

NOVICE IN DOGODKI. Klikni na dogodek, da prideš do informacij!

- [Pašman, Hrvaška, 15-22 avgusta, Zemljevid lastne biti, delavnica z Sadhana Singhom](#)
- Ljubljana, 30-31 avgusta, Zavestna komunikacija v odnosih, delavnica s Sadhana Singhom (Italija). Za info se obrnite na editakurent68@gmail.com
- [Velenje, 26-28 septembra, Zavestno komuniciranje – Festival Kundalini joga.](#)
- [Milano, Italija, 2. November – Bela Tantra](#)
- [Ljubljana, 8. November, delavnica s Hari Har Ji Kaur.](#)
- Ljubljana, 22.-23. Novembra, delavnica Bhagra plesa s Sat Guru Kaur. *Informacije kmalu.*

TANTRIČNA NUMEROLOGIJA

Tantrična numerologija izvira iz starodavnih jogijskih in tantričnih nauk. Razvita je bila z namenom razlaganja poti, spretnosti in narave človeške duše. Za razliko od mnogih drugih sistemov napovedovanja prihodnosti nam tantrična numerologija na učinkovit način omogoča uskladitev z našim višjim sebstvom in razvoj s pomočjo tehnologije kundalini joga, kot jo je učil Yogi Bhajan®.

Sistem tantrične numerologije odlikujejo hitrost, enostavnost in natančnost. Omogoča nam razumevanje naših vrlin in šibkosti ter ponuja rešitve za izboljšanje šibkosti in učinkovitejšo uporabo vrlin. Ne ponuja odgovorov na vsa vprašanja, ampak je enostavno, elegantno orodje.

Tantrična numerologija temelji na celostnem bitju, sestavljenem iz desetih teles in na številu enajst, ki uteleša vseh ostalih deset teles. Človek ni le fizično telo, duša in um. Če želimo biti celostni, moramo spoznati vseh deset teles v nas samih ter vedeti, kako jih povezati in uskladiti.

Skozi proces samoobvladovanja posameznega telesa se učimo, kako zavestno priti v stik z vsemi deli sebe. S pomočjo tantrične numerologije in tehnologije kundalini joga lahko spremenimo naše življenje.

[KAKO SEŠTEJEŠ SVOJE ŠTEVILKE](#)

[DOBI SVOJO NUMEROLOŠKO NAPOVED](#)

KAJ JE DESET TELES?

Človeško telo tvori deset teles: fizično telo, tri mentalna telesa in šest energijskih teles. Ko je vseh deset teles pod našim vodstvom, enajsto utelešenje proizvaja čisto stanje zavesti, ko smo sposobni v vseh dogodkih videti božansko igro in prepoznati Boga v vsem.

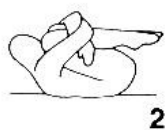
Različna telesa si lahko predstavljamo kot plasti oblačil, pri čemer je fizično telo kot plašč, ki ga nosimo vso življenje. Vemo, da imamo fizično telo - lahko ga vidimo, se ga dotaknemo, ga čutimo. Imamo pa tudi druga telesa, ki so ravno tako resnična, če ne še bolj.

KRIJA ZA DESET TELES

1. Poza stretch – leže na hrbtu dvignite noge za 20 cm., dvignite glavo in usmerite pogled na prste nog. Roke iztegnite v smeri stopal. Križ je pritisnjen k tlom. Ostanite v tej pozi ob dihanju ognja 1-3 minuti. (Če je težko, lahko naredite dvakrat po 30 sec.)



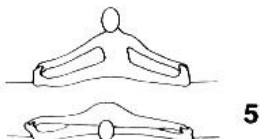
2. Leže na hrbtu pokrčite kolena in jih pritisnite k prsim ter objemite z rokami. Nos potisnite med kolena in začnite dihanje ognja. 1-3 minute.



