

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 77 | DECEMBER 2020 | www.drustvo-kundalini.si

POMEMBNOST POLOŽAJEV - VPLIV NA TELO

Vir: The Aquarian teacher / Level one

Stoječi položaji vsebujejo elemente vseh drugih položajev, iz njih se lahko sklanjate naprej, nazaj in vstran. Lahko se sučete, lovite ravnotežje in se lahko pomikate od zgoraj navzdol. Raztezni položaji uporabljajo velike telesne mišice, na začetku vadbe telo ogrejejo in povečujejo moč. Stoječi položaji zahtevajo sodelovanje celotnega telesa. Telo krepijo in ga delajo prožnega, poleg tega imajo tudi povezovalno vlogo. Tako kot v življenju potrebujemo trdno podlago, se tudi v teh položajih brez te podlage ne bi mogli do konca iztegniti. Stoječi položaji nas torej učijo pomena čvrste prizemljivosti, od koder lahko sijemo navzven in izžarevamo svoje notranje sposobnosti.

Sedeči in ležeči položaji pomagajo odpravljati zadrževane napetosti in telo sproščajo, da lahko znova najde ravnovesje. Predkloni krepijo notranje organe, umirjajo živčni sistem in odpravljajo stres. Pri sklanjanju naprej se um ponotranji in postane sprejemljivejši za podzavestne signale. V predklonih lahko prisluhnemo svojemu srcu, ko je um umirjen, našemu telesu tla dajejo polno podporo, lahko preizkušamo, kako sedeči položaji vplivajo na nas. Ne smemo siliti vanje, ampak se jim skušamo prepustiti.

Zasuki in položaji za krepitev trebuha - središče težnosti leži v našem trebuhu. V tem središču telesa poteka delovanje vseh najpomembnejših trebušnih organov. Zasuki oskrbi organe in črevesja z svežo, s kisikom bogato krvjo ter jih tako prehranjujejo. Poleg tega, da jih masirajo in gnetejo, spodbujajo njihovo delovanje, prebavo, izločanje. Krepitev notranjih organov je življensko pomembna za pravilno držo telesa in zaščito pred bolečinami v spodnjem delu telesa.

Zasuk nazaj v prenesem pomenu omogoča pogled na stvari z drugačnega zornega kota. Zasuki sproščajo napetosti zakrčenih mišic, ki potekajo ob hrbtenici. Zasuki vračajo ravnovesje: ko smo nemirni in razburjeni, nas umirijo. Ko smo utrujeni in brezvoljni, nas poživijo. Ko nas življenje preizkuša, se zvijamo v dolgi zasuki, ko se bomo odvili bo naše življenje precej drugačno.

KRIJA

POPOLNA VADBA ZA CELOVITO RAVNOVESJE

Complete Workout for Elementary Being

Ali obstaja sklop vaj, s katerimi bi lahko temeljito okrepili vse sisteme v telesu?
Obstaja!

Ta krija popolnoma uravnoteži celo telo. Ne potrebujete na stotine različnih vaj, enostavno ponavljajte to serijo vaj vsak dan 62 minut. Spodbudila bo delovanje žlez, poživila notranje organe, okrepila imunski sistem, uravnotežila minerale v telesu ter povečala vašo vzdržljivost.

1. Celotna serija gibov se šteje za eno vajo. Premikate se ritmično in neprekinjeno, ne da bi se ustavili, iz enega položaja v drugega.

Med celotno vajo pojte mantra *Har* na vsak takt. S konico jezika se vsakič dotaknite neba.

A. Roke iztegnite naravnost nad glavo tik ob ušesih. 8-krat ploskните z dlanmi.



B. Takoj se nagnite v predklon in z dlanmi 8-krat močno in slišno udarite po tleh.



C. Poravnajte telo in roke vodoravno odročite, dlani naj bodo obrnjene navzdol. Roke dvigajte in spuščajte za 30°, kot da bi poskušali leteti. Dvodelnno gibanje ponovite 8-krat.



