

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

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

V današnjem izvodu glasila si preberite:

Krija: [S sproščanjem proti stresu](#)

Prihajajoči dogodki:

24.-26. 11. 2017: [Kundalini joga festival Slovenije](#), Ljubljana

6.-7. 1. 2018: [Shunia](#), Ljubljana

16.-20. 8. 2018: [6-dnevni seminar kundalini joge s Sadhano Singhom](#), Marezige pri Kopru

[Vabljeni na jutranjo sadhano](#)

Obvestila: [Koledar Kundalini joga 2018](#)



40. številka glasila

S sproščanjem proti stresu

***»Popolna harmonična sprostitvev pozdravi telo.
Da bi to dosegli, je potrebna koordinacija treh
vidikov v nas – telesa, duha in duše.«***

– Yogi Bhajan

Življenje sodobnega človeka se odvija čedalje hitreje. Stres prizadene naš imunski sistem, vse energetske ravni, stanje duha in kakovost življenja. Zato bi moral biti naš prvi cilj, da tedaj, ko zbolimo, omejimo stres. Toda že pred tem nas telo opozarja in se skuša izogniti stresu: želimo si spati, počivati, najraje bi odpovedali vse družabne obveznosti in se izognili delu – podobno kot bolna žival, se želimo izključiti in zavleči v miren kotiček, kjer bomo nemoteno počivali.

Druga dimenzija sprostite izhaja iz dejstva, da smo resnica, da smo duša in da smo kreativna bitja. V sebi nosimo dimenzijo svobode, spontanosti in povezanosti z vsemi bitji in stvarmi. Toda proces manifestacije vsebuje poplavo vsega: od bistva do miselnih oblik, občutkov, vzorcev čustvovanja, želja, projekcij, dejanj in navad.

Da se lahko sprostimo sredi »orkana«, moramo najti svoj center – notranje oko. Če usmerimo svoj um na ta način in ga vodimo v naravnem zaporedju skozi svoje tri primarne funkcionalne vidike – negativni, pozitivni in nevtralni um, potem lahko živimo v prisotnosti sebstva in pustimo, da se čudeži dogajajo.

S tem znanjem se lahko sprostimo med največjimi izzivi in ob tem ne izgubimo samega sebe.

(Besedilo vzeto iz knjige The aquarian teacher)

Krija za sprostitev telesa in duha

Je zelo lepa, gibalno meditacijska krija za sprostitev celotnega telesa in duha. Pomembno je vsakodnevno globoko sproščanje, še posebno priporočljiva je za ženske. Stres, ki se stopnjuje, lahko povzroči fizično in duševno neravnovesje, ta kratka krija pa je lep način sproščanja napetosti v umu in telesu.

Ritmično, sproščeno, graciozno in svobodno gibanje sprošča celotno telo in napetosti, ki se v telesu zadržujejo z vsakodnevnimi emocijami. Vse čustvene travme pustijo svojo sled napetosti v telesu, zato je toliko bolj pomembno, da jih sproščamo sproti. Občutenje celotnega telesa potrjuje resničnost sprostite in glajenje aure.

Vaje v kriji krepijo tudi srce in krvni obtok. Če je ta šibak, so lahko tkiva v telesu napeta, na sklepih se nabirajo obloge, kar posledično privede do bolezni in otežuje resnično globoko sprostitev.

Ta preprosta krija vas popelje v globoko sprostitev in uskladitev uma in telesa.

**»Sreča hodi na dveh nogah – sprostivni in veselju.«
– Yogi Bhajan**

(Krija vzeta iz »3HO Lifestyle« Health and Healing.)



1. Ritmični ples

Stojite zravnano s sproščenimi rokami. Oči so zaprte. Občutite napetost v vsakem delu telesa in jo zavestno spustite. Začnete premikati telo in plesati ter ob tem občutite celotno telo. Za ozadje se lahko uporabi nežna, ritmična glasba.

Nadaljujte s plesom 3-11 minut ali toliko časa, kot vas veseli.

2. Zavedanje telesa

Takoj nadaljujte z drugo vajo. Stojite zravnano, oči so še vedno zaprte. Z rokami se začnete rahlo in čuteče dotikati delov telesa. Dotaknete se vsak kvadratni centimeter vašega telesa. Občutite to senzitivnost z dlanmi. Nadaljujte 3-5 minut.



