

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

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

**V današnjem izvodu glasila si preberite:**

[Kundalini joga v zimskem času](#)

Krija: [Krepitev imunskega sistema za ženske](#)

Meditacija: [Dvig imunskega sistema: notranje sonce](#)

[Prihajajoči dogodki:](#)

22. 12. 2017: [Pripravimo notranji prostor za prihajajoče leto](#), Ljubljana

[Učiteljski tečaj 2018](#)

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

30. 1.-11. 2. 2018: [Winter Retreat](#), Francija

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

[Vabljeni na jutranjo sadhano](#)

[Obvestila:](#)

[Birman Shrestha](#)

[Koledar Kundalini joga 2018](#)



41. številka glasila

*Dragi vsi!*

*Želim vam, da v letu 2018 vsak izziv postane sreča in  
da vsak trenutek čutimo vibracijo Vesolja v sebi ter  
delujemo skladno z njo.*

*Delujmo ponižno, z dostojanstvom iz srca.*

*Wahe Guru!*

*Predsednica društva Anastasia Preložnik*

## Kundalini joga v zimskem času

**V tem letnem času, ko smo bolj izpostavljeni boleznim, je zelo pomembno podpreti naš imunski sistem. Tehnologija kundalini joge nam ponuja kar nekaj preprostih stvari, ki jih v ta namen lahko storimo.**

Cikli štirih letnih časov so bistveni za zemljo in za našo lastno duhovno rast. Zima je še posebej močan čas za rast, saj nam ponuja priložnost, da se umaknemo in obrnemo navznoter. Vse kar naredimo v zimskem času, se nam potem obrestuje skozi vse leto. Pozimi se telo umirja in je čas, da si resnično prisluhnemo. Če se v tem pomembnem času preveč ženemo in se izogibamo sami sebi, obstaja velika možnost, da zbolimo.

Vzemite si več časa za to, da ga preživite sami s seboj, lahko pišete **dnevnik**. Pisanje dnevnika nam pomaga, da se lažje dvignemo iz našega lastnega uma, se odmaknemo od problema in lažje vidimo kaj se v resnici dogaja. Je zelo koristna metoda za ponovno vzpostavljajanje energetskega toka v telesu, saj se nerešena čustva lahko pojavljajo, kot blokade v telesu in tako zaustavljajo pretok v določenem delu telesa.

Tudi **glasba** nam lahko pomaga pri vzpostavljanju dobrega počutja. Umirjena in počasna glasba nam bo v veliko pomoč pri ustvarjanju sproščujočega okolja. Nekaj primerov sproščujoče glasbe:

*[Mirabai Ceiba - Between the Shores of Our Souls](#)*

*[Snatam Kaur - Heart of the Universe](#)*

*[Todd Boston - Touched By the Sun](#)*

*[Nirinjan Kaur - Prem Siri](#)*

*[Jai-Jagdeesh - I Am Thine](#)*

Zimski čas je tesno povezan z ledvicami, mehurjem in nadledvično žlezo, ki so v teh trenutkih bolj dovzetni za neravnovesje. Zato je to pravi čas za program čiščenja in pomlajevanja teh organov.

Nekaj primerov **krij za izboljšanje imunskega sistema** lahko najdemo v spodaj navedenih knjigah:

*[Energize Your System \(Owner's Manual for the Human Body\)](#)*

*[Immune Yoga I & II \(Physical Wisdom\)](#)*

*[Re-Vibrate the Immune System \(Physical Wisdom\)](#)*

*[Strengthen the Immune System I & II \(Physical Wisdom\)](#)*

*[Strengthen the Immune System for Women \(Reaching Me in Me\)](#)*

### **Meditacije:**

*[Breath of Ten Meditation to Become Disease Free \(Self Experience\)](#)*

*[Boost Your Immune System \(Praana Praanee Praanayam\)](#)*

Imunski sistem lahko podpremo tudi **s prehrano, z uporabo zelišč in vitaminov**. Zelo pomemben je vnos **C vitamina**, ki poveča obrambno sposobnost telesa proti boleznim.

Za preprečevanje bolezni se priporoča tudi uporaba **ingverja**. Ingver velja za zelo koristnega tudi v borbi proti gripi, manjši vročini, kašlju in pri prebavnih težavah.

Koristna je tudi uporaba **kurkume**, ki ima protibakterijske, protivnetne in razstrupljevalne lastnosti.

**Meta** velja kot dobro zdravilo za pomiritev vznemirjenega želodca. Prav tako je koristna v boju proti napenjanju in driski.

V tem času je koristno jesti bolj alkalna živila, saj virusi in bakterije ne marajo alkalnega okolja. Alkalna živila so predvsem zelena zelenjava in limone.