D. Stojte z nogami v širini ramen in roke odročite, dlani naj bodo obrnjene navzdol. Poskakujte križno, roke in noge naj bodo hkrati prekrižane / razmaknjene. Roke naj bodo ravne in vzporedne s tlemi ter izmenjujete zgornjo roko in sprednjo nogo. Mantrajte *Har* z vsakim skokom. Izvedite 4 celotne cikle ali 8 štetij.



E. Obrnite se diagonalno v položaj strelca. Uporabite moč stegen, sprednje koleno močno upognite globoko čez prste na nogi 8-krat.



F. V položaju strelca zamenjajte nogi - še z drugo nogo 8-krat globoko upognite sprednje koleno.

G. Ponovite navzkrižne skoke. (D, 8 štetij)

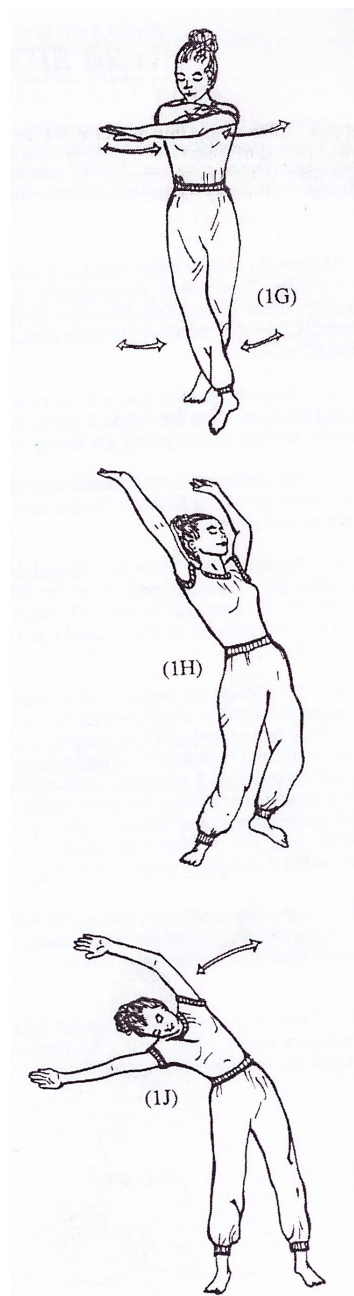
H. Ostanite z nogami v širini ramen, iztegnite roke nad glavo tik ob ušesih in se 8-krat nagnite nazaj.

I. Ponovite navzkrižne skoke. (D, 8 štetij)

J. Stojte z nogami v širini ramen, roke iztegnite nad glavo. Upogibajte se v pasu 4-krat v desno in 4-krat v levo.

K. Ponovite navzkrižne skoke. (D, 8 štetij)

To vajo imenujemo Osnovna vaja za ženske. Njena največja korist je v stimulaciji celotnega žleznega sistema, ki pomaga ohranjati zdravje telesa. Žleze veljajo za "varuhinje zdravja" in po jogijskih spisih vplivajo tako na fizično kot na subtilno telo. Poleg tega bo izvajanje te serije povečalo vzdržljivost in koristilo telesu na naslednje načine: navzkrižni skoki uravnotežijo metabolizem; položaj strelca izvaja pritisk na stegenico, da pomaga ustvariti ravnovesje med elementi kalcijem, magnezijem, kalijem in natrijem; raztezanje nazaj deluje na limfni sistem; ploskanje deluje kot masaža možganov; nihanje rok spodbuja meridiane na podlakti za debelo črevo, želodec, vranico in jetra; raztezanje vstran pa premika debelo črevo. Zelo pomembno je, da se med ponavljanjem mantr *Har dotaknete konice jezika na zgornjem nebu*. Pet ali šest ponovitev te serije bo uravnotežilo celotno telo, 62 minut na dan bo zapolnilo dnevno potrebo po vadbi. Izberite to serijo za vsakodnevno vadbo, saj ima toliko pozitivnih učinkov, pa še zabavna je!



