



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 89 | DECEMBER 2021 | www.drustvo-kundalini.si

KRIJA ZA INTUICIJO IN SOOČANJE Z REALNOSTJO

Tema tokratnega članka se mi je ponudila zelo spontano. Zadnji dve leti se ves čas sprašujem, kako odreagirati na nenehne preizkušnje, omejitve, nasilne zahteve. Veliki »C« nas kar na zapusti, imam občutek da se moj prostor delovanja oži in da je vsaka odločitev čedalje pomembnejša. Sistemi se sesuvajo sami vase, izgubljajo se v absurdih in ne čutim moči skupnosti, ki bi zmogla z idejo skupnega dobrega preseči razpadanje. Kot kaže potrebujemo tranzicijo, skok v neznano. Smo sposobni preobrazbe, brez strahu, dvomov?

Ob iskanju primerne krije sem našla krijo **Chakkar Chalunee**. V enem od blogov sem zasledila razmišljanje o soočanju s težavami v današnjem svetu. Kako enostavno je iz naše zahtevne resničnosti pobegniti. Tako da zamenjamo službo, prekinemo razmerje, se preselimo drugam. Včasih je to res rešitev, včasih pa je to le pobeg. In težave, s katerimi se ne soočimo, zrastejo in se pojavijo ponovno. Joga naj bi nam pomagala na poti soočanja, a tudi tukaj je nevarnost, da začnemo povzdigovati svoj ego, pametujemo o duhovnosti, vase pa ne zagrebemo. Zato je tako pomembno, katerega učitelja izberemo na svoji poti. Takega, ki nam pokaže naše hibe in nam pomaga pri odkrivanju prave poti. Težko delo, za oba.

Chakkar Chalunee Kriya

10. maj 1996

Položaj telesa in mudra: Sedemo v lahki položaj, pokrčimo komolce, tako da sta nadlakti ob prsnem košu, komolci pa naslonjeni na spodnji del reber/prsnega koša. Podlakti so usmerjene navzgor. Dlani so ploske in obrnjene proti nebu. Prsti so napeti.



Gibanje: Podlakti premikamo v majhnih krogih proti sebi (leva roka se giblje v smeri urinega kazalca, desna v obratni smeri), dlani naj bodo ravne in obrnjene navzgor. Krožimo z rokami iz komolca, vendar naj komolci počivajo na spodnjem delu reber/prsnega koša. Ob kroženju se bodo oči samodejno zaprle.

Mantra: zadnje štiri vrstice Jaap Sahiba
*Chattar Chakkar Vartee, Chattar Chakkar Bhugatay,
Suyambhav Subhang, Sarab Daa Sarab Jugatay
Dukaalang Pranaasee, Dayaalang Saroopay,
Sadaa Ang Sangay, Abhangang Bibhootay*

Ob petju mantre naj bo konica jezika na nebu. To bo vplivalo na talamus in hipotalamus.

"Ko se bosta talamus in hipotalamus premaknila, boste živeli v drugačnem svetu. Odprla se vam bodo drugačna obzorja." – Yogi Bhajan

Čas: Nadaljujemo 11–18 minut.

Za konec: Vdihnemo, zadržimo dih 10–15 sekund, medtem z rokami hitreje zaokrožimo navznoter (3-krat na sekundo) in izdihnemo. To zaporedje ponovimo še dvakrat.

Meditacija iz knjige: Self Experience: Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan

»To je najbolj sveta in skrivna krija v vsej jogi. Iz tega so se rodili budizem, hinduizem, Kabala in vsa mistika.« – Jogi Bhajan

Vir:

<https://blog.spiritvoyage.com/kundalini-yoga-for-intuition-and-facing-reality/> (ogled 20.12.2021)

<https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/kundalini-yoga-mantras/chakkar-chalunee-kriya> (ogled 20.12.2021)

PRIHAJAOČI DOGODKI

Vabilo na 21-dnevno jutranjo jogo za prehod v novo leto

Monika Valetič Samsa

Bliža se čas Novega leta in z njim zimski solsticij, ki je vedno znanilec sprememb. Po napovedi mojega učitelja Satyavratiya Yogija, je tokratni solsticij še toliko močnejši, ker prinaša velike spremembe na planetarni ravni in v človeški družbi.

Kot sami lahko opazimo, nas čas sooča z vedno večjimi izzivi. Zdi se, da star sistem ne prinaša več trajnostnega razvoja za človeštvo in za naš prečudovit planet. Če se želimo kot družba ohraniti, moramo z dvigom zavesti in spremembo delovanja pozdraviti sebe in planet.

Satyavrati Yogi je v svoji včerajšnji energijski napovedi za trenuten čas in za prihodnje leto izpostavil, da se mora človek premakniti iz dualnosti v enost. Zavedati se moramo, da smo v resnici vsi povezani, da ne obstaja tisti, ki je drugačen. Trenutna svetovna politika (pri nas in v svetu) ves čas povzroča razkole med ljudmi in seje strah. V takšnem stanju so ljudje vodljivi za manipulacije.

Z redno prakso joge imamo možnost, da se vsak dan znova privzdignemo in se s krepitevijo energije in lastne moči ogradimo od zunanjih vplivov, ki nas vlečejo v strah in v nizke vibracije.

Ko smo sami močni in odpremo srce, lahko pomagamo bratom in sestram, ki živijo v agoniji trenutnega časa. Lahko smo pozitivni, širimo mir in ljubezen med vse ljudi, tudi med tiste, ki še ne uspejo doseči stanja enosti in ljubezni.

