

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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 92 | MAREC 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

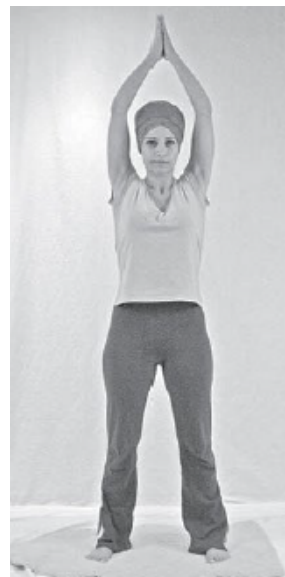
Hvala!

KRIJA Har Aerobic

Vir: The Teachings of Yogi Bhajan, Jogi Bhajan; 14. in 16. julij 1985

Ta set izvajamo hitro in brez prekinitev med vajami.

1. Stojimo z udobno razmaknjenimi nogami. Z rokami nad glavo 8-krat zaploskamo in ob vsakem plosku zapojemo 'Har', uporabimo konico jezika.



2. Naredimo predklon. 8-krat močno udarimo z rokami ob tla in ob vsakem udarcu zapojemo 'Har', s konico jezika.



3. Se vzravnamo. Odročimo roke vzporedno na podlago. Dvigamo in spuščamo iztegnjene roke, kot da tlačimo zrak, 8-krat. Višina dviga in spusta je za višino noge, ob vsakem spustu pojemo 'Har'.



4. Stojimo in skačemo, tako da križamo roke in noge in hkrati pojemo 'Har'. Pojemo ob odročenju in ob križanju, skupaj 8-krat.



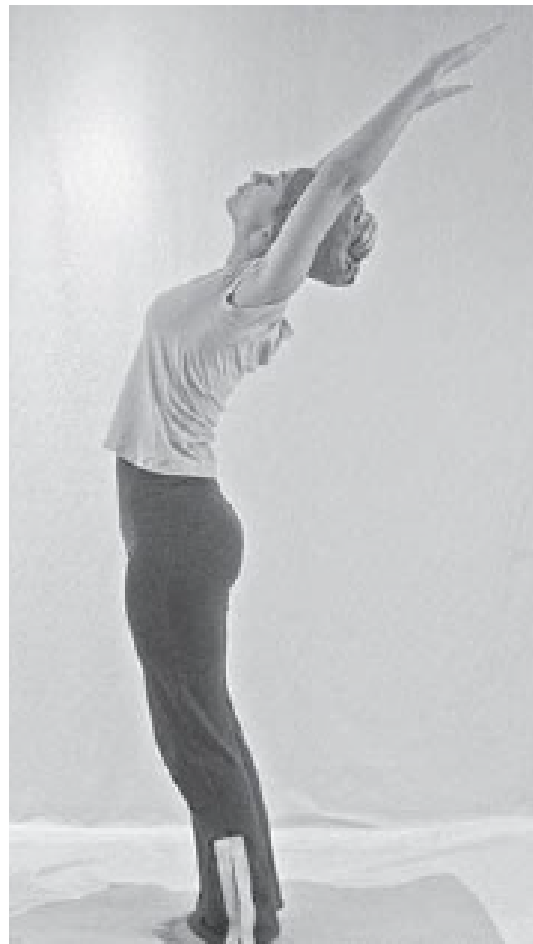
5. Gremo v pozo strelca z desno nogo pokrčeno naprej, leva noga nazaj. Roke v položaj lokostrelca, ob petju '*Har*' se nagnemo naprej, 8-krat.

Zamenjamo stran, leva noga pokrčeno naprej, ob petju '*Har*' se nagnemo naprej, 8-krat



6. Ponovimo vajo 4: skoke s križanjem, ob petju '*Har*', 8-krat.

7. Iztegnemo roke nad glavo. Se nagnemo nazaj in se poravnamo, ob nagibanju nazaj pojemo '*Har*'. Ponovimo 8-krat.



8. Ponovimo vajo 4: skoke s križanjem, ob petju 'Har', 8-krat.

9. Iztegnemo roke naravnost nad glavo in se nagnemo najprej 4-krat v levo in nato 4-krat v desno, vsakič pa si zapojemo 'Har'. Roke držimo karseda blizu glave.



Nato pa cel set ponovimo še 4-krat.

