

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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 88 | NOVEMBER 2021 | www.drustvo-kundalini.si

POZOR!

Cene za decembrski festival
v predprijavi veljajo samo še do 18. novembra!

96 kjer je
LJUBEZEN,
NI VPRAŠANJ

Shakti Dance®

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA 2021
3. in 4. december 2021, center Zana, Velenje + online

VABLJENI NA TRADICIONALNI FESTIVAL

Vabljeni na največji vsakoletni dogodek društva,
na Festival Kundalini joge in Shakti Dance - joge 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, 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](#)

STRPNOST - TI SI JAZ IN JAZ SEM TI

Vsi poznamo ljudi, s katerimi se ne strinjamo. Živeti, delati in družiti se moramo tudi s tistimi, ki na svet ne gledajo tako kot mi. Razlike med ljudmi bodo vedno obstajale. Zaradi te raznolikosti je življenje bogato in vznemirljivo. Strpnost do drugih ne pomeni, da se moramo odpovedati lastnim vrednotam in prepričanjem in da ne postavimo osebnih meja, če je to potrebno. Strpnost pomeni, da skušamo drug drugega razumeti in se osredotočati na to, kar nas povezuje, ne na to, kar nas ločuje. Smo del enosti in kot jogiji se učimo delovati iz srca.

Kako torej do več strpnosti?

Prvi korak do tega je naša **sadhana** – vsakodnevna jogijska praksa. Bolj kot je dosledna naša sadhana, bolj smo dosledni mi. Ko začnejo napetosti naraščati, imamo priložnost, da se obrnemo na svojo prakso joge, da razvijemo strpnost do ljudi, s katerimi se ne strinjamo. V tokratnem glasilu najdete kratko krijo za strpnost, ki jo je zelo lahko sprejeti v vsakodnevno prakso.

Da bi razvili strpnost, izberimo **krije, ki krepijo tretjo čakro in popkovno središče**. s krepitvijo moči popkovnega središča razvijamo občutek zase, kar nam omogoča večje sočutje do drugih, ne da bi čutili potrebo po prepričevanju in prevladovanju. Z močnim občutkom zase lažje najdemo ljubezen – tako do sebe kot do drugih.

Krepimo **nevtralni um**. Človeški um polarizira in nas programira, da pričakujemo negativno, dokler ne prevzamemo nadzora nad njim. Ključno vlogo pri uravnovešanju uma ima **meditacija**.

Spomnimo se **suter Vodnarjeve dobe**, ki jih je učil Jogi Bhajan. Ko srečamo ljudi, ki svet vidijo drugače, preverimo ali lahko prepoznamo, da smo druga oseba mi. Drugi ljudje imajo zagotovo razlog, da verjamejo v to, kar počnejo, in morda lahko ugotovimo, kaj je ta razlog. Ne pozabimo razumeti s sočutjem.

Sutra »**Prepoznaj, da si druga oseba ti**« vabi k spoznanju, da si vsi delimo skupno jedro, ki je po naravi neskončno. Ko se ta enost izraža, ima obliko polarnosti. Osnovna polarnost smo mi in drugi. Brez miru v srcu, se zdimo drug drugemu različni, nasprotni in nepovezani.

Zavedajmo se, da nikoli ne moremo prepoznati druge osebe same po sebi, nanjo lahko le projiciramo svoje misli, želje in strahove. V tem smislu sem vse, kar mislim, da lahko prepoznam v drugem, jaz. Razmislimo, kaj druga oseba sproža v nas in v kolikšni meri so lastnosti, ki nas pri tej osebi motijo, prisotne tudi v nas. Da bi začutili in manifestirali subtilni vpogled v to sutro, poslušajmo in pojmo **mantra Humee Hum, Tume Tume, Wahe Guru**. Vibrirajmo jo iz srca, poslušajmo svoj glas ter se zlijmo vanj.

[Humme Hum by Mirabai Ceiba - YouTube](#)

Tukaj pa še trije citati o strpnosti:

»*Da bi verjel v svojo pot, mu ni treba dokazovati, da je pot nekoga drugega napačna.*«
Paolo Coelho, *Bojevnik luči*

»*V praksi strpnosti je sovražnik najboljši učitelj.*« Dalajlama XIV

»*Najvišji rezultat vzgoje je strpnost.*« Helen Keller

KRIJA ZA STRPNOST

Kriya for tolerance; Sadhana Guidelines 2nd Edition

Vir krije in fotografij: www.3ho.org

Da bi pridobili moč za strpnost, moramo razviti popkovno središče. Ta krija deluje na trebuh, stimulira popkovno energijo, da se dvigne v višja središča in jo nato integrira s celotno avro. Je dobra priprava na meditacijo. Dva cikla te krije dajeta dobro fizično naravnano.



1. Sedite v osnovnem položaju z vzravnano hrbtenico. Držite konice prstov v medvedjem prijemu z desno dlanjo navzdol. Ko popolnoma izdihnete, potisnite strani rok v popkovno točko. Zadržite izdih, nato vdihnite in zadržite dih 7 do 8 sekund. Ta cikel nadaljujte 3 *minute*.



2. Sat krija z ravnimi dlanmi: sedite na pete in dvignite roke nad glavo z dlanema plosko skupaj. Potegnite popek navznoter, ko rečete Sat. Sprostite popek, ko izgovorite Nam. Nadaljujte 3 *minute*.



3. Iztegnite noge pred seboj. Dlani položite na tla za seboj. Dvignite obe nogi na 60° in zadržite ta položaj z dihom ognja. Nadaljujte 2 *minuti*.

Za konec: vdihnite, izdihnite, stisnite mulbandh.



Nato se takoj sprostite v osnovni položaj in se glasno smejte iz trebuha eno minuto.



4. Sedite v osnovnem položaju.

Stisnite roki v pesti in ju držite od ramenih. Globoko vdihnite in zadržite dih. Začnite udarjati naprej izmenično z eno in drugo roko (kot pri boksu). Ko več ne zmorete zadrževati diha, izdihnite, ponovno globoko vdihnite in nadaljujte. *3 minute.*





5. Sedite v osnovnem položaju.

Izmenjujte jahanje kamele in dvigovanje ramen.

a) položite roke na goleni in vdihnite, ko upognete hrbtenico naprej. Izdihnite, ko hrbtenico iztegnete nazaj.



b) Vdihnite in dvignite rameni do ušes, izdihnite in spustite rameni navzdol. Tempo je približno 5 polnih ciklov v 10 sekundah. Nadaljujte z globokimi vdihmi 3 *minute*.

Nato vdihnite, popolnoma izdihnite, stisnite mulbandh. Sprostite.



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 jogo;
- za učitelje joge, ki bi radi delali ena na ena z ljudmi;
- za učitelje joge, 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 joge, ki želijo povečati možnosti za dodaten dohodek.

OBVESTILA O RAZLIČNIH DOGODKIH

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

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



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: 4. december 2021, v sklopu festivala vodi Dobrila Pazlar (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 © 2021 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

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