2. Sprostite se. Po daljšem izvajanju te vaje je pomemben počitek! Če vadite vsak dan, potem izmenjajte izbirajte naslednja položaja za sprostitev:

- En dan počitek na hrbtu v Vayu Praan Mudri s koleno, skrčenimi ob prsni koš in rokami, objetimi okrog upognjenih nog.
- Naslednji dan počivajte v položaju otroka, tako da sedite na petah s čelom na tleh in rokami ob bokih.

Sprostite se v teh položajih med poslušanjem *Dhan Dhan Ram Das Guruja* ali kakšne druge vzpodbudne glasbe. Počivajte globoko.

PRIHAJAOČI DOGODKI



Na delavnici se bomo dotaknili čuječnosti v gibanju in globljega stika s pomenom pretoka PRANE ali Qi subtilnega toka po meridijanih v elementu KOVINE in VODE.

Z zavedanjem, da smisel življenja prihaja od znotraj in da je zima čas umika vase, za globlje uvide in nego svoje esence, se želimo s pomočjo vaj za spodbujanje toka po meridijanih sprostiti v gibanju in plesu, ustvariti prožnost uma in izraziti, preobraziti čustva žalosti ali strahov. Ples ima to moč, da lahko občutimo svojo sproščeno in umirjeno globino v moči lastne esence, ki naj se sedaj, ob koncu leta, mirno malo odpočije.

Namen delavnic joge plesa - Shakti Dancea:

- Harmonija energetskega, mentalnega in fizičnega telesa
- Opolnomočenje živčnega sistema
- Vaje v gibanju za odpiranje energetskih tokov - meridianov
- Plesne fraze s pozornostjo na dihu in jasnosti uma ter geometriji telesa in sinhroni konstalaciji skupine
- Spontanost, igrivost, jasnost, ustvarjalnost, modrost skozi glib
- Plesna improvizacija
- Sprostitev
- Meditacija v gibanju
- Meditacija v mirovanju

Vabljeni v Shakti tok!

Sat Nam

Nataša Siri Amrit

PETEK

18. 12. 2020

18.00–21.00

prispevek:

25 € do 11. 12. 2020

30 € po 11. 12. 2020

prijava in info:

intaktlj@gmail.com

www.intakt.si

podatki za plačilo:

Plesni Studio Intakt
Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana

Namen: SD delavnica

Naslov banke: Abanka, d. d.,
Slovenska 58, 1517 Ljubljana,
Slovenija

IBAN: SI5605100-8011025885

SWIFT BIC: ABANSI2X

Več o SHAKTI DANCEU - jogi plesa:
<http://www.intakt.si/shakti-dance.html>



online

KUNDALINI JOGA DELAVNICA
S SADHANA SINGHOM

Shunia

prostranost
neskončnosti



plesni studio intakt

9.–10. januar 2021 / 10.00–17.00

ONLINE preko ZOOM videokonference

Kundalini joga delavnica s Sadhana Singhom - online

SHUNIA - prostranost neskončnosti

Dvig nad trenutne okoliščine prinaša širši zorni kot, ki izhaja iz izpostavljenosti neomejenemu. Posledična mirnost razkriva resničnost nas, drugih in okolja. Vsebovati in ohraniti resničnost omogoča izkušnjo intenzivnosti odnosa med jazom, življenjem in vsem, kar sobiva v celotnem vesolju.

To je joga! ... začne se, ko stanje tišine uma raztopi predsodke posameznika o subjektu, objektu in neznanem. Potem ljubezen postane zagon, gibanje in motivacija življenja.