3. Viseča sprostitev

Nagnite se naprej v predklon, roke so popolnoma sproščene in se dotikajo tal. Vse mišice telesa so sproščene. Počasno dihanje. Nadaljujte 3-11 minut. Na koncu naredite nekaj globokih vdihov in izdihov.



4. Visenje nazaj

Počasi se nagnite nazaj, roke sproščeno visijo ob telesu. Počasno dihanje. Nadaljujte še *1 minuto*.



5. Sprostitev

Sproščanje leže na hrbtu *1-10 minut*.

© The Teachings of Yogi Bhajan

Prihajajoči dogodki



Vabljeni, pridite in povabite tudi svoje učence in prijatelje:
KUNDALINI JOGA FESTIVAL SLOVENIJA

Tema letošnjega festivala je 3. sutra:

Ko pride tvoj čas, začni, in napetost bo izginila.

Ljubljana, 24.-26. november 2017

[>>več](#)



Vabljeni:

**KUNDALINI JOGA DELAVNICA S SADHANA SINGHOM
SHUNIA**

Plesni studio Intakt, Ljubljana, 6.-7. januar 2018

[>>več](#)



6-dnevni seminar Kundalini joge:

UM IN MEDITACIJA

LEVEL II

Marezige pri Kopru, 16.-21. avgust 2018

Več informacij in prijava: editakurent68@gmail.com



Jutranja sadhana za prehod v vodnaryevo dobo

Vabljeni na jutranjo sadhano v Ljubljano in okolico:

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

Predhodna prijava do nedelje do 15h s sms na **031 377 232**;
prostovoljni prispevek dobrodošel.

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

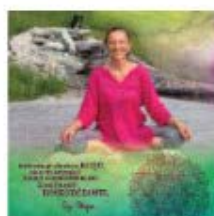
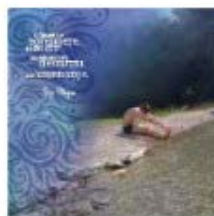
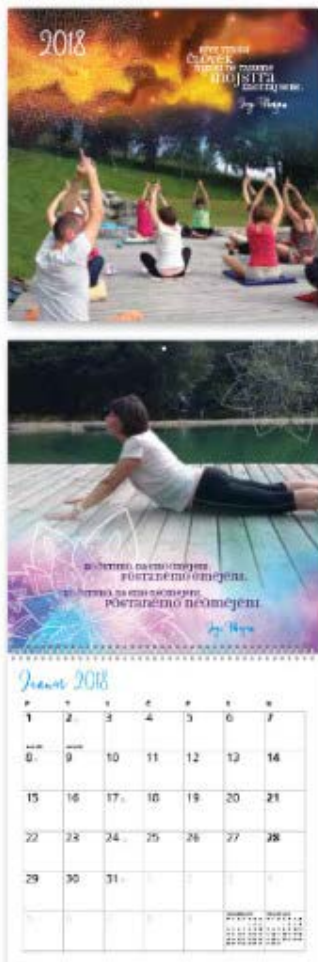
Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantra ali recitiramo šabad ali puri iz Japji-
ja.

Prijave in informacije o temi mantranja dobite do srede zvečer na **041 822 616**.

VSAKA 1. SOBOTA V MESECU 5:00–7:30, Intakt plesni studio;

urnik na [sadhana-intakt](#)

Obvestila



Stenski koledar Kundalini joga 2018 s citati Jogija Bhajana

13-listni, vezava s špiralo,
format 31 x 31 cm

cena izvoda z DDV: **10 €**

Na voljo je stenski koledar
Kundalini joga 2018

Koledar lahko dobite na Festivalu kundalini joga
med 24. in 26. novembrom 2017,

na vadbah pri nekaterih učiteljih ali na alenska@jadesign.si.

Prostovoljni prispevek za koledar je 10 €.

*Priprava gradiva: Violeta Logar
Glasilo pripravila: Alenka Planinc Kuhar*

*Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenska@jadesign.si in vključili ga bomo v glasilo.*

*Priprava gradiva: Violeta Logar
Glasilo pripravila: Alenka Planinc Kuhar*

*Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenska@jadesign.si in vključili ga bomo v glasilo.*



Copyright © 2017 Združenje učiteljev Kundalini joge, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

MailChimp