

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

# KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 87 | OKTOBER 2021 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

96 kjer je  
LJUBEZEN,  
NI VPRAŠANJ

Shakti Dance®

FESTIVAL KUNDALINI JOGE 2021  
IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

3. in 4. december 2021, center Zana, Velenje + online

## VABLJENI NA TRADICIONALNI FESTIVAL

Vabljeni na največji vsakoletni dogodek društva,  
na Festival Kundalini joga in Shakti Dance - joga plesa.  
Če bo možno, bomo festival izpeljali v živo v Velenju,  
v vsakem primeru pa bo potekal po spletni povezavi.

Povabite tudi svoje učence na celotni dogodek ali na posamezne delavnice!

[Oglejte si program dogodka na spletni strani](#)

[Oglejte si pdf s programom](#)

Prijave: [drustvo.kundalini@gmail.com](mailto:drustvo.kundalini@gmail.com), z zadevo 'prijava na festival'.  
Navedite, ali se boste udeležili dogodka v Velenju ali po spletni povezavi.

Popust za predprijave velja **do 18. novembra 2021!**

[PRIJAVLJAM SE NA FESTIVAL](#)

## PRANAJAMA IN UMIRJEN UM

Dih je mesto, kjer se vse začne. Prva in zadnja stvari, ki jo naredimo v tem fizičnem življenju, je vdih. Poleg kisika, dušika in ogljikovega dioksida dih vsebuje prano, življenjsko silo. Brez kisika ne moremo živeti, res je tudi, da ne moremo živeti brez prane – daje nam življenjsko moč, ki daje energijo umu, telesu in zavesti.

Načela, ki si jih je vredno zapomniti:

- hitrost dihanja in stanje uma sta neločljiva;
- počasnejša kot je stopnja dihanja, več nadzora imamo lahko nad umom;
- um sledi dihu in telo sledi umu.

Dih je temeljno orodje vadbe Kundalini joge. Povprečna frekvenca diha za večino ljudi je približno šestnajstkrat na minuto. Ko se stopnja dihanja poveča (če postane dih hiter in nereden), um takoj postane moten in neobičajen.

Zakaj in kako nadzirati dih, um? Ko bo hitrost dihanja počasna, stabilna in mirna, je vaš um miren, meditativen in pod nadzorom. Tako lahko z dihanjem počasi in vztrajno umirimo um. Tako kot lahko spremenimo hitrost dihanja, tako lahko spremenimo svoje stanje duha.

Lotimo se lahko vseh pozitivnih sprememb, če se naučimo pravilnega globokega in popolnega (dihanja) je to verjetno najbolj učinkovito orodje za razvoj višje zavesti in za povečanje zdravja, vitalnosti in povezanosti z življenjem.

### Frekvenca diha

Ko lahko zavestno kontroliramo dihanje, potem lahko kontroliramo tudi stanje uma in duha.

**Dihanje 8 vdihov na minuto (pribl. 8 sek dih: npr. 4 sek vdih/4 sek izdih)** vpliva na to, da se počutimo:

bolj sproščeno,

- stres se sprosti, poveča se zavest/zavedanje,
- simulira se delovanje parasimpatičnega živčevja (nehotno živčevje oči, solze, organi ...),
- povečajo se zdravilni procesi v telesu.

#### **Dihanje 4 vdih na minuto (pribl. 16 sek dih: 8 sek vdih/8 sek izdih):**

- začnejo se pozitivni premiki v duševnosti,
- bolj intenzivni občutki zavesti, večja jasnost in povečana občutljivost telesa,
- žlezi hipofiza in češarika se začneta usklajevati na višji ravni (vodi v meditativno stanje).

#### **Dihanje 1 vdih na minuto (60 sek dih: 20 sek vdih/20 sek držimo/20 sek izdih):**

- optimizirano sodelovanje med možganskima poloblama,
- popolno/dramatično umirjanje tesnobe, strahu in skrbi,
- odprtost za občutek lastne prisotnosti in prisotnosti duha,
- razvoj intuicije.

## SERIJA OSNOVNIH DIHOV Basic Breath Series

Vir: [www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/basic-breath-series](http://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/basic-breath-series)



Te vaje vam omogočajo hiter dvig energije, večjo jasnost in občutek ravnotežja. Odlične so tudi za začetnike. Naučite se odnosa do diha in opazujte razlike v čustvih in razmišljanju, ki jih ustvarja vsaka vrsta dihanja.

Čeprav je dihanje najbolj naravna in bistvena stvar, ki jo počnemo, je lahko zavestno dihanje precejšen izziv. Ko spremenite dih, se začnete upirati in sproščate običajne vzorce čustev in pozornosti, ki so zakodirani v navadah vašega telesa in uma. Ko se ti vzorci začnejo spreminjati, se lahko koncentrirate ali obremenite. Če nadaljujete in ukazujete dihu, boste pridobili nov občutek lahkotnosti in nadzor nad tem, kam usmerjate svoj um.

Ta krija je odlična za vadbo kot priprava na bolj naporno krijo. Dih lahko vadimo tako v začetnih kot v naprednejših fazah. *Kot začetnik delajte vaje po 5 min, za napredno raven pa po 10 min. Delajte z zaprtimi očmi (fokus na točko med obrvmi).*

### **1. Dih skozi levo nosnico**

Lahek položaj, leva roka počiva v Gyan Mudri. Desna roka pred obrazom in z palcem zapremo desno nosnico (prsti gledajo gor). Dihamo dolgo in globoko skozi levo nosnico.

