

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

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

### ***V današnjem izvodu glasila si preberite:***

O pomladi in [času čiščenja](#)

[Sitali pranajama](#)

Krija: [Pustite jetrom živeti](#)

### ***Prihajajoči dogodki:***

[Jutranja sadhana](#) v Ljubljani in okolici

**6. 5.** (sobota): [Shakti dan za sijočo žensko](#), **Ljubljana**

**16. - 21. 5.:** [6-dnevni seminar kundalini joge s Sadhano Singhom](#), **pri Kopru**

**21. 6.** (sreda): [predstavitve kundalini joge na svetovni dan joge](#), **Merezige pri Kopru**

**21. 6.** (sreda): [108 pozdravov soncu na poletni solsticij](#), **Vrhnika**

**24. - 26. 11.:** [Kundalini joga festival Slovenije](#), **Ljubljana**



*Kundalini joga*  
ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

39. izvod

## ***Pomlad - čas čiščenja***

V prehodu iz dobe Rib v dobo Vodnarja se mnogi ljudje borijo, da bi se osvobodili starih vzorcev in uvedli nove. Kot jogiji imamo veliko orodij, krij, meditacij, izbiro hrane, ki nam lahko pomagajo k pozitivnim spremembam. Veliko navad, ki jih razvijemo, še posebej glede hrane, je nezavednih. Razvijejo se v prvih treh čakrah, v prvih treh letih življenja.

Če teh globokih vzorcev, ki vplivajo na psiho, ne spremenimo, bomo še naprej manifestirali enake navade in vedenja, ki neizogibno vodijo do istih rezultatov. Čiščenje je pot, ki nam pomaga do ozaveščenja naših vzorcev in nam omogoči, da te vzorce uporabimo na zdrav način in tako gradimo vitalnost.

Prvi korak v umetnosti čiščenja je zavedanje, da je sprememba potrebna. To se ponavadi zgodi, ko smo začeli opažati, da stvari niso v redu. To je lahko le en simptom, kot so glavoboli, lahko gre za bolj zapleten skupek simptomov, ali celo stanje bolezni, klasificirani po zahodni Medicini, ali kot ne-enostavnost (dis-ease), kot je imel navado reči Yogi Bhajan.

Drugi korak je spoznanje, da smo pripravljeni za pot skozi proces sprememb. Nato moramo razmisliti, kaj bi želeli delati. Razmišljati moramo o alkaliziranju telesa, čiščenju jeter, poskrbeti za optimalno delovanje debelega črevesja, in napolniti naše telo s prano.

## ***Kislinsko - bazično ravnovesje***

Ko je telo preveč kislo, postavlja poudarek na virih v telesu, da se ohrani pravo ravnovesje pH. Manj alkalno oz. bolj kislo presnovno okolje spodbuja razvoj kratkoročnih in dolgoročnih bolezni. Naše okolje in način življenja nas nenehno zakisujejo s hrano, stresom in čustvenimi vzorci.

## ***Nekaj preprostih načinov za alkaliziranje***

- kopel s sodo bikarbono (1-2 skodelici v toplo kopel za 15-20 minut)
- pitje 1/4 napitka za čiščenje namesto zajtrka
- uporaba umeboshi slive kot nadomestek soli.

## ***Recept za 1/4 napitek za čiščenje***

*1/4 čiste vode  
1 olupljena limona  
1-2 žlici javorjevega sirupa,  
1 ščepec kajenskega popra*

**Zgoraj navedeni čistilni napitek uporabljamo za:**

- raztapljanje in odstranjevanje toksinov in zastojev iz telesa,
- čiščenje ledvic in prebavnega sistema,
- čiščenje žlez in celic v celotnem telesu,
- odplavljanje vseh nerabnih produktov in strjenega materiala v sklepih in mišicah,
- izgradnjo zdravega krvnega obtoka.

**Uporaba:**

- pri vseh, akutnih in kroničnih boleznih,
- kadar prebavni sistem potrebuje podporo in čiščenje,
- kadar je potrebna boljša asimilacija in gradnja tkiva.