MEDITACIJA

Kako rad imam Krijo

POZA 1

Ravnovesje za moško in žensko ustvarjalnost

Položaj: Leva roka je pokrčena, dlan naravnost, obrnjena navzven in v višini ramen (pod obrvjo). Desna roka je dvignjena, komolec v višini ramena, podlaket nagnjena proti glavi, dlan iztegnjena in obrnjena navzven. Desna roka je nekoliko višje od leve.

Pogled: Gledamo v konico nosu.

Dihanje: Počasno dihanje.

Glasba: [Every Heartbeat by Nirinjan Kaur](#)

Čas: 15 minut. Prvi 2 minuti delamo v tišini.



Zaključek: Vdihnemo, zadržimo dih za 10 sekund, obenem pa dvignemo roke naravnost navzgor. Izdihnemo in počivamo naslednje 3 minute.

Učinki:

Močna krija, ki nas pomladi. Eno do najlepših daril, ki ga lahko damo svojemu fizičnemu telesu.

POZA 2

Položaj: Sedimo vzravnanano. Roke spuščene, upognjene tako, da so podlahti vzporedno z tlemi, komolci nekoliko širše kot boki. Dlani so obrnjene navzdol, prsti široko razprti in napeti. Z dlanmi hitro gibamo gor in dol, kot da bi vodili žogo. Gibanje mora biti zelo hitro in močno, ob tem bo celo telo drhtelo.

Pogled: Oči so zaprte. Pogled usmerjen v vrh lobanje.

Čas: 8 minut. Zadnje 2 minuti izvajamo vajo zelo hitro in zelo močno.

Zaključek: Vdihnemo in napnemo celotno telo, napnemo vse mišice telesa. Izdihnemo, Ponovimo vse skupaj še enkrat, nato počivamo 3 minute.

Učinki:

Lahko preprečimo bolezen ali se ji izognemo. Zato si zapomnimo to krijo!



POZA 3

Položaj: Položaj otroka. Sedimo na petah, čelo se dotika tal, roke sproščeno ob telesu, dlani obrnjene navzgor.



Glasba: Uporabimo lahko in sproščujočo glasbo.

Čas: 4 minute. V zadnji minuti se počasi dvignemo in zravnamo.

POZA 4

Molitev

Položaj: Sedimo v lahkem položaju, vzravnano, roke dvignjene pod kotom 60 stopinj in rahlo nagnjene naprej. Roke iztegnjene iz rame, povsem poravnane, brez upogiba v komolcih. Dlani iztegnjene in obrnjene druga proti drugi.



Pogled: Pogledamo proti nebu, nebesom, nato zapremo oči.

Čas: 2 minuti

Učinek:

Moli. Verjemi v svojo molitev, v svojo priprošnjo. Prosi in izpolnilo se bo. Odpri svoje srce. Prebivaj v Bogu. To nam bo prineslo srečo in blaženost.

Komentar Jogija Bhajana:

Ljubezen je izziv. Ljubezen nima strahu. Ljubezen je ultimativna moč. Ne pozna poraza. Ne pozna nemogočega. Ljubezen je moč, ni šibkost. Je pa v ljubezni lahko tudi ogromno bolečine.

To je povsem realno. Toda ali zaljubljeni to čutijo? Ne. Za njih je to le veselje. Boste pa v zgodovini našli ljudi, ki so bili, zaradi ljubezni do Boga, mučeni na več načinov. Toda, to so sprejeli z nasmehom. Od kod je prišla njihova moč? Iz ljubezni. Rad bi vam povedal, da izveste kako zelo ljubite. To lahko izmerimo tako, da izmerimo ravnotežje vaših frekvenc. Vedeli boste.

PRIHAJAJOČI DOGODKI



UČITELJSKI TEČAJ KUNDALINI JOGE KRI Aquarian Teacher Training Level 1

Pridružite se učiteljskemu tečaju kundalini joga 1. stopnje in postanite KRI-certificiran učitelj kundalini joga. Tečaj je namenjen vsem, ki želite razširiti svoje znanje kundalini joga z namenom poučevanja in tudi tistim, ki želite poglobiti svojo izkušnjo joga 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 joga, v samorefleksijo in v izkušnjo druženja s skupino. Razvili boste veščine poučevanja kriji in meditacij iz kundalini joga, 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 joga na Dunaju. Prakticira tudi Sat Nam Rasayan, je moderator družinskih postavitvev in inštruktor za delo z gongi in zvočnimi posodami.

Namestitev 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: 2. april 2022, vodi Katja Rostohar
(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: Borut Kuhar/Amrit Bhagat Singh

Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka.planinc.kuhar@t-2.net in vključili ga bomo v glasilo.



Copyright © 2022 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

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