*Čas: 1–3 min. Na koncu vdih, zadržimo 10–30 sek, izdih in sprostimo.*

### **2. Dih skozi desno nosnico**

Enako kot zgoraj (zamenjamo roki/nosnici).

### **3. Izmenično dihanje skozi nosnici (leva vdih/desna izdih)**

Lahek položaj, leva roka počiva v Gyan Mudri. Desna roka pred obrazom in z palcem zapremo desno nosnico (prsti gledajo gor). Vdih skozi levo nosnico in zadržimo.

Obrnemo prste, kjer s kazalcem (ali sredincem) zapremo levo nosnico in sprostimo palca z desne nosnice. Izdihnemo skozi desno nosnico. Zamenjamo prste in zapremo s palcem desno nosnico in vdihnemo ... ponavljamo.

Čas: 1–3 min. Na koncu vdih, zadržimo 10–30 sek, izdih in sprostimo.

#### 4. Izmenično dihanje skozi nosnici (desna vdih/leva izdih)

Enako kot zgoraj (zamenjamo roki/nosnici).

#### 5. Dih ognja

Čas: 1–7 min. Na koncu vdihnemo in zadržimo 10–60 sek, opazujemo energetske polje telesa.

Sprostimo dih in opazujemo dih (pretok diha), opazujemo spremembo uma in pretok čustev. Čas: 1–3 min.

#### 6. Meditacija

Lahek položaj, leva roka počiva v Gyan Mudri (fokus na tretje oko).

Sedimo v tišini, vdihnemo in chantamo *Sa -a -a -a -a -at Nam*

Čas: 1–15 min. Vdih/izdih in sprostimo.


To je tehnika za nadzor svojega razpoloženja in energije. Prana (kakovost prane), ki je prešla skozi obe nosnici, se razlikuje glede na lastnosti, povezane z obema stranema možganov. Živci, ki gredo iz obeh možganskih polobel, se križajo na ravni obrvi. Leva polobla je povezana z desno stranjo telesa in desno nosnico; desna polobla na levo stran telesa in levo nosnico. V vsakem trenutku dihamo pretežno skozi eno ali drugo nosnico. Prevladujoča nosnica se ritmično menja vsakih 90 do 150 minut. Dolžina cikla odraža univerzalne ritme, individualni temperament in osebno stanje duševnega in fizičnega ravnovesja. Ritem določajo strukture v hipotalamusu in hipofizi, čeprav so vpletena tudi druga področja v možganih.

Tehniko dihanja lahko uporabite tudi skozi le eno nosnico, da izkoristite kakovost, povezano s to nosnico. Na primer, dihajte izključno skozi levo nosnico, da se spopadete s kompulzivnimi prehranjevalnimi navadami.

**Dihanje skozi levo nosnico je povezano** z Ida nadijem, ki se konča pri levi nosnici, povezano z apano, ki je čistilna energija, lunina energija - hlajenje, dovtetnost, ima tudi lastnosti: mirnost, sočutje, občutljivost, sinteza.

**Dihanje skozi desno nosnico je povezano** s Pingala nadijem, ki se konča pri desni nosnici, povezana s prano, ki je topla energija, sončna energija – za ogrevanje, projekcijo, ima tudi lastnosti: živahnost, opozorilo, moč volje, koncentracija, pripravljenost za ukrepanje.

PRIHAJAOČI DOGODKI



## Kundalini Yoga Coach - International Training Level 1

Austria Edition 2021-2022

*"If you want to learn something, read about it. If you want to understand something, write about it. If you want to master something, teach it."*

- Yogi Bhajan -

### KUNDALINI JOGA COACHING V AVSTRIJI

Če bi želeli osvežiti in razširiti svoje znanje o kundalini jogi, pa tudi spoznati nove možnosti njene koriti in uporabe, vam priporočam udeležbo treninga iz Kundalini joga coachinga, ki ga v naši bližini - v Avstriji - organizira odlični učitelj z Nizozemske, Guru Gian.

Za koga je primerno to usposabljanje?

- Za vse, ki želite poglobiti svoje izkušnje s kundalini joga;
- za učitelje joga, ki bi radi delali ena na ena z ljudmi;
- za učitelje joga, ki že delajo ena na ena, vendar želijo pri tem postati uspešnejši;
- za osebe, ki želijo postati duhovni trenerji/coachi;
- za vsakogar, ki želi ravnati z duhovnostjo na praktičen način;
- za učitelje in trenerji joga, ki želijo povečati možnosti za dodaten dohodek.

Več na: <https://gurugian.nl/level1-austria/>

### OBVESTILA O RAZLIČNIH DOGODKIH

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joga,

obveščam o različnih dogodkih:

- **July 2021-April 2022 Counseling Training (...več)**

Vabljeni!

Sat Nam,  
Dunia

SHAKTI DANCE® - THE YOGA OF DANCE  
**TEACHER TRAINING  
SLOVENIA 2021**  
SEPTEMBER 2021–MAY 2022



intaktlj@gmail.com / +386 41 203 527 / www.intakt.si

 plesni studio intakt

## 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](http://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. november 2021  
vodi Branka Reherman (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](mailto:info@prina.si).

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

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

---

*Priprava prispevka: Katja Rostohar*  
*Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka@jadesign.si](mailto:alenka@jadesign.si) in vključili ga bomo v glasilo.



---

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

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