Več informacij o zdravnih živilih lahko najdete v knjigi *Foods for Health and Healing (Yogi Bhajan)*.

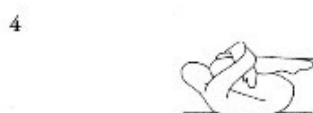
(Viri: <http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/kundalini-yoga-for-the-winter-season/>  
In <http://fourseasonyogacleanse.com>)

## Krija

### KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA ZA ŽENSKE

*Yogi Bhajan, 10. 10. 1986*  
(Iz knjige *Reaching Me in Me*)

1. Ulezi se na hrbet. Skleni konici palca in mezinca (Merkur) obeh rok in križaj roki nad prsnim košem. Roki se odpirata in se nato spet križata nad prsnim košem. Komolca vzdržuj iztegnjena. To gibanje poveča prekrvavitev v področju prsnega koša. *2 min.*
2. Vzdržuj hitro gibanje rok kot pri prvi vaji, pokrči kolena in jih dvigni in začni križati tudi nogi vstran in skupaj. *2 min.*
3. Lezi na hrbet, roki in nogi naj bosta sproščeni. Glava se ves čas dotika tal, med tem pa jo



hitro obračaj levo in desno. Gre za enako gibanje, kot če bi z glavo odkimaval "NE". 2 min.

4. Potegni kolena na prsni koš, jih objemi in dvigni glavo z nosom med kolena. Obdrži položaj ob močnem dihanju ognja. 2 min.

5. Obrni se na trebuh in s pestmi hitro udarjaj po zadnjici. Za pomlajevanje. 2 min.

6. Položaj loka ob dihanju ognja. 2 min.

7. V položaju loka se zibaj naprej in nazaj. 3 min.

8. Globoka sprostitev.

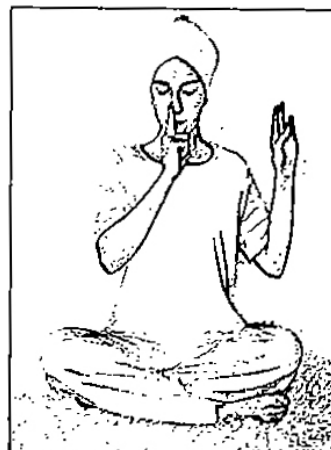
## Meditacija

### DVIG IMUNSKEGA SISTEMA: NOTRANJE SONCE

(KYTT LV1 Yoga Manual)

**Mudra:**

Pokrči levo roko, dlan obrni naprej in jo dvigni v višino ramen. Podlaket je pravokotna s tlemi. Naredi Surya mudro (blazinici palca in prstanca se dotikata, ostale prste iztegni). Mudra leve roke lahko med vajo popusti- drži jo čvrsto. Desno dlan stisni v pest, tako da blazinice prstov pritisneš k temelju prstov, kazalec naj ostane iztegnjen. Z iztegnjenim kazalcem nežno zapri desno nosnico. Koncentriraj se na točko med obrvmi.



**Dihanje:**

Začni z enakomernim, močnim dihanjem ognja. Poudari ritem s popkom. Popek se mora gibati.

**Mantra:**

Čeprav v meditaciji ni mantre, lahko zraven poslušáš katerokoli mantro, ki ima primeren ritem, npr. Singh Kaur- Sat Nam Wahe Guroo, ali Sada Sat Kaur- Angel's Waltz.

**Čas:**

3 min. Postopoma povečuj čas do 5 min.

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

**Na koncu:**

Globok vdih, zadrži vdih. Med zadrževanjem vdiha, prepleti vse prste (začni z desnim palcem od zgoraj) in postavi dlani malo nižje od grla (pred timus) in približno 35 cm stran od telesa. Vleci prste narazen z vso močjo (prsti so ves čas prepleteni) in v rokah ustvari veliko napetost. Ko moraš, naredi izdih. Ponovi 3 x. Zadnji izdih: pihni skozi navzgor našobljene ustnice, pri tem zavijaj jezik nazaj na mehko nebo. To bo učvrstilo mehko nebo navzgor. Nato se sprosti.



**Opombe:**

Glavo je dobro pokriti, da ne bi prišlo do glavobola.

Ta napredna "imuno-terapija" požge viruse in bakterije. Imunski sistem je povezan z osrednjim živčevjem, z žlezami in s čustvi. Vse te okrepimo in jim damo vzdržljivost za boj z življenjskimi izzivi. Tako imamo moralno, mentalno, čustveno in fizično odpornost. Vse te odpornosti so med seboj povezane. Kadar izkusimo občutke jeze, samo-poraza in krivde, blokiramo tokove odpornosti. Za krepitev imunskega sistema

moramo preiti te blokade.