## ***Jetra***

Najpomembnejša funkcija jeter je čiščenje krvi. Ob stresnem življenjskem slogu, neredni in s hranili revni prehrani, se jetra sčasoma izčrpajo, postanejo zasičena s toksini in ne morejo več učinkovito delovati. Tudi bolečina lahko ustvari kemijo, ki jo morajo jetra očistiti. Snovi, ki slabo vplivajo na jetra so predvsem alkohol, kava, cigareti, farmacevtski izdelki, mastna hrana, meso, prekomerno in prepogosto prehranjevanje. Od čustev je predvsem jeza tista, ki lahko poškoduje jetra.

V kitajski medicini so jetra odgovorna za nemoten pretok chi v telesu. V zgodovini je mogoče zaslediti mnogo kultur in poti, ki so se veliko ukvarjale s tem neverjetnim organom. V tradiciji Kundalini joge uporabljamo različne krije, kot je npr. "Let the liver live" in "Kriya to relieve inner anger". Obe kriji nam pomagata premakniti energijo jeter in pridruženih negativnih čustev, kar je ključnega pomena pri izvajanju kakršnegakoli čistilnega programa.

## ***Debelo črevo***

Dobro delujoče debelo črevo je ključnega pomena za uspešno čiščenje. Primarna pot, po kateri se izločajo toksini je skozi odvajanje. Ker med procesom čiščenja ne uživamo stimulatивne hrane, se lahko gibanje črevesa upočasni. Zato vsak program čiščenja potrebuje dopolnitev s temi dejavnostmi, da se zagotovi ustrezno izločanje. Nekatere pogoste metode uporabljajo lanena semena, magnezijev oksid ali nekatere čaje in klistir ali kolonik.

Vse to zahteva svoj nabor navodil in previdnost. Praviloma bi se moralo blato med čiščenjem izločati po vsakem obroku, oz. večkrat dnevno, sicer lahko povzroči nelagodje in reabsorbcijo toksinov, ki jih želimo odstraniti.

## ***Pranajama***

Pranajama je v procesu čiščenja pomembna zaradi svojih poživiljajočih lastnosti.

**Sitali pranajama** je še posebej dobra za hlajenje in pomirjanje jeter ter vseh razburkanih misli in občutkov, ki se pojavljajo v tem procesu. Globoko počasno dihanje je prav tako zelo močno, saj premakne energijo v organih, limfi in chi.

## ***Trajanje procesa čiščenja & podpora***

Ker proces čiščenja zahteva svoj čas in disciplino, se moramo pred tem vprašati, kaj lahko izpeljemo glede na svoj trenutni življenjski slog in odgovornosti ter kako dolgo in kako obsežno čiščenje potrebujemo.

Lahko delamo 3-dnevno čiščenje, ki je hitro in blago, 7-dnevno, ki je bolj intenzivno, 10-dnevno je globlje, bolj temeljito čiščenje, ali 40-dnevno, ki obsega čas, potreben, da bi prekinil stare navade.

Upoštevati moramo tudi okolje in podporo. Dobro je, da imate med procesom okrog sebe podporno strukturo. To so lahko prijatelji, družina ali izvajalci zdravstvenih storitev.

Vaše dejanje osebnega čiščenja ima močan zdravilen učinek na vaše okolje in ljudi okoli vas. Privoščite si zdravilno masažo in energetsko terapijo, terapevtske kopeli, počitek in sprostitvev.

Nekateri ljudje med procesom postanejo bolj mirni kot ponavadi, ker se obrnejo navznoter. Nekatere pa preseneti več ali manj energije kot običajno. Če ste utrujeni, počivajte. Če imate več energije, uživajte, vendar ne pretiravajte. Zmernost je ključ.

## ***Splošne modrosti čiščenja***

Ostanite hidrirani v tem procesu. Če delate čiščenje s sokom, si zjutraj naredite svežega, da bo dal telesu največ hranilnih snovi in prano. Pijte svežo vodo. Joga in meditacija pomagata ohranjati energijo, pretok limfe in sta ključni pri začetku procesa oblikovanja novih vzorcev.

