



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

glasilo - 19. izhod - januar 2015

DANES V GLASILU

- **SADHANA JUTRI**, v soboto 23. januarja, ob živi glasbi, vabljeni v Intakt ob 5.00!
- Biti to, kar si
- Krija »Bodite kos pritisku časa«
- Vabilo na Sat Nam Rasayan delavnico v Zagrebu
- Vabilo na Mantra večer v Ljubljani
- Vabilo na delavnico »Naša telesa«
- Vabilo na delavnico »Konfrontacija«
- Učiteljski tečaj – začetek čez dva tedna!

BITI TO, KAR SI

Živimo v času velikih sprememb. Iz jogijskega vidika je to čas izjemne priložnosti, na katero so naše duše zelo dolgo čakale. To je v bistvu privilegij, da živimo v tem času, ker se lahko duša izjemno veliko nauči. Čas Vodnarjeve dobe je čas sprememb, polarnosti. Ko vidiš veliko katastrofo, je to hkrati velika priložnost za spremembe in za nove, pozitivne stvari.

Jogi Bhajan je govoril o strahu, ki nas velikokrat spremlja skozi življenje. Strah nas hromi, nam jemlje moč, voljo. Ljudje se moramo v življenju soočiti z izzivi in ti so razlog za strah. Strah v nas je kot velika žival. Naredi nas pokvarjene, ločene, ne počutimo se varne, nevrotične.

- V času, v katerem živimo, je še posebno poudarjen strah pred praznino znotraj nas.

Preživeli bomo le z močno voljo in če bomo znali živeti to, kar v resnici smo.

Ko čutiš znotraj sebe praznino, se lahko zgodita dve stvari. Ali občutiš ekstazo, ali pa čutiš, da se je nekaj znotraj tebe popolnoma obrnilo in bi rad vedel, zakaj. Ta bolečina postane razlog za mnoge strahove in fobije.

- Seksualnost prinaša tone krivde s sabo.
- Strah pred mentalno spremembo.
- Strah pred samim sabo.
- Strah pred jutrišnjim dnem (morda jutri ne bo prišel, če pa bo, ali ga bom uspešno prebrodil),
- Strah pred smrtjo...

Pomembno je, da imamo nadzor nad sabo, da se naučimo, kako se učiti, ne da bi se izognili izkušnji. Z razvitimi čuti se šele lahko počutim popolne in to nam bo dalo zadovoljstvo.

Jogi Bhajan nam je dal za ta čas veliko orodij. V Kundalini jogi so stvari, ki nas provocirajo, s katerimi se moramo soočiti. Konec koncev se je lažje bati, kot pa sprejeti odgovornost.

Ko se nič ne spreminja, ko obstanemo na mestu, se je najprej potrebno predati, opazovati, kot da bi gledali film. Na ta način se predamo univerzumu, predamo resničnim možnostim. Nikoli ne recite: to ni zame. Boljša misel je: Kako bi bilo to zame, kako bi to uskladil s sabo?

Ne bodite usmerjeni samo na želje, ker na ta način izgubimo nekaj mnogo boljšega, česar si nismo mogli niti domišljati. Odprimmo se kreaciji univerzuma!

BODITE KOS PRITISKU ČASA

<http://www.yogibhajan.org/ybkriyas/index.php?id=51>

1. Sedite v osnovnem položaju, dvignite roke, pokrčite komolce in začnite tresti celo telo. Naj bo notranja masaža celega telesa, vsaka mišica, vsako vlakno naj se tresе. Premikajo se roke, telo in glava. Ustvarite svoj lastni ritem in stil. Ustvarite toploto. 15 min.

To bo sprostilo toksine iz vaših mišic. Postanite divji, tresite se kot pri potresu. Potrebovali bi ure masaž, da bi prišli do te točke. Lica morajo pordeči. Postati morate na smrt utrujeni.

2. Vstanete, delate zasuke v kolkih tako, da izmenično krčite kolena, kot bi plesali twist. Roke so ravno tako aktivne. 8 min



Plešite ta energetski ples, stegna se morajo oznojiti. To bo sprostilo staro jezo iz telesa.

3. V osnovnem položaju dvignite roke naravnost navzgor, tik ob ušesih, sklenite dlani in začnite z zasuki levo in desno. 4 min

To je gibanje v obliki trikotnika. Če ga izvajate pravilno, bo sprostilo vaša ramena.



4. Na vseh štirih dvignemo levo nogo proti stropu, nato se spustimo s čelom proti tlom, se spet dvignemo (noga je ves čas dvignjena) in ponovimo gibanje 52 x. Nato zamenjamo nogi in še 25 x druga stran.