Desna možganska hemisfera "spravlja" mnogo razpršenih negativnih čustev, ki nas vodijo v depresije ali v zmanjšanje imunske odpornosti. Ta meditacija stimulira simpatični živčni sistem in desno hemisfero ter ju uredi. V tem procesu boš šel(la) mogoče skozi različna čustva, ker se bodo žleze začele uravnovešati. Kar je v redu. Sprosti se in nadaljuj naprej, dokler ne preideš čustvene težave. Potem boš začutil lahkotnost, energijo in upanje.

Postopoma povečuj čas na *31 minut*.

Na tej stopnji se bo ves tvoj sistem očistil in pomladil. Imunski sistem bo dobil novo moč in učinkovitost, notranji konflikt ga ne bo več blokiral. Ta tehnika dihanja se imenuje »sončni dih« (Sun breath).

## Prihajajoči dogodki

Predpraznični čas je priložnost, da se pripravimo na prehod v Novo leto, odpustimo in opustimo, kar nas ne podpira več na naši poti.

### **Vabljeni na Kundalini joga delavnico: Pripravimo notranji prostor za prihajajoče leto**

Dunia Mladenić

**22. 12. 2017, 18:00–20:00**

Plesni Studio Intakt, Poljanska c. 59, Ljubljana

Prijava in informacije: [dunja.mladenic@gmail.com](mailto:dunja.mladenic@gmail.com)

## UČITELJSKI TEČAJ

Razmišljate, kako v naslednjem letu preobraziti svoje življenje in najti odgovore na vsa vprašanja?

**Vabim vas, da se pridružite učiteljskemu tečaju  
s Karta Singhom!**

**Prijave do 1. januarja 2018**

več na povezavi

<http://kundalinijoga.si/tt.htm>


Anastasia Preložnik



Vabljeni:  
KUNDALINI JOGA DELAVNICA S SADHANA SINGHOM  
**SHUNIA**

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

[>>več](#)

A poster for a Winter Retreat. The background is a misty, snow-covered mountain landscape. In the top right corner, the text reads "AMRIT NAM SAROVAR School for Mastery". On the left side, there is a vertical bar with four colored segments: orange, green, teal, and blue. The main text is in a dark blue box: "11 days of Strong Meditation Practice under the Guidance of Karta Singh". Below this, it says "Purify your intention & face your unconscious blocks Awaken the body, open the heart, heal the mind Light & sattvic diet and silence to support you". To the right, in a smaller dark blue box, it says "Tantric Meditation Retreat 2018" followed by details: "Date: 30 Jan (5pm) - 11 Feb (9am)", "Price: 910 EUR ALL-INN", "Location: Domaine Le Martinet (Southern French Alps)", "More info: amritnam.com", "Sign up: write to info@amritnam.com", "some meditation practice required!". At the bottom, the words "Winter Retreat" are written in large, light green letters over a snowy foreground.

**Tue 30 Jan 2018, 17.00h - Sun 11 Feb 2018, 9.00h**

**11 Days of Strong Meditation Practice under the guidance of Karta Singh**

11 represents a channel: How can you receive all frequencies of your being and integrate them into an experience of wholeness? Come and resonate with the heart of Oneness. Embrace and accept the light within you.

[www.amritnam.com/11-day-tantric-winter-retreat](http://www.amritnam.com/11-day-tantric-winter-retreat)

video:

[www.youtube.com/watch?v=Ohr37K0vRKE&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Ohr37K0vRKE&feature=youtu.be)

A poster for a 6-day seminar. The background is a soft, colorful gradient of purple, blue, and green. On the left, there is a decorative mandala. In the center, the text reads "6-DNEVNI SEMINAR S" in small letters, followed by "Sadhana Singhom" in a large, stylized purple font. Below that, it says "UM IN MEDITACIJA LEVEL II". At the bottom left, the dates "16.-21. avgust 2018" are written. On the right side, there is a portrait of a man with a long black beard and a yellow turban.

6-dnevni seminar Kundalini joge:

**UM IN MEDITACIJA**

LEVEL II



Truške, Blizu Marezig pri Kopru, 16.-21. avgust 2018

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



### 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.**

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;**

Sadhana v januarju 2018: **6. januarja 2018**, vodi Katja Rostohar  
Priporočen prostovoljni prispevek 3 €

## Obvestila

Kontakt s festivala Kundalini joge 2017

**za vse zainteresirane, ki bi želeli kupiti zvočne posode  
ali naročiti terapijo z zvočnimi posodami:**

**BIRMAN SHRESTHA, Latkova vas 195, Prebold  
051 651 237**



Priprava gradiva: Katarina Hohnec  
Glasilo pripravila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka@jadesign.si](mailto:alenka@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