Da bi ohranili zdravo, čistilno dieto, jejte čimbolj alkalno hrano in zrna, kot so kvinoja in proso, ter sveže sadje in zelenjavo. Uravnovesite vnos surovih živil, dušenih in na pari kuhanih živil (kuhanje olj povzroča izločanje prostih radikalov, kar lahko privede do prezgodnjega staranja).

## ***Sitali pranajama***

To je pranajama, ki nam da moč in vitalnost, poleg tega ima učinke hlajenja in čiščenja. Med izvajanjem lahko jezik sprva dobi grenak okus, ki je znak razstrupljanja, sčasoma pa se lahko spremeni

in postane sladek.

Položaj: lahki položaj z nežno vratno zaporo.  
Konico jezika potisnemo med ustnice in jo oblikujemo v črko "U".

Dih: Vdihnite globoko skozi v U oblikovan jezik, izdih skozi nos.

Čas: 3 min. Lahko delate 26 ponovitev zjutraj in 26 zvečer. 108 ponovitev povzroči globoko meditacijo in ima močan zdravilen učinek na telo in prebavni sistem.



## ***Krija: Pustite jetrom živeti***

vir: <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/krija/featured-kriyas/kundalini-yoga-let-liver-live>

*Krijo je učil Yogi Bhajan 30. januarja 1985*

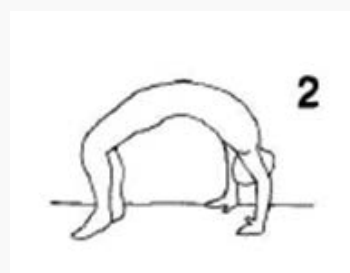
1. Ulezite se na levi bok, položite levo dlan pod glavo, levi komolec naj počiva na tleh. Dvignite desno nogo in se primite za prste z desno roko. Obe nogi vzdržuj iztegnjeni.

*Dih ognja 4 minute.*



2. Most: ulezite se na hrbet in pokrčite kolena. Stopala vzdržujte v celoti na podlagi in položite dlani na tla pod rame s prsti obrnjenimi proti telesu. Dvignite se od tal, popek nam doseže najvišjo točko. V tem položaju naredite en celoten vdih in izdih skozi nos. Nato en celoten vdih in izdih skozi usta.

*Nadaljujte z izmeničnim dihom nos/usta. 4 min.*



3. Enak položaj kot pri vaji 1.

*z ognjenim dihom skozi usta 2min.*



4. Vstanite in razmaknite nogi 20-40 cm. Naredite predklon in skušajte z rokami seči do tal in za seboj čim dlje. Glava je sproščena. Zadržite položaj *1 minuto*. Nato v tem položaju nadaljujte z dihanjem ognja skozi v U zavrt jezika *3 minute*.

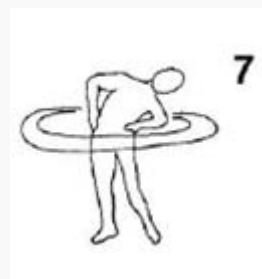


5. Ponovite vajo št. 1. ob topovskem dihanju skozi usta (ekstremno močan in eksploziven dih) *30 sekund*.

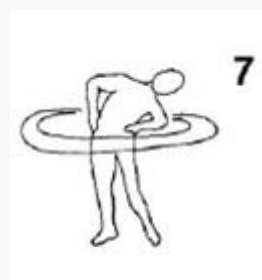


6. Vstani in se usedi *52x* brez pomoči rok.

7. Stoje, z rokami na bokih vrtite zgornji del trupa v velikih krogih. *2 minuti*.



7. Stoje, z rokami na bokih vrtite zgornji del trupa v velikih krogih. *2 minuti*.



8. Sproščanje

*“Kdor bo delal 7. vajo 11 minut zjutraj in zvečer, ne bo imel težav z jetri.*

*“Kadar nismo zavestno povezani s svojim telesom, tudi naš um ni zavestno v povezavi z nami.”*

