

Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 75 | OKTOBER 2020 | www.drustvo-kundalini.si

OBVEŠČAMO

**Združenje ima novi Facebook in Instagram strani in
prenovljeno spletno stran. Vabljeni, da se 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

KRIJA ZA JAČANJE TREBUŠNEGA PREDELA

Priprava krije Nataša Kristan Primšar

Vir <http://www.pinklotus.org/%20KY%20Kriya%20for%20abdominal%20strengthening.htm>

Priložena krija je namenjena jačanju trebušnega predela, jačanju tretje čakre. Je zahtevna fizična vadba. Z njo krepimo popkovni center, trebušne mišice in mišice spodnjega dela hrbta. Izboljšujemo cirkulacijo. Jačamo živčni sistem. Je odlična vadba za jačanje prebavnega sistema. Naj spomnim: tretja čakra je center naše energije, volje, moči, občutka kontrole in koordinacije.

Z vami bi rada delila razlog za izbiro prav te določene krije.

Zadnjih nekaj let sem začela aktivno plesati tango. Ples, kjer je osnovni korak le

korak, katerega bistvo je improvizacija, zahteva nenehno komunikacijo s partnerjem. Za dosego tega moram jaz v svoji vlogi plesalke oddelati svojo naložbo v popolnosti. Stabilnost, ravnotežje, moč, zavedanje gibanja in kontrola telesa oz. svoje osi omogočata pretok informacij v paru. Ko so vsi pogoji izpolnjeni in je tok vzpostavljen, se zgodi čarownija, ko si eno s partnerjem in soustvarjaš trenutek. In brez močnega trebušnega dela, močne tretje čakre, to pač ni mogoče. V mojem primeru lahko opazujem rezultate izvajanja krije v plesu. Izvedba, komunikacija v paru, občutenje sebe, kontrola giba ... – na vseh področjih so rezultati vidni, se čutijo v paru.

Ob pozornem spremeljanju samega sebe lahko vse principe in zakonitosti prenesemo na dogajanja v vsakdanjem življenju, na odnose in vpetost v družbo. Zagotovo je to aktualna tema za razmislek o sebi, naših nalogah in odgovornostih.

1. Sedite na petah.

Prepletite prste (ključavnica venere) za vratom. Široko razširite komolce. Začnite dihanje ognja [2 minut].



2. Uležite se na trebuh.

Z rokami se primite za gležnje. Potisnite gležnje proti zadnjici, prsni koš obdržite na tleh. Položaj držite ob normalnem dihanju [2 minut].



3. »Stretch« položaj: ležite na hrbtu.

Dvignite glavo in pete 15 cm od tal. Roke usmerite proti prstom. Držite položaj ob dihanju ognja [2 minut].



4. Ležite na hrbtu.

Začnite premikati noge, kot bi vozili kolo vzporedno s tlemi. Globoko dihanje. [Nadaljujte 2 minut].



5. Še vedno ležite na hrbtu.

Noge imate skupaj, prste napnite v špičke. Ob vdihu noge umirjeno, tekoče dvignite do 90°, nato jih ob izdihu spustite. [*Nadaljujte 2 minuti*].



6. Lezite na trebuh.

Položite dlani pod rame (**6A**). Počasi se usločite v položaj kobre (**6B**). Dvignite stopala proti glavi (**6C**).

Držite položaj [*2 minuti*].



7. Lezite na hrbet.

Pokrčite obe koleni in jih približajte prsnemu košu in jih objemite z rokami. Zibajte se naprej in nazaj po hrbtenici. [*2 minuti*].



8. Lezite na trebuh.

Iztegnite roke naprej, dlani naj se plosko dotikajo druga druge. Usločite hrbet tako da bodo prsni koš in noge dvignjeni. Obdržite položaj (podaljšana kobilica) ob dihanju ognja [*2 minuti*].



9. Še vedno ostanete na trebuhu.

Primite se za gležnje in usločite v položaj loka. Držite položaj ob dihanju ognja [*2 minuti*].



10. Vstanite.

Noge imate skupaj. Roke odročite, jih držite vzporedno s tlemi, dlani obrnjene navzdol. Brez da bi obračali trup, se nagnite na levo in globoko vdihnite, nato se nagnite na desno in ob tem izdihnite. Nadaljujte nihajoče gibanje [2 minuti].



11. Še vedno stojite.

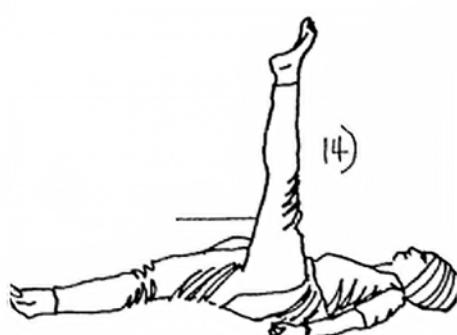
Stopite tako, da so stopala približno pol metra narazen. Zanihajte eno roko v stran, drugo pa pokrčite proti prsnemu košu. Nato roki zamenjajte. Vdihnite ko z levo roko zanihate v stran, izdihnite ko z desno roko zanihate v stran. Nadaljujte [2 minuti].



