

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 91 | FEBRUAR 2022 | www.drustvo-kundalini.si

Naj vas spomnimo na plačilo članarine za leto 2022.

Znesek: 25 €, Namen: Članarina 2022

Podatki za plačilo:

TRR: SI56 0400 1004 8617 844, Združenje učiteljev kundalini joge
Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Hvala!

ČIŠČENJE VRANICE

Februar je mesec čiščenja. Imenovan je iz latinske besede "*februa*", kar pomeni očistiti. Očistiti sebe, svoje telo, um in dušo.

Izbrala sem krijo, ki nam pomaga očistiti del notranjih organov:

Čiščenje vranice

Kaj je vranica? To je majhen organ v levem delu prsnega koša, tik nad želodcem. Je del limfnega sistema (ki je del imunskega sistema). Vranica hrani in filtrira kri ter tvori bele krvne celice, ki nas ščitijo pred okužbo. Številne bolezni in stanja lahko vplivajo na delovanje vranice. Tradicionalna kitajska medicina vidi vranico kot glavnega partnerja želodca pri prebavi. Želodec prebavlja hrano, vranica pa tudi informacije in čustva. Velja za žlezo, ki igra ključno vlogo pri imunskem sistemu.

Vranica in želodec – njen parni organ – sta glavna prebavna organa. Element obeh je Zemlja. Želodec je kot zabožnik, v katerem se vsa hrana in tekočine, ki jih

zaužijemo, s pomočjo energije vranice pretvorijo v energijo, ki jo lahko uporablja telo. Tako nastane gorivo za delovanje našega organizma. A za zdravo vranico ni dovolj le fizična prehrana, ključni sta tudi duševna in čustvena prehrana. Čustvo vranice je namreč skrb.

Funkcije vranice so:

- kontrolira kri (možni simptomi neravnovesja: nepravilnosti pri krvavenju, krčne žile, hiter pojav modric),
- upravlja transportacijo in transformacijo (možni simptomi neravnovesja: slab apetit, napihnjenost, prebavne motnje, nenadna huda potreba po hrani, slaba absorpcija hranil, nezadostna prehrana, nizka raven energije),
- vlada mišicam in okončinam (možni simptomi neravnovesja: krčenje in manjšanje mišic, šibke in utrujene okončine),
- odpira se v usta in se izraža v ustnicah (možni simptomi neravnovesja: nesposobnost okušanja hrane, nenavaden okus v ustih, blede, suhe ali razpokane ustnice),
- v njej domuje um (možni simptomi neravnovesja: pomanjkanje motivacije, težave s koncentracijo, nepregledne misli in nezmožnost procesiranja informacij).

Preprosti nasveti za zdravje vranice:

- V pijače ne dodajajte ledu in ne jejte mrzle hrane, saj vranica ne mara mraza. Odgovorna je za razkrajanje hrane v procesu prebave, za kar potrebuje toploto, mraz ji po nepotrebnem jemlje energijo.
- Ena izmed najboljših stvari, ki jih lahko naredite za svojo vranico, je, da delate le eno stvar naenkrat in ste pri tem pozorni. Ko jeste, le jejte – ne gledajte televizije in ne berite časopisa. V svetu, ko se vsem vedno mudi, je sicer razumljivo, da skušamo narediti več stvari naenkrat, a za nekatere stvari si je vredno vzeti čas. To bo tudi sprostilo vaše telo in misli.
- Ko jeste, dobro prežvečite hrano. Pomanjkanje časa je navadno razlog tudi za to, da je hrana, ko jo pogoltnemo, precej manj prežvečena, kot bi bilo dobro. S tem je vranici olajšano delo.
- Spodbudite prebavni ogenj. Pred ali med obrokom si privoščite košček svežega ingverja ali pa jedi dodajte začimbe, ki segrevajo: črni poper, cimet in kardamom. Te povečujejo zmožnost vranice, da prebavi hrano. Enak učinek ima tudi ostra hrana, kakršna je na primer čebula, česen, koromač ali por.
- Jejte juhe – te so tople (dlje in počasneje kot se kuhajo, več toplotnega učinka imajo) in zelo lahke za prebavo, zato je vranici prihranjene veliko energije.
- Vzemite si odmor.
- Uživajte v hrani, saj bo to pripomoglo k dobremu fizičnemu in čustvenemu počutju. A naj vas ne premamita procesirana hrana in sladkor – pravi užitek izhaja iz globokega občutka skrbi in negovanja svojega zdravja in počutja.
- Jejte redne, a majhne obroke. Ti so najlažji za prebavo. Preveliki ali prepogosti obroki lahko povzročijo neravnovesje vranice.
- Odmislite skrbi. Preveč jih namreč povzroča neravnovesje vranice, saj nam ta daje moči za empatijo in pomoč drugim. Ko je vranica zunaj ravnovesja, pa se zna ta skrb spremeniti v nesmiselne preglavice.

Živila, ki koristijo vranici, so:

- organska, zelo malo toplotno obdelava zelenjava, kot so koruza, zelena, vodna kreša, repa, alfa kalčki, buča, gobe, redkvice, kapre,
- rjavi riž, ječmen, amarant, oves, rž,
- stročnice, rdeč fižol, leča,
- manjše količine sadja, predvsem limone, maline, breskve, češnje, jagode,
- sezamova, bučna, sončnična semena,
- zeleni, jasminov, malinov čaj,
- kostanj, pinjole, pistacije, orehi,
- jastog, školjke, rakci,
- črni poper, cimet, nageljnov žbice, koper, koromač, česen, ingver, meta, rožmarin, kurkuma, žajbelj, timijan, hren, kajenski poper, muškadni orešček.

