

AKTUALNA OBVESTILA

Članarina 25 € za leto 2018:

znesek nakažite na račun TRR: SI56 0510 0801 3157 751

Združenje učiteljev kundalini joga Slovenije, Grošljeva ulica 8, 1000 Ljubljana
in o tem obvestite [Marto Lovše](#).

Vabljeni na praznovanje **Mednarodnega dneva joga**, organiziranega v okviru Indijske Ambasade, Joga Federacije Slovenije in ostalih praks joga v Sloveniji. Dogodek bo v Ljubljani, **v Tivoliju, 6. junija 2018**, od 9.30 do 12.30. Bodite v belih oblačilih in imejte podlogo s seboj. Vabljeni k sodelovanju na odru, da skupaj predstavimo sebe in naredimo krijo za Auro. Več informacij bo na voljo v letaku. Prijave zbira [Marta Lovše](#).

Letošnje **druženje v Truškah** bo **9. junija 2018**. Rezervirajte si termin & spremljajte objave na mailih društva. Prijave sprejema [Dunia Mladenić](#).

Letošnji **Festival Kundalni joga** po potekal v terminu **od 19. do 21. oktobra 2018** v **Cityoga centru v Ljubljani**. Vljudno vabljeni, povabite tudi učence!

Transformacija spodnjega trikotnika v zgornji trikotnik

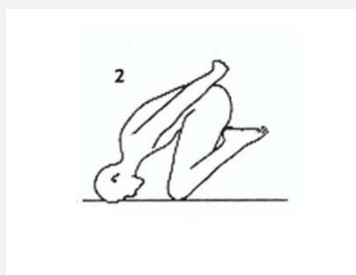
Kadar energija v spodnjem trikotniku ni uravnovešena in je dovoljeno, da se pretvori v višje energetske frekvence, je oseba popolna sužnja lahkote, žeje in seksualnosti, sledi muham telesa. to ustvari veliko težav s katerokoli obliko

discipline. Seksualni potencial te osebe bo oslavljen. Ta krija stimulira energijo spodnjega trikotnika: danke, spolnih organov in popkovne točke ter spremeni njihovo energijo v višje možganske strukture: hipofizo, epifizo. Sprostitev med vajami je kratka in dihanje je močno poudarjeno.

KRIJA



1. Postavite se v **položaj kamele**, na kolenih, z rokami na gležnjih in z dvignjenimi boki, glava naj počiva. Močno dihanje ognja. Z vdihom si zamislite Sat, z izdihom Nam. Nadaljujte *3 minute*. Nato vdihnite in zadržite dih 10 sekund. V istem položaju nadaljujte s Sat Krijo: Stisnite spodnjo zaporo in izgovorite Sat, izdihnite in sprostite z Nam. Nadaljujte *3 minute*.



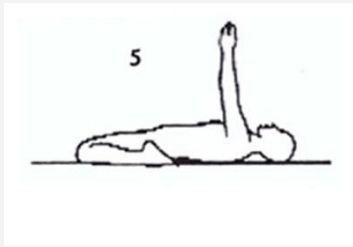
2. Ravnotežje na kolenih in čelu. Roke so sklenjene na hrbtu v ključavnico Venere. Dvignite stopala od talin jih približajte zadnjici. Držite ravnotežje in meditirajte v točko tretjega očesa *3 minute*.



3. Ostanite v **istem položaju**, podprite se z rokami. Dvignite stegnjeno levo nogo do kota 60 stopinj. Začnite krčiti nogo od kolena navzdol tako, da se skušate udariti v zadnjico, hkrati izvajajte dihanje ognja. Izvajajte *2 minuti* z vsako nogo.



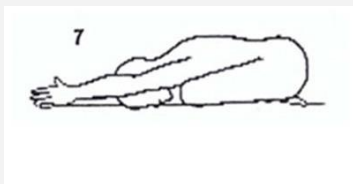
4. Položaj Celibat. Usedite se med stopala. Globoko počasno dihanje *2 minuti*.



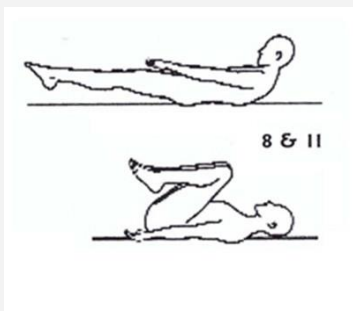
5. V položaju Celibata se uležite nazaj na hrbet. Stegnite roki navpično in združite dlani. Izvajajte Sat krijo v tem položaju *3 do 5 minut*.



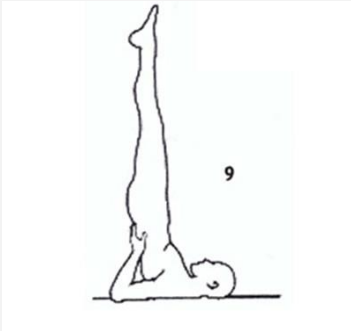
6. Položaj kamele. Dihajte globoko in počasno *2 minuti* in nato nadaljujte z dihanjem ognja nadaljnji *2 minuti*. Nato vdihnite in zadržite vdih, z izdihom položite čelo na tla.