SADHANA SINGH

Sadhana Singh je vodilni trener, ki je 25 let svojega življenja posvetil poučevanju in usposabljanju novih učiteljev in bodočih trenerjev Kundalini joge. Njegove poglobljene študije in raziskave na področju Kundalini joge so ga navdihnile kot avtorja, da je napisal več knjig. Ustvaril je in je odgovoren za več projektov: "Kristaliziranje diamanta", "Znanost o umu in humanologiji za vodenje in uspeh", "Usposabljanje za svetovanje". Na teh področjih je strukturiral in razvil treninge za različne ciljne skupine. Sadhana Singh je ustanovil *Anter Vidya*, institucijo, ki promovira znanost - *vidya* bistva - *antar*.

www.sadhanasingh.org

Prijava in info

intaktlj@gmail.com – 041 203 527
(Nataša Siri Amrit)

Cena s popustom do 15. 12. 2020

140 € / 120 € za učitelje Kundalini joge,
študente in brezposelne

200 € za pare

Cena po 15. 12. 2020

160 € / 140 € za učitelje Kundalini joge,
študente in brezposelne

240 € za pare

90 € na dan / 80 € en dan za učitelje
Kundalini joge

Vplačila

Plesni studio Intakt
Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana,
s pripisom Shunia 21

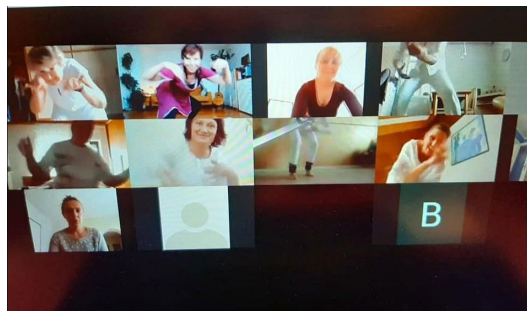
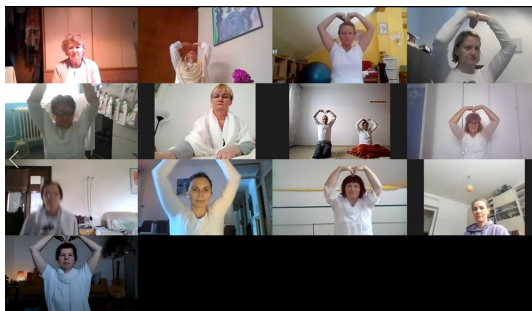
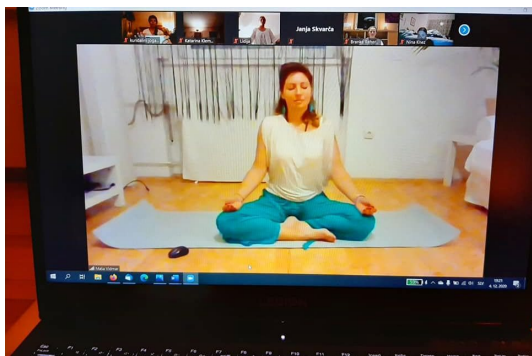
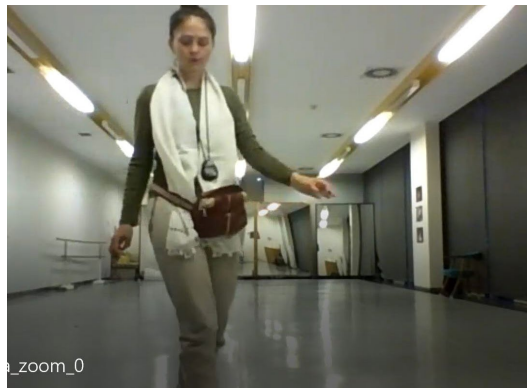
Abanka, d. d., Slovenska 58
1517 Ljubljana, Slovenija

IBAN: SI56 05100-8011025885

SWIFT BIC: ABANSI2X

UTRINKI S FESTIVALA 2020





Sat Nam,

na festivalu smo prisluhnili sebi, poskrbeli za svoje dobro počutje, naredili še kakšen korak več na poti k sebi v kraljestvo ljubezni.

Vabimo vas, da izberete kakšno vajo s festivala in dnevno vadite doma:

- [Krija Withstand the Pressure of Time](#)
- [Krija Open Your Wings](#)
- [Meditacija Creating Self Love](#)

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

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: 9. januar 2021 pred delavnico Shunia
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 Učitelji_ce" in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

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

