



KUNDALINI KODA

8 NAVAD ZELO ZDRAVIH ŽENSK

28. MAREC 2021 -
3. FEBRUAR 2022

Kreirala: Sandra Laznik

AVRA

HIPOFIZA

HRBTENICA

ŠČITNICA

PLJUČA

LEDVICE

PREBAVA

ŽIVEC



HRBTENICA

NEDELJA, 28. MAREC 2021
09:00 – 11:30

Kako zmanjšaš bolečine v hrbtenici brez ibuprofena in brez obiskov terapevta – v manj kot 40-ih dneh!

Kundalini HRBTENICA

NEDELJA, 28. MAREC 2021

09:00 – 11:30

Kako zmanjšaš bolečine v hrbtenici brez ibuprofena in brez obiskov terapevta – v manj kot 40-ih dneh!



SAMODEJNA NARAVNA HRBTENICE

- ▶ avtomatsko naravna vretenca,
- ▶ zmanjšuje menstrualne težave,
- ▶ pomaga zmanjšati bolečino ishiatičnega živca (med menstrualnimi krči, spolnimi odnosi).

 4 vaje  16min



POVZDIGOVALNI SET

- ▶ sistematično razgiba celotno hrbtenico ter povečuje cirkulacijo življenjske sile v telesu,
- ▶ uravnava čakre, omogoči sinhronizacijo obeh možganskih polovic ter krepi elektromagnetno polje (bolj je močno, manj si nagnjena k boleznim),
- ▶ “odpre hormonalna vrata do višjih možganskih centrov,”
- ▶ izboljšuje prebavo in popolnoma sprošča fizično telo.

 16 vaje  20min

LEDVICE

ČETRTEK, 6. MAJ 2021
19:00 – 21:30

Kako se z 11. vajami znebiš nemoči in strahu.



Kundalini LEDVICE

ČETRTEK, 6. MAJ 2021

19:00 – 21:30

Kako se z 11. vajami znebiš nemoči in strahu.



LEDVIČNI SET

- ▶ stimulira ledvice in sečila ter pomaga pri problemih s hernijo,
- ▶ stimulira hipofizo, kraljico žlez, da le ta začne izločati pomembne hormone,
- ▶ če ga narediš pravilno, služi kot 48 ur telovadbe skupaj.



7 vaje



43min



SET ZA MOČ SEKSUALNEGA ŽIVCA

- ▶ omogoča, da seksualna energija neovirano kroži,
- ▶ stimulira področje "živčnega refleksa" v zadnjici, izboljšuje prebavo,
- ▶ zvišuje libido,
- ▶ kot pravi Mojster, ne razočara: "Če delaš te vaje ko si mladenka, te telo ne bo razočaralo, ko si starejša."



4 vaje



17min

PREBAVA

PONEDELJEK, 14. JUNIJ 2021
19:00 – 21:30

Kako se v 40-ih dneh znebiš "tistih zadnjih odvečnih" kilogramov in za vedno prenehaš s samo-sabotažo.

Kundalini PREBAVA

PONEDELJEK, 14. JUNIJ 2021

19:00 – 21:30

Kako se v 40-ih dneh znebiš "tistih zadnjih odvečnih" kilogramov in za vedno prenehaš s samo-sabotažo.



SET ZA ELIMINACIJO IN POPKOVNI CENTER

- ▶ deluje na celoten prebavni sistem in kožo ter sistematično izloča organizmu nepotrebne, neuporabne ali škodljive snovi,
- ▶ hitro izoblikuje in krepi vse mišice na telesu.

 18 vaje  41min



MEDITACIJA, KI PREMAGA SAMO-SABOTAŽO

- ▶ raztopi sovražnost in zamere, ki jih gojiš do same sebe,
- ▶ ti da konstantno zavest ter podpira tvoje resnične, dušne namene.

 1 vaje  3min

NAVADA

NEDELJA, 27. JUNIJ 2021
9:00 – 10:00

Kako v 4-ih korakih ustvariš zdravo navado in jo lahko vključiš v svoj vsakdan.