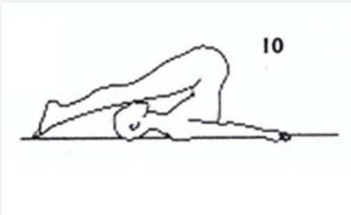
7. Guru Pranam. Stegnite roke pred seboj, z dlanmi skupaj. Ostanite v tem položaju *3 minute*.



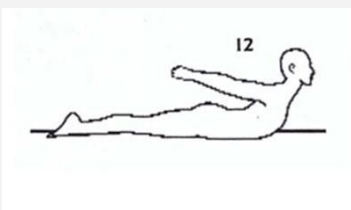
8. Položaj Stretch (ležite na hrbtu, glavo, roke in noge dvignite 10 cm od tal). Dihanje ognja *3 minute*. Nato globoko vdihnite in dvignite noge na prsni koš. Z izdihom spustite in iztegnite noge na podlago. Nadaljujte z globokim in počasnim dihanjem *2 minuti*.



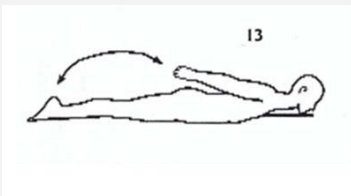
9. V **položaju sveče** izvajajte dihanje ognja 3 *minute*.



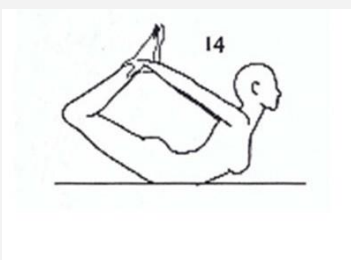
10. Noge spustite za glavo v **položaj pluga**. Dihanje ognja 3 *minute*. Noge vrnite v **položaj sveče** in nadaljujte dihanje ognja 3 *minute*. Vrnite se v ležeči položaj in počivajte.



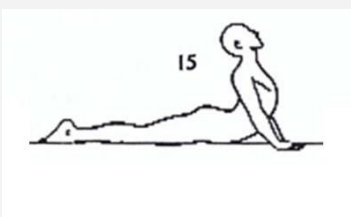
11. Ponovite položaj **Stretch** – vaja 8.



12. Obrnite se **na trebuh**, za hrbtom združite roki. Dvignite glavo, ramena in roke in nadaljujte z dihanjem ognja 3 *minute*. Počivajte.



14. **Položaj loka**: primite gležnje in dvignite stegna in prsni koš od tal. Z rahlim zibanjem naprej in nazaj nadaljujte 2-3 *minute*.



15. **Položaj kobre**. Dihanje ognja 3 *minute*. Nato počivajte.



16. Položaj metuljčka. Sedite pokončno in združite stopala in jih zadržite z rokami. Ob rahlem zibanju naprej in nazaj v ritmu mantre:

***Gobinday Mukanday Udaaray Apaaray
Hareeung Kareeung Nirnaamay Akaamay***

Nadaljujte 5 do 30 minut.

Vaje 1-6 osvojijo pravilo lakote, žeje in slabe prebave.

Vaje 2-3 sprostijo energijo do možganov in so znane kot adha shakti chalne kriya. Daje vam jasnost misli in čiste svetleče oči. Išias ne bo nikoli problem.

Vaja 4 je za potenco.

Vaja 5 izniči mokre sanje, s tem dobite občutek do resnice v katerokoli situaciji. Ustvarja zvezo med umom in dušo, zato, da se nikoli ne boste klonili pred egom človeka. Daje vam žarečo moč.

Pri **vaji 6** se boste potili. Vsaka bolečina, ki se zgodi je rezultat preveč seksualne aktivnosti z napačnim vidikom in napetostjo.

Vaja 7 je za glavo.

Vaja 8 za sprostitev energije v popkovni točki.

Vaja 9 odpre prebavni trakt.

Vaje 10-15 prilagodijo popkovno točko in uravnovesijo avro, razdelijo popkovno točko in uravnovesijo seksualno energijo.

Zdaj smo pripravljeni za meditacijo.

MEDITACIJA: Antar waad mantra sa re sa sa ...

Vir: Kri International teacher training manual Level 1, Yogi Bhajan

Sa je neskončno, totalno, bog. Je element etra. Je izvor, začetek in vsebuje vse ostale efekte. Je subtilen in nezemeljski. Har je kreativnost zemlje. Je gost element, moč manifestacije, otipno in osebno. Ti zvoki so spleteni skupaj in projecirani skozi zvok ung ali popkovni totalnosti. Je osnovna mantra vseh manter. Daje vam kapaciteto dobre komunikacije, da vašim besedam mojstrstvo in vpliv. Ta mantra vam pomaga osvojiti modrost preteklosti, sedanjost in prihodnosti. Prinese vam mir in blaginjo, četudi ni bila v vaši usodi.

Sa re sa sa

Sa re sa sa

Sa re sa sa

Sa rung

Har re har har

Har re har har

Har re har har

Har rung