3. Usedite se v začetni položaj, prste rok pokrčite in pritisnite k temelju prstov. Roke dvignite za 60°, palce iztegnite navzgor in začnite dihanje ognja. 1-3 minute



4. Usedite se, iztegnite in razmaknite noge, kakor se da široko. Vdihnite v seridine, ob izdihu se priklonite k levi nogi in se primite z rokami za stopalo. Vdihnite spet v seridini in ob ozdihu se priklonite k desni nogi. 1-3 minute



5. Še vedno z razmaknenimi nogami. Primite se za prste nog in začnite priklone – navzgor ob vdihu, navzdol ob izdihu. 1-3 minute

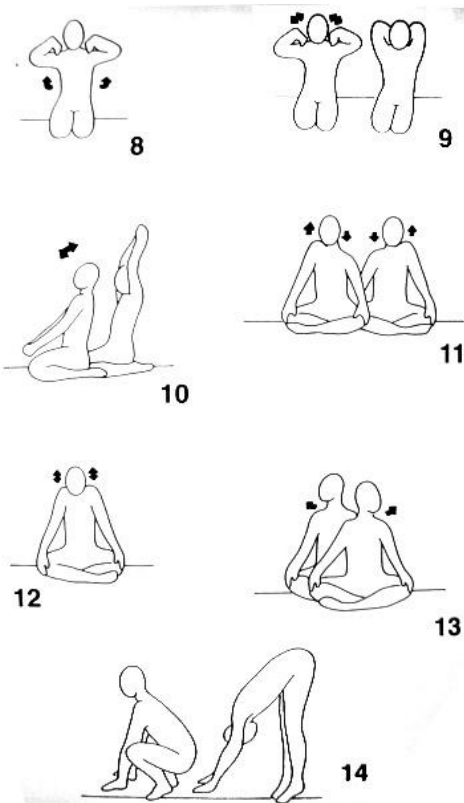


6. Usedite se v začetni položaj in se primite za gležnje. Ob vdihu potegnite hrbtenico naprej, pomagajte si z rokami. Ob izdihu se sprostite in potegnite hrbet nazaj. 1-3 minute

7. Usedite se na pete in kolena in nadaljujte »ježo na kameli«. Roke naj bodo na kolenih. Ob vdihu - naprej, ob izdihu – nazaj. 1-3 minute.

8. Zasuki. Usedite se na pete in kolena, primite se z rokami za ramena. Ob vdihu se obrnite levo, ob izdihu – desno. 1-3 minute

9. Primite se z rokami za ramena. Ob vdihu dvignite komolce navzgor, naj se dlani dotakneta



za vratom. Ob izdihu spustite komolce. 1-3 minute

10. Sklenite dlani v ključavnico Venere, zravnejte komolce. Ob vdihu dvignite roke nad glavo, ob izdihu spustite k kolnim. 1-3 minute

11. V začetnem položaju se z rokami primite za kolena. Ob vdihu dvignite levo ramo k ušesu, ob izdihu levo ramo spustite in istočasno dvignite desno ramo. 1 minuto. Zamenjate dihanje (ob vdihu desna rama navzgor) in nadaljujte še 1 minuto.

12. Ob vdihu dvignite ramena k ušesom, zravnejte komolce. Ob izdihu sprostite roke. 1 minuto

13. Še vedno v začetnem položaju, ob vdihu obrnite glavo levo, ob izdihu – desno. Čez 1 minuto zamenjajte smer dihanja in nadaljujte še 1 minuto.

14. Počepnite, pete naj se dotikajo, držite jih v zraku. S prsti rok se oprite v tla med stopali. Glejte naprej. Ob vdihu zravnejte kolena. Pete naj ostanejo v zraku, pogled usmerite na kolena. Ob izdihu se spustite v počep in poglejte naprej. 54 počepa

Prevod pripravila: Maja Rajh

Glasilo pripravila: Anastasia Preložni