Na prehodu v novo leto nas energije podpirajo, da presežemo staro stanje strahov in razkola in postanemo nov človek. Nov človek v novi eri bo vsak trenutek preživel v zavesti enosti, ljubezni in povezanosti z vsemi drugimi ljudmi, z naravo in s planetom.

Satyavrati Yogi nam je predal **prakso, ki jo bomo od 21. 12. 21 do 11. 1. 22 na jutranji jogi 21 dni izvajali 31 minut.**

Z meditacijo bomo:

- Vzpostavili povezavo z lastno močjo,
- uskladili s frekvenco enosti, ki nas vedno popelje v lepoto, srečo in harmonijo,
- Preobrazili vse izkrivljene energije, ki niso usklajene s stanjem enosti. Izgradili bomo zaupanje, da lahko v sebi popolnoma preobrazimo vse kar je izkrivljeno, omejeno in kar nas ustavlja.

Pred meditacijo bomo delali krijo za krepitev fizičnega telesa, ki je naše transportno sredstvo skozi življenje. Brez njega ne bi bilo izkušenj in učenja, ki smo ga deležni na tem planetu. In potem je tu še en vidik... da le z zdravim fizičnim telesom lahko delujemo za višje dobro, to je za dobro celote, vseh ljudi, narave in planeta.

Vabim vas, da sprejmete notranjo zavezo in se mi za 21 dni pridružite, da v skupini gradimo energijo novega Človeka na novi Zemlji.

Prispevek za udeležbo je prostovoljen.

Joga poteka preko Zooma od 6:00 do 7:15.

Povezava za ZOOM (link velja od 21. 12. do 31. 12. 2021, nato prejmete nov link):

[https://us02web.zoom.us/j/81218738945?](https://us02web.zoom.us/j/81218738945?pwd=cVdZN1BKazVXUGVaV2VzcEZhY3ZFUT09)

[pwd=cVdZN1BKazVXUGVaV2VzcEZhY3ZFUT09](https://us02web.zoom.us/j/81218738945?pwd=cVdZN1BKazVXUGVaV2VzcEZhY3ZFUT09)

Meeting ID: 812 1873 8945

Passcode: 151247

Povezava na Satyavratijevo napoved:

[https://amritnam.us9.list-manage.com/track/click?](https://amritnam.us9.list-manage.com/track/click?u=3f17150d03eef335fa433e945&id=81358d5c34&e=aba81a8ac2)

[u=3f17150d03eef335fa433e945&id=81358d5c34&e=aba81a8ac2](https://amritnam.us9.list-manage.com/track/click?u=3f17150d03eef335fa433e945&id=81358d5c34&e=aba81a8ac2)



KUNDALINI JOGA DELAVNICA
S SADHANA SINGHOM

Shunia

prostor preseganja
omejitev



plesni studio intakt

8.–9. januar 2022 / 10.00–17.30

v PS Intakt Ljubljana in ONLINE

Kundalini joga delavnica s Sadhana Singhom

Shunia – prostor preseganja omejitev

V življenju obstaja možnost, da združite učinkovitost in eleganco ne le v procesu delovanja in ustvarjanja, temveč tudi pri nedelovanju in raztapljanju. To je preprost način za reševanje problemov, konfliktov, blokad ... tako, da jih presežemo. Omogoča, da stvari tečejo, da sproščamo navezanosti nanje na čist in ljubeč način.

SADHANA SINGH

Sadhana Singh je v zadnjih 30 letih deloval v Evropi, ZDA, Južni Ameriki in Aziji, ter delil svoje življenjske izkušnje učenja in poučevanja, kako udeležati nauke joge v vsakdanjem življenju. Kot vodilni trener je leta svojega življenja posvetil poučevanju in usposabljanju novih učiteljev in bodočih trenerjev Kundalini joge. Njegov poglobljen študij in raziskovanje na področju Kundalini joge navdihujejo njegovo pisanje in oblikovanje digitalnih gradiv za usposabljanje, z namenom ustvarjanja materiala, ki je dosegljiv za vse. Sadhana Singh je ustanovil *Anter Vidyā*, institucijo, ki promovira znanost – *vidya* bistva – *antar*.

www.sadhanasingh.org

Prijava in info

intaktlj@gmail.com – 00386 41 203 527
(Nataša Siri Amrit)

Gena s popustom do 15. 12. 2021

180 € / 160 € za učitelje Kundalini joge,
študente in brezposelne

240 € za pare

Gena po 15. 12. 2021

200 € / 180 € za učitelje Kundalini joge

280 € za pare

120 € na dan / **100 €** en dan za učitelje
Kundalini joge

Vplačila

Plesni studio Intakt
Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana,
s pripisom Shunia 22

Naslov banke: Nova KBM d.d., Ulica Vita
Kraigherja 4, 2000 Maribor, Slovenija

IBAN: SI56 0400 1004 7454 717

SWIFT BIC: KBMASI2X

**Prosimo, da nam potrdilo v vplačilu
pošljete na email: intaktlj@gmail.com**



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.

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

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

Vabljeni, da se nam 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.

VSACA PRVA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Plesni studio Intakt

naslednja Sadhana: 8. januar 2022, v sklopu delavnice Shunia (navodila po mailu)

RADOVLJICA

VSACA 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 Učiteljji_ce"

in obvestilom na družabnih omrežjih.

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

*Priprava prispevka: Gobinde Kaur
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](#)