*“Kdorkoli, ki bo delal ta set, bo pripravljen za življenje.”*

Yogi Bhajan

© The Teachings of Yogi Bhajan

[Published in Aquarian Times, Feb/Mar 2009]

***Prihajajoči dogodki***



Shakti dan s certificiranimi učiteljicami  
prakse joge plesa in DAO vadbe za  
ženske

### SHAKTI DAN ZA SIJOČO ŽENSKO

6. maj 2017, 09:00 - 18:00

PS Intakt, Poljanska cesta 59, Ljubljana

Prijave in info: [intaktlj@gmail.com](mailto:intaktlj@gmail.com)

041 203 527 (Nataša Siri Amrit)

>>več

Vse zainteresirane za poglobljeno  
spoznavanje prakse Shakti Dancea  
vabimo po jutranji delavnici na  
predstavitve Shakti Dance celoletnega  
izobraževanja 2017/2018.



Na svetovni dane joge, v sredo, 21.  
junija 2017 ob 18.00 vabljeni na  
rezgledno ploščad v Marezigah pri  
Kopru, kjer bo pod geslom 'Joga  
povezuje/ Yoga Connects' potekala  
predstavitve Kundalini Joge. Več  
informacij bo sledilo.

Predstavitve je del skupnega projekta  
slovensko-poljske delovne skupine, ki  
deluje v okviru izobraževanja na inštitutu  
Waldzell v Rimu.

Adi Shakti, Suzana B. Agostini



6-dnevni seminar Kundalini joge:  
ŽIVLJENSKI CIKLUSI & STILI ŽIVLJENJA  
16. -20. maj 2017 pri Kopru

Več informacij in prijava: [editakurent68@gmail.com](mailto:editakurent68@gmail.com)



Vabljeni na 108 pozdravov soncu iz



tradicije kundalini joge na poletni solsticij. Ob vsakem pozdravu bomo kontemplirali na posamezno misel, ki bodo v sklopih posvečene družini, prijateljem, samemu sebi in celotnemu univerzumu.

**Vrhnika, 21. junij 2017 ob 19h**

Prijave: [info@bit-je.si](mailto:info@bit-je.si)  
**031 377 232, Sat Pavan Kaur**

*Vabljeni, da oblikujete in delite tudi vi svojo pozitivno misel z nami vsemi in morda jo ugledate na steni ob pozdravljanju sonca :)*

[>>več](#)

WHEN TIME  
IS ON YOU  
*Start*  
AND THE  
PRESSURE  
WILL BE OFF

YOGI BHAJAN

HIPPIE IN HEELS

Napovedujemo:

**KUNDALINI JOGA FESTIVAL  
SLOVENIJA**

Tema letošnjega festivala je 3. sutra:

***Ko pride čas zate, ZAČNI,  
in pritisk bo izginil.***

**Ljubljana, 24. - 26. november 2017**

[>>več](#)



**Vabljeni na jutranjo sadhana v Ljubljano in okolico:**

**PONEDELJEK 4:30 - 7:00, [Mini BIT-JE studio](#), Podolnica pri Horjulu, sadhana s Sat Pavan Kaur.**

Predhodnja prijava do nedelje do 15h z sms na 031 377 232; prostovoljni prispevek dobrodošel

**ČETRTEK 5:00 - 7:30, JAPA SADHANA z Anastasio v [studiu EkOngKar](#)**

Dobimo se ob 4.45 in 2.5 ure 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 1. SOBOTA V MESECU 5:00 - 7:30, Intakt plesni studio; urnik na [sadhana-intakt](#)**



Priporočen prostovoljni prispevek 3 eur.

---

*Priprava in prevod gradiva: Katarina Hohnc  
Glasilo pripravila: Sat Pavan Kaur*



---

*Copyright © 2017 Združenje učiteljev Kundalini joge, Vse pravice zadržane.*

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?  
[update your preferences](#) / [unsubscribe from this list](#)

*MailChimp*