

Shakti  Dance®

Srčno vabljeni na dolgo pričakovano delavnico.

SWARA RASA - SHAKTI DANCE DELAVNICA S SARO AVTAR

3. in 4. oktober 2020 / 9.30-17.00

Vabljeni na srečanje z mogočno učiteljico, znanja, modrosti in miline polno žensko, ki s svojo predanostjo premika meje dojetanja izvirne moči, subtilnosti, avtentičnega izraza in duhovnega osvobajanja ustvarjalnega duha širom po svetu.

Tokrat v resonanci modrosti boginje Saraswati.

Prijavite se lahko na naš [email](#), s predplačilom 50 € pa si zagotovite popust še danes **(PODALJŠANO DO 22. 9.)** in s tem mesto v skupini.

[Več o delavnici v letaku](#)

**Sat Nam,
Nataša Siri Amrit in Dunia**



AMAR DAS

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 Zvestna 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 zvestne komunikacije je, da to počnemo z zavedanjem, prijaznostjo in neustrašnostjo.

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

oglej si letak

Prijava in informaije
akaaal.ky@gmail.com (Akal Puran Kaur)

NAPOVEDUJEMO

**Festival Kundalini joge &
Shakti Dancea - joge plesa 2020**

4. in 5. decembra 2020 | intakt, Ljubljana

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

LJUBLJANA

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, 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 5:00–7:30

Plesni studio Intakt

**naslednja Sadhana: 3. oktober 2020
prihod do 4:50 oz. online (navodila po mailu)**

RADOVLJICA

VSAKA DRUGA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Kranjska cesta 4, sadhana v studiu Prina

Prijave do petka na info@prina.si.

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učiteljice" in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte Dunio.

Priprava gradiva: Anastasia Preložnik
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