5. Postavite se na kolena in se nagnite nazaj v položaj kamele. Dlani položite na pete, nato se dvignite v poravnani položaj na kolena. To gibanje ponovite 55 x.



6. Ležemo na hrbet.

(a) pokrčimo kolena proti prsnemu košu, roke položimo pod kolke.

(b) Iztegnite noge naravnost naprej

(c) Dvignite jih pod kot 90 st.

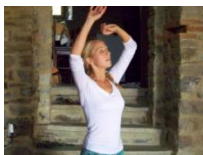
Nato pokrčimo kolena spet nazaj proti prsnemu košu. 108 x

7. Ležemo na hrbet, položimo obe roki na srčni center in se popolnoma sprostimo. Nato sedemo, približamo čelo kolenom in se spet sprostimo nazaj.

26 x

8. Položaj trupla. Ležemo na hrbet za globoko sprostitev, če obstaja možnost gonga, naredite to sprostitev ob njem. 8 min. Počutili se boste brez teže in uživajte ob tem. Sprostite se.

To je močna, energetska krija za popolno uglasitev živčnega sistema. Če živčni sistem ni naravnani, ne morete biti kos pritisku časa. Ta krija tudi dela na zaprti medenici pri ženskah in zaprtih ramenih.



MANTRA VEČER, ANA ROZMAN

V soboto, 31. januarja bo v City joga centru v Ljubljani (Stegne), Ulica Jožeta Jame 12, potekal ČETRTI MANTRA VEČER v organizaciji Društva Shiva Shakti. Tokrat bomo prepevali mantre iz tradicije Kundalini joge, naučili se bomo tudi meditacijo v gibanju - celestialno komunikacijo, ki spodbuja našo intuicijo. Vabljeni vsi učitelji, učenci in ljubitelji petja svetih besed! Prispevek: 7

evrov.

Več informacij: www.shivashakti.si



NAŠA TELESA, delavnica, KURENT EDITA

30. januarja od 17.00 – 19.00 v »Prostor na uro«, Motnica 11, Trzin. Cena srečanja je 10 €.

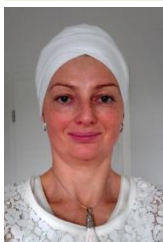
»Kundalini joga je tehnika, katere lepota je v tem, da lahko premika psiho skozi akcije fizičnega telesa.

»jogi Bhajan«

Ljudje se večinoma zavedamo samo svojega fizičnega telesa. Kundalini joga nam da subtilnost, da začutimo in balansiramo tudi druga svoja telesa.

So stvari, ki jih je dobro vedeti o svojih telesih, zato vas vabim na predavanje in vadbo na to temo.

Za informacije pišite na e-mail: editakurent68@gmail.com ali pokličite na 031 429 766.



KONFRONTACIJA, delavnica, ANASTASIA PRELOŽNIK

21. februarja v Cityyoga centru, 9.00-13.00, cena 30 evrov.

V življenju prepogosto rečemo »ja«, čeprav bi morali odgovoriti »ne«. Prepogosto molčimo, namesto, da bi izpostavili svoje mnenje. Zajamemo sapa in ne odgovorimo nič.

Jezili se bodo. Ne bodo me imeli radi. Prijazen moram biti, vljuđen, ne smem se zameriti ... Na koncu smo zmedeni in izgubljeni, ne uveljavljamo več svoje volje.

Na delavnici bomo govorili o tem, kako brez strahu izraziti svojo voljo in kaj pomeni CONFRONT v

znanem izrazu Yogi Bhajana »Poke, provoke, confront and elevate«.

Prijave in informacije na 041 822 616 ali prabunam@yahoo.com



Delavnica Sat Nam Rasayan v Zagrebu, 7.-8. Marec. Za več informacij naloži [letak](#).



Yatra – potovanje v Indijo, 21. Februarja – 8. Marca. Za več informacij naloži [letak](#)

UČITELJSKI TEČAJ ZA UČITELJE KUNDALINI JOGE V SLOVENIJI

je odlična priložnost, da:

- se poglobite vase, spoznate cilje svojega življenja in pridobite orodja za njihovo doseganje
- spoznate ljudi, ki raziskujejo podobno in se srečujejo s podobnimi izzivi
- dobite podporo in navdušenje za delo na sebi.

[Podrobnosti o tečaju>>>](#)

Pridružite se nam! Prvi modul 5.-8. februarja, prijavite se na editakurent68@gmail.com ali 031 429 76

Gradivo Pripravila Edita Kurent

Glasilo pripravila Anastasia Preložnik