Dobro funkcioniranje vranice se kaže v visoki ravni energije, zdravi prebavi, rednem odvajanju, jasnih mislih in lahki koncentraciji. Simptomi neravnovesja vranice pa so vznemirjena prebava, slab apetit, nizka raven energije, zastajanje vode v telesu, omotica, bruhanje, šibkost okončin, blede ustnice in občutek hladu.

KRIJA ZA OHRANJANJE/VZDRŽEVANJE VRANICE

1. Ležemo na hrbet, dvignemo levo nogo do 90 stopinj. Levo stopalo primeomo z obema rokama. Dvignjeno nogo potegnemo k sebi, obe nogi držimo naravnost.

Dihanje med vajo: vdih skozi nos in močan izdih skozi usta. Na koncu vdihnemo, zadržimo dih in izdih, sproščeno dihanje.

Čas vaje: 3 minute.



2. Ostanemo na hrbtu. Prepletemo prste in jih položimo za vrat. Dvignemo obe nogi hkrati do višine 15 cm nad tlemi in jih spustimo do tal. Pričnemo z dihanjem ognja.

Gibanje nog se bo prilagodilo dihanju ognja. Na koncu vdih, zadržimo dih in izdih, sproščeno dihanje.

Čas vaje: 6 minut.



3. Še vedno ležimo na hrbtu z rokami, sklenjenimi za vratom.

Začnemo z dvigom trupa do 90 stopinj in potem se uležemo nazaj na hrbet. Vdih, ko se dvignemo in izdih, ko



se uležemo nazaj. Na koncu vdih, zadržimo dih in izdih, sproščeno dihanje.

Čas vaje: 3 minute.

4. Ležimo na hrbtu in se sprostimo. Vdihnemo skozi popkovno središče in skozi to počasi projiciramo svojo energijo.

Čas: 6 minut.



5. Usedemo se v osnovni položaj.

Gyan mudra.

Mantra: "Har, Har, Har, Har, Har, Har, Haree" (6x Har + Haree).

glasba

Čas: 4 minute.



6. Dvigovanje nog

a. 5-krat

Vdihnemo in zadržimo dih, medtem obe nogi dvignemo do 90 stopinj in ju spustimo. Ponovimo petkrat. Izdihnemo. Vdihnemo, izdihnemo in sprostimo dih.

b. 10-krat

Vdihnemo in zadržimo dih, medtem obe nogi dvignemo do 90 stopinj in ju spustimo. Ponovimo desetkrat. Izdihnemo. Vdihnemo, izdihnemo in sprostimo dih.

c. 15-krat

Vdihnemo in zadržimo dih, medtem obe nogi dvignemo do 90 stopinj in ju spustimo. Ponovimo petnajstkrat. Izdihnemo. Vdihnemo, izdihnemo in sprostimo dih.

vir <https://kundalini.yoga/kriyas/maintain-the-spleen>

PRIHAJAOČI DOGODKI



UČITELJSKI TEČAJ KUNDALINI JOGE KRI Aquarian Teacher Training Level 1

Pridružite se učiteljskemu tečaju kundalini joge 1. stopnje in postanite KRI-certificiran učitelj kundalini joge. Tečaj je namenjen vsem, ki želite razširiti svoje znanje kundalini joge z namenom poučevanja in tudi tistim, ki želite poglobiti svojo izkušnjo joge le z namenom samospoznavanja.

Naučili se boste uravnovesiti svoje telo in um ter se povezati s svojim resničnim bistvom. Poglobili se boste v razumevanje naukov kundalini joge, v samorefleksijo in v izkušnjo druženja s skupino. Razvili boste veščine poučevanja krij in meditacij iz kundalini joge, kot jih je učil Jogi Bhajan. Odkrivali in razvijali boste svoj edinstveni potencial, s katerim boste lahko prispevali celoti.

Termini

1. modul: 31.3. – 3.4.2022
2. modul: 5.5. – 8.5.2022
3. modul: 15.6. – 19.6.2022
4. modul: 22.9. – 25.9.2022
5. modul: 12.10. – 16.10.2022

Lokacija

Moduli se izvajajo v obliki retreata na različnih lokacijah v Sloveniji in na Hrvaškem.

Cena

Cena učiteljskega tečaja je 1300 evrov. Po dogovoru je možno plačilo na obroke.



Učitelj (teacher trainer)


NIRMAL SINGH je KRI-certificiran vodilni trener učiteljev (lead trainer) za programe 1. in 2. stopnje z 20-letnimi izkušnjami v kundalini jogi. Izvaja redne učiteljske tečaje po programu Aquarian Teacher in različne delavnice po vsem svetu. Svoje učence vodi s srcem in jih navdihuje, da duhovno rastejo in živijo bolj zavestno. Z ženo Sat Kim Kaur vodi center kundalini joge na Dunaju. Prakticira tudi Sat Nam Rasayan, je moderator družinskih postavitev in inštruktor za delo z gongi in zvočnimi posodami.

Namestitve in hrana

Stroški namestitve in hrane (polni penzion – vegetarijanska hrana) niso vključeni v ceno tečaja in se plačajo za vsak modul posebej.

Informacije in prijave

akaal.ky@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.

VSAKA PRVA SOBOTA V MESECU 5:30–8:00

Plesni studio Intakt

naslednja Sadhana: 5. marec 2022, vodi Violeta Logar
(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 prispevka: Janja Skvarča/Shanti Sevak 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 © 2022 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitve prejemanja novic?

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