12. Še vedno stojite.

Dvignite obe roki tako da dlani obrnete navzgor (12A). Ob izdihu naredite predklon. Z dlanmi se poskusite dotakniti tal (12B). Ob izdihu se dvignete. [2 minuti].

13. Ponovite vajo 4



14. Ležite na hrbtu.

Ob vdihu dvignite levo nogo na 90°, ob izdihu jo spustite. Ponovite z desno nogo. Nadaljujte izmenično dviganje nog ob globokem dihanju. [2 minuti].

15. Sedite na pete.



Roke dvignite gor, dlani naj se dotikatadruga druge (če vam je to pretežko, sklenite prste v ključavnico venere z iztegnjenima kazalcema). Začnite Sat Krijo. Potisnite popkovni center proti hrbitenici on izgovorite »Sat«, nato sprostite popkovni center in recite Nam». Ritmično nadalujite [3 minute]. Nato globoko vdihnite, zadržite, mul banda (spodnja zapora). Sprostite se.

16. Sedite vzravnano, obe nogi sta iztegnjeni.



Dvignite noge 60° od tal. Roke imate vzporedno s tlemi, dlani so obrnjene navzdol. Začnite z dihanjem ognja. [2 minuti].

Po tem se popolnoma sprostite.

PRIHAJAJOČI DOGODKI

foto: Štefka Kraljčič

Vabljeni na delavnico joge plesa - Shakti Dance®
z Natašo Siri Amrit

element KOVINA

Shakti Dance®

plesni studio intakt

Vabljeni na Shakti Dance® delavnico joge plesa

element KOVINA

z Natašo Siri Amrit

petek, 23. 10. 2020 / 18.00-20.00

Na delavnici se bomo dotaknili čuječnosti v gibanju in globljega stika s pomenom pretoka po meridianih v elementu KOVINE z zavedanjem, da smisel življenja prihaja od znotraj. Prvi tematski sklop delavnice bo posvečen paru meridijanov pljuč in debelega črevesa, ki sovpada z jesenskim ciklom narave in človeka.

Na delavnici bo vodilo ples in gib nasprotij ter odnos do sprejemanja, dajanja, zavračanja, navezanosti, ples reda in kaosa v smeri izkušanja in občutenja trdnosti in stika z notranjim vodstvom.

Ples, dih, gib in meditativni tok Shakti Dancea® - joge plesa ustvarja varen in intimen prostor, kjer lahko sežeš globoko vase, se začutiš, preobraziš in sprostiš, lahkotno in sočutno skozi telo. Um se umiri in izostri, čustva se lahko izrazijo, nastane prostor v katerem vibrira tvoja frekvenca srca. Vabljeni v prostor subtilne narave, v objem velike Narave Biti, v tvoj ples življenja, kjer mir v srcu ostaja, ne glede na to kaj se dogaja okoli nas.

Namen delavnic Shakti Dancea® - joge plesa:

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](#)

Sat Nam,

upam da ste zdravi in uspešno krmarite v spreminjačih se okoliščinah.

Še dobro da imamo možnost srečevanja tudi preko spletja.

V soboto, 24. oktobra 2020, bo imel Sadhana Singh online vadbo za poglobitev meditativnega stanja – podrobnosti spodaj.

Bodimo dobro!

Dunia

Sat Nam dear friends,

this email to remind you of the Special class with Sadhana Singh to deepen our meditative state: **Saturday 24 October from 10 to 13.**

**A YOGIC APPROACH TO TRANSCEND THE BASIC CAUSE OF FEAR
THAT DIVERSE OUR LIFE DIRECTION.**

Contribution to the class of October 24th: € 25

Payments can be made to:
Bank: Carige - Rome - Italy
Alessio Avenali
IT31S0617503268000000034280 BIC: CRGEITGG
Or PayPal to: sadhanasingh65@icloud.com

Please send your payment receipts to: officesadhanasingh.counseling@gmail.com
To receive access codes.

Blessings, yours Hari Bhajan Kaur



MODUL ZAVESTNA KOMUNIKACIJA

v Sloveniji, 28. 10.–2. 11. 2020

Učitelja Nirmal Singh (Avstria) 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 (Akal Puran Kaur)

**q6 v korak
s časom**

Shakti  *Dance®*



FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

4. in 5. december 2020, Plesni studio Intakt, Ljubljana

Festival bo potekal v Studiu Intakt in na spletni povezavi

VABIMO ČLANE IN UČITELJE NA LETOŠNJI
**Festival Kundalini joge &
Shakti Dance - joge plesa 2020**

[oglej si podrobnosti](#)

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.
Prijava in informacije o temi mantranja dobite
do srede zvečer na 041 822 616.

VSAKA PRVA SOBOTA V MESEU 5:-7:3
Plesni studio Intakt

naslednja Sadhana: 7. november 2020
vodi Dobrila Pazlar, 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

Prijava do petka na info@prina.si.

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 prejmete, kontaktirajte Dunio.

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 joga Slovenije, Vse pravice pridržane.

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