

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 93 | APRIL 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!

KAJ POMENI BITI NEVTRALEN

Avtor: Anastasia Preložnik

V kundalini jogi pogosto uporabimo izraz „nevtralen“, ker je Jogi Bhajan poudarjal, kako je pomembno, da smo v stanju Nevtralnega Uma.

Nevtralni Um je 4. tanko telo. Predela informacije Negativnega in Pozitivnega Uma, na kar nam da odgovor, ki pride izven dualnosti. Razvijanje Nevtralnega Uma je eden od ciljev Kundalini Joge.

Ali biti nevtralen pomeni, da nič ne čutiš?

Ne. Nevtralnost je stanje Uma, naše notranje ravnozežje. Čustva pripadajo bolj grobemu nivoju, Astralnemu. Čustva so orodje za povezavo Uma in telesa.

Normalno je čutiti jezo, sočutje, vznemirjanje, radovednost, celo zavist in pohlep.

Kako ostaneš nevtralen, če te prevladajo čustva?

Čustva naj ne bi vplivala na stanje Uma in naša dejanja. Doživimo jih, dovolimo jim, da so. Če nas prevladajo, uporabimo tehnike za samokontrolo, npr. dihanje. Šele potem se lotimo besed in dejanj.

Ali biti nevtralen pomeni, da se ne vmešavaš?

Lahko smo priči dogodka, ki od nas zahteva aktiven odziv.

Kaj naj naredi „nevtralen“ človek?

Naša dejanja ne smejo biti odziv na dogodek. 'Act, don't react' - je govoril Jogi Bhajan.

Lahko pa ravnamo v skladu z zavestno odločitvijo, ki pride ravno iz stanja nevtralnega Uma.

Ali biti nevtralen pomeni, da nič ne delaš?

V nevtralnem stanju smo najbolj skoncentrirani, delavni in ustvarjalni, tako v vsakodnevni rutini kot pri delu in najvišji ustvarjalnosti.

Kako prideš v nevtralno stanje?

Z redno prakso meditacije najprej začutiš notranji mir, naučiš se skoncentrirati na notranje občutke namesto na zunanja dogajanja. Ko te izkušnje utrdiš, jih preneseš v življenje, da ob vrtincu dogodkov ostaneš v stiku s seboj in v notranji tišini.

Za razvoj Nevtralnega Uma je primerna katerakoli meditacija.

MEDITACIJA ZA ODPIRANJE VIŠJIH SREDIŠČ

1. V lahkem položaju vzravnamo hrbet, naredimo Gjan mudro (sklenemo palca in kazalca), roke položimo na kolena, iztegnemo komolce.

4-krat glavo obrnemo desno in vsakič ponovimo mantra *SAT NAM*. Nato 4-krat glavo obrnemo levo in vsakič ponovimo mantra *WAHE GURU*.

Nadaljujemo v stalnem ritmu 6-11 minut.



Polna mantra je
SAT NAM SAT NAM
SAT NAM SAT NAM (desno)
WAHE GURU WAHE GURU
WAHE GURU WAHE GURU (levo)

Ena ponovitev traja približno 7 sekund.

2. Ostanemo v lahkem položaju, roke iztegnemo vstran, vzporedno s tlemi.

Zravnamo dlani in jih obrnemo navzgor. Z zaprtimi očmi se skoncentriramo na teme – oči potisnemo navzgor in nazaj. Istočasno občutimo energijo v dlaneh. Nadaljujemo z obračanjem glave kot pri št. 1, vendar z mantram:



WAHO WAHO
WAHO WAHO (levo)
GURU GURU
GURU GURU (desno)

Nadaljujemo 6 minut, nato vdihnemo v sredini, izdihnemo in spustimo roke. Meditiramo še nekaj minut.

Ko stimuliramo ščitnico in paraščitnice, aktiviramo izločanje hormonov, kar omogoča svoboden tok energije v višje centre glave. To naredi prvi del meditacije. Drugi del aktivira srčno energijo usmiljenja in zdravilno energijo rok.

Meditacija izboljša prekrvavitev možganov. Lahko izvajate vsak del posebej, kot samostojno meditacijo ali vse skupaj za pripravo za daljšo meditacijo.

Ta meditacija razjasni um in izboljša koncentracijo.

PRIHAJAJOČI 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/>

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 mantra 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: 7. maj 2022, vodi Nataša Kristan
(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: Anastasia Preložnik

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.



Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

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