Kundalini NAVADA

NEDELJA, 27. JUNIJ 2021

9:00 – 10:00

Kako v 4-ih korakih ustvariš zdravo navado in jo lahko vključiš v svoj vsakdan.



NAUČI SE:

- ▶ Kako navade oblikujejo tvojo identiteto,
- ▶ kateri je najboljši način, da pričneš z novo navado,
- ▶ skrivnost samo-kontrole (ki ni trpljenje),
- ▶ kako je motivacija nepomembna v primerjavi z okoljem,
- ▶ kako ključen je zakon "po liniji najmanjšega odpora" pri kreiranju navad,
- ▶ zakaj je vsakodnevno beleženje navade tako učinkovito.

PLJUČA

PETEK, 23. JULIJ 2021
19:00 – 21:30

Kako z 10-imi vajami zgradiš “nova pljuča” – tudi, če ti je zadrževanje diha za 20 sekund predolgo.

Kundalini PLJUČA

PETEK, 23. JULIJ 2021

19:00 – 21:30

Kako z 10-imi vajami zgradiš “nova pljuča” – tudi, če ti je za-
drževanje diha za 20 sekund predolgo.



SET ZA “NOVA” PLJUČA IN CIRKULACIJO

- ▶ obnavlja pljuča, izboljša cirkulacijo, pospeši transport limfe (adijo celulit)
- ▶ pomiri emocije kot sta strah in zmeda, ki blokirata sposobnost da deluješ odločno,
- ▶ stimulira spodnji del debelega črevesja, krepi spolni sistem, osveži oči in krepi tvoje zaščitno, energetsko polje.



9 vaje



21min



SET ZA PROCESIRANJE PRETEKLOSTI

- ▶ uravnovesi možganski polovici in s tem poveča sposobnost fokusa,
- ▶ pomaga sprocesirati preteklost in te osvobodi od nje,
- ▶ odstranjuje nesigurnost.



1 vaje



11min

ŠČITNICA

TOREK, 31. AVGUST 2021
19:00 – 21:30

Kako zmanjšaš probleme s ščitnico – brez sintetičnih hormonov.

Kundalini ŠČITNICA

TOREK, 31. AVGUST 2021

19:00 – 21:30

Kako zmanjšaš probleme s ščitnico – brez sintetičnih hormonov.



SET ZA METABOLIZEM, SPROSTITEV IN ŠČITNICO

- ▶ odvrže napetost, ki je povezana z živčnostjo,
- ▶ balansira ščitnico in obščitnico,
- ▶ izboljšuje prebavo,
- ▶ uravnava živčni sistem,
- ▶ aktivira hipofizo in epifizo.



8 vaje



18min



MEDITACIJA ZA ŠČITNICO

- ▶ Daje moč, lepoto in mladostnost.



1 vaje



3min

HIPOFIZA

SOBOTA, 9. OKTOBER 2021
9:00 – 11:30

Kako predelaš travmatično preteklost, prejmeš nove uvide in najdeš svoje poslanstvo – brez uporabe psihedeličnih mamil.

Kundalini HIPOFIZA

SOBOTA, 9. OKTOBER 2021

9:00 – 11:30

Kako predelaš travmatično preteklost, prejmeš nove uvide in najdeš svoje poslanstvo – brez uporabe psihedeličnih mamil.



SERIJA ZA HIPOFIZO

- ▶ uravnava hipofizo, ki je "šefinja intuicije" in kontrolira celoten hormonski sistem,
- ▶ pomaga, da se znebiš občutka osamljenosti in nepovezanosti s svetom,
- ▶ vpliva na tvojo fizično, spiritualno in intelektualno rast.

 10 vaje  31min



DIHALNA MEDITACIJA

- ▶ krepi vzdržljivost in vitalnost fizičnega telesa,
- ▶ izboljšuje učinkovitost pljuč in trebušne prepone,
- ▶ znižuje depresivna stanja – Yogi Bhajan je pri tej meditaciji rekel: "Če si po četrtem dihu še vedno žalostna, me pokliči!"

 1 vaje  3min

ŽIVEC

SREDA