

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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 79 | FEBRUAR 2021 | www.drustvo-kundalini.si

DELAMO NA METABOLIZMU

(Self-Knowledge, Kundalini joga kot jo je učil Jogi Bhajan, str. 33-34)

Izvirni komentar o kriji: Februar in marec sta meseca med koncem zime in začetkom pomladi. V tem času jejte veliko sadja, ki se začne na črko **p** in se izogibajte obrokom pozno zvečer. Če boste to kombinirali z vsakodnevno vadbo te krije, se boste poleti počutili dobro in boste dobrega zdravja, kljub svoji starosti, pomanjkljivostim in kljub vsem grehom, ki ste jih zagrešili v preteklosti.

KRIJA ZA METABOLIZEM

Vir ilustracij: Inštitut za uporabne jogijske študije 'Ra Ma'

Za krijo s katero bomo delali na metabolizmu, potrebujemo sadje, ali kos sadja, ki se začne na črko **p**: *pomaranče, papaje, pomelo*. Ob iskanju sadja na p lahko upoštevamo tudi sadje, ki se na p začne v tujih jezikih. Krija je izvirno v angleščini, zato velja tudi sadje, ki se na p začne v angleškem jeziku: hruške (*pear*), ananas (*pineapple*), slive (*plum*), kakiji (*persimmon*), breskve (*peach*), granatno jabolko (*pomegranate*). In ne pozabimo na francoščino, v kateri se jabolku reče *pomme*. Če znate še kakšen tuj jezik, v katerem se na p začne kakšno drugo sadje, le posezite po njem. Glede na bogato družino jezikov lahko torej za izvedbo krije posežemo po široki paleti sadja.

Preden začnemo, si pripravimo tudi najljubšo kundalini pesem. Izvirno je bila predvajana pesem 'Mender of hearts' izvajalke Singh Kaur, vendar lahko izberemo tudi drugo kundalini pesem, ki nam je všeč in jo znamo zapeti.

Krija je fizično zahtevnejša, prilagodimo jo lahko tudi tako, da čas izvajanja vaj prepolovimo.



1. Usedemo se v enostaven sedeč položaj. Hrbtenica je ravna, rahlo držimo korenko zaporo in grleno zaporo. Z iztegnjenimi rokami začnemo krožiti naprej, kot da bi sede plavali kravl. Ramena so sproščena, mišice vzdolž rok so rahlo napete, kot da bi plavali skozi gosto vodo. Nadaljujemo v hitrem tempu, *3 minute in ½.*



2. Postavimo se na vse štiri. Stojimo na vseh štirih, na stopalih in dlaneh. Nato se naenkrat odrinemo z nogami in rokami od tal in skočimo navzgor, ter na vseh štirih na mestu skačemo nekaj centimetrov od tal, podobno kot zajčki, *6 minut in ½.*



3. Ponovimo 1. vajo (kravl v sedečem položaju), *40 sekund.*



4. Mačji razteg. Uležemo se na hrbet in zaporedno izmenično delamo mačji razteg, najprej na levo in nato na desno stran. Raztegi na obe strani naj bodo gladko povezani, izmenično na levo in desno stran. Vajo izkoristimo za raztegovanje in kratek predah. *Ponavljamo 1 minuto.*

5. Položaj loka (jezik je iztegnjen iz ust). Uležemo se na trebuh. Blago stisnemo korenko zaporo in medenico potisnemo ob tla in lopatice dvignemo nazaj ter dvignemo prsni koš. Primemo se za gležnje in noge dvignemo navzgor.

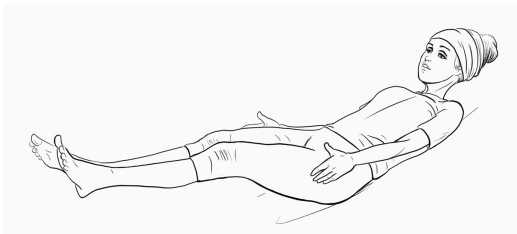


Na trebuhu se nato zibamo v položaju loka. Nekaj trenutkov dihamo skozi nos in imamo zaprta usta, nato usta odpremo, iz ust iztegnemo jezik in dihamo skozi odprta usta. *Nadaljujemo 3 minute.* Po želji lahko tudi samo držimo položaj loka, brez zibanja.



6. Postavimo se na vse štiri. Stojimo na vseh štirih, na stopalih in dlaneh in začnemo na mestu teči na vseh štirih, oponašamo gibanje konja v teku. Izmenično se odrivamo od tal, oziroma dvigujemo roke in noge. *3 minute.*

S to vajo dosežemo čutno, spolno in živčno ravnovesje.

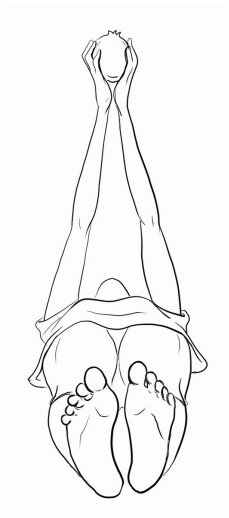


7. Raztezni položaj (stretch pose). Uležemo se na hrbet in rahlo napnemo korenko zaporo, tako, da ledveni del hrbtenice lažje ostaja prilepljen na tla. Glavo in stopala dvignemo približno 15 cm od tal. Roki sta vzporedno ob telesu, dvignjeni nekaj centimetrov od tal in usmerjeni proti stopalom. Dihamo dih ognja, *2 minuti.*



8. Položaj otroka. Usedemo se na pete, čelo odložimo na tla ter za 5 minut zadremamo v položaju otroka.

9. Uležemo se na hrbet. V rokah, ki so iztegnjene pod kotom 90 stopinj navpično nad obrazom, držimo kos sadja. Roki sta iztegnjeni, telo sprostimo. Pojemo ob posnetku pesmi *Mender of Hearts* (ali ob drugi, prav tako lepi pesmi). Med petjem bo šlo telo skozi globoke spremembe. Ostanemo



sproščeni, odpremo srce, 8 minut.



10. Z iztegnjenimi rokami, v katerih držimo sadje, se počasi se dvignemo v sedeč enostaven položaj, roke imamo sedaj iztegnjene pred seboj. Nadaljujemo s petjem, roke so iztegnjene, v njih držimo sadje. V mislih Neznano prosimo, naj nam podari zdravilno energijo. Osredotočimo se na svojo globoko prošnjo, molitev, 2 minuti.

11. Počasi, z užitkom in hvaležno pojemo sadje.

"Včasih je skrivnost do uspeha v tem, da iz sebe potegnete najboljše."

-- Jogi Bhajan.

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Online Shakti Dance® delavnica

foto: Nataša Žganek



element

VODA

z Natašo Siri Amrit



plesni studio intakt

Shakti  Dance®

Shakti Dance® delavnica se tokrat zliva v Element Vode po tradicionalni kitajski medicini (TKM), kjer bomo raziskovali vprašanje: **Kako močna je naša volja in naša sposobnost, da prepoznamo, negujemo in izrazimo svoje potenciale?**

Element VODE je po TKM povezan z ZIMO, z obdobjem, ko je naša narava najbolj mirna, kot posejano seme, ki čaka pomlad, pred novim ciklusom rasti. Element vode hrani telo, um in duha z Esenco, ki je shranjena v Ledvicah.

Smisel življenja prihaja od znotraj, z prepoznavo lastne resnične enkratnosti in zima je pomemben čas umika v globine te esence. S pomočjo asan v gibanju se bomo spustili v zdravilni tok spodbujanja pretoka po meridijanih, s poudarkom na LEDVICAH in MEHURJU. Ustvarjen Shakti tok - primarna moč, ki se izraža skozi zavesten DIH-GIB in osvobojen plesni izraz, na subtilnih nivojih odpira mogočne tokove in sprošča zastoj energij, da lahko rastemo in polno izražamo svoj edinstven zapis v esenci semena.

Če si vrtnica ne poskuša biti orhideja.

Namen delavnic Shakti Dancea® - Joge plesa:

- Harmonija energetskega, mentalnega in fizičnega telesa
- Opolnomočenje živčnega sistema
- Asane 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 gib
- Plesna improvizacija
- Petje manter
- Sprostitev
- Meditacija v gibanju
- Meditacija v mirovanju

Vabljeni v Shakti tok!

Sat Nam
Nataša Siri Amrit

PETEK

26. 2. 2021

17.00–20.00

prispevek:
30 €

prijava in info:
intaktlj@gmail.com
www.intakt.si

podatki za plačilo:
Plesni Studio Intakt
Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana
Namen: SD Voda
Naslov banke: Nova KBM d. d.,
Ulica Vrta Kraigherja 4,
2000 Maribor, Slovenija
IBAN: SI56 0400 1004 7484 717
SWIFT BIC: KBMASI2X



LAKSHMI

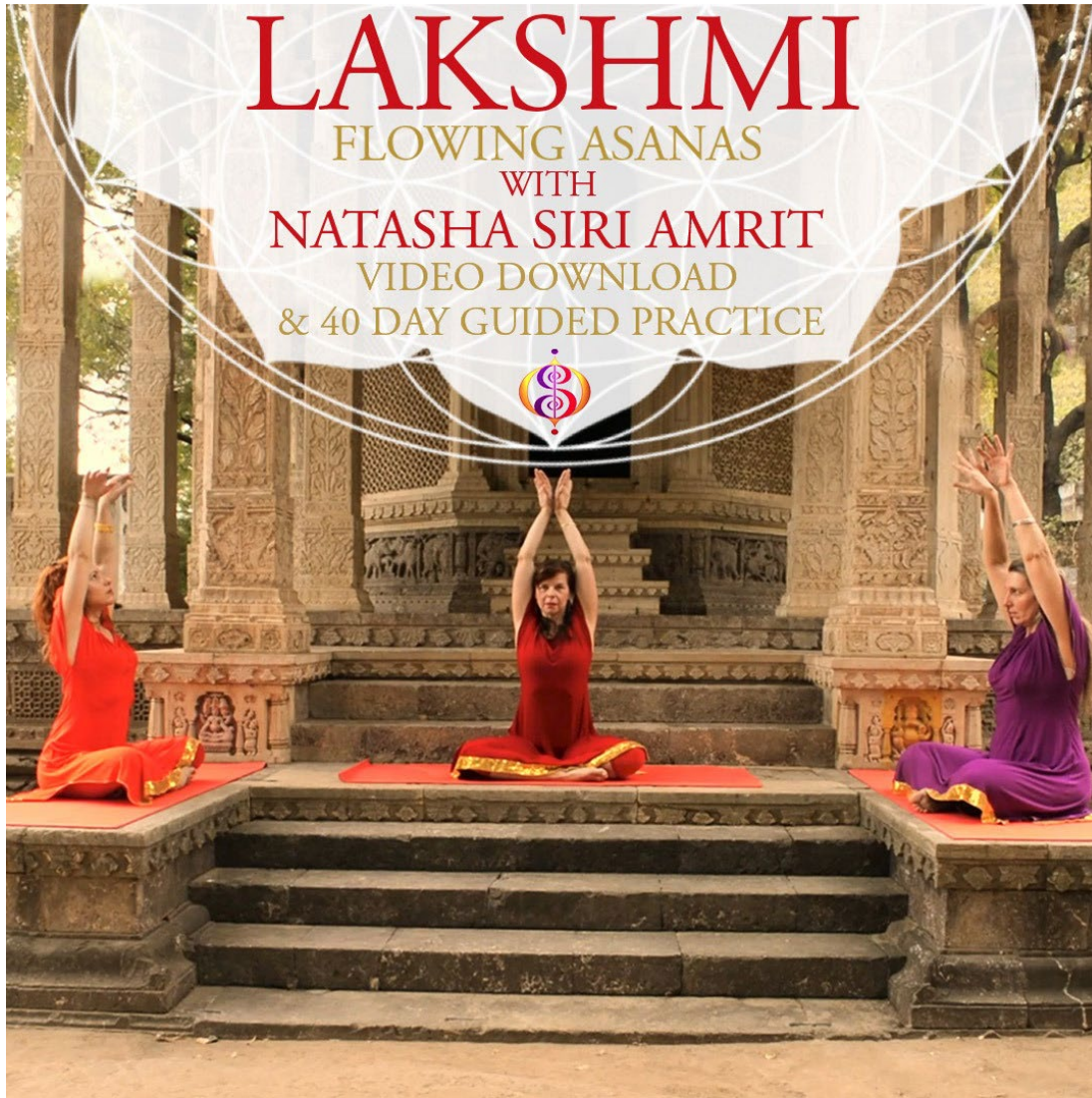
FLOWING ASANAS

WITH

NATASHA SIRI AMRIT

VIDEO DOWNLOAD

& 40 DAY GUIDED PRACTICE



Shakti Dance - LAKSHMI asane v gibanju z Natašo, Dunio in Mašo

26. 1.-7. 3. 2021: 40-dnevna on-line vodena praksa



Predstavljamo bogato SHAKTI dance - joga plesa notranje potovanje k arhetipu boginje LAKSHMI. Energija in vibracija obilja na vseh nivojih.



Ta predstavlja obilje v vseh aspektih našega življenja. Duhovno potovanje k sebi se lahko manifestira kot čudovito prijateljstvo ali partnerstvo, kot odlično zdravje, kot umetniški ali poslovni projekt ali kot kreacija nove življenske poti ...



Predvsem pa nas pokliče od tam, kjer potrebujemo več ljubezni do sebe, tam LAKSHMI vibracija najbolj poboža iz naše duše in odpira vrtove OBILJA čiste zavesti in potenciala.



Srčno dobrodošla.



več: <https://www.shaktidanceacademy.com/product/free-introductory-webinar-lakshmi-flowing-asanas-video-natasha-siri-amrit/>



Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

tradicionalna Shunia delavnica s [Sadhana Singhom](#) nas je popeljala v prostranost neskončnosti. Čez eno leto bo spet priložnost, da se skupaj potapljamo v notranjo tišino.

Vabljeni na nekaj izvrstnih dogodkov!

[Poglej seznam februarskih dogodkov v brskalniku](#)

July 2021-April 2022 Counseling Training (...[read more](#))

27. 2. 2021 APPLIED YOGI'S CONSCIOUSNESS with Sadhana Singh; from 10.00 to 13.00 (€ 25)

Informacije in prijave na

officesadhanasingh.counseling@gmail.com

Sat Nam,
Dunia

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: 6. marec 2021
(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.

Priprava krije: Ram Pritam Kaur (Urša Mužič)

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 © 2021 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitve prejetja novic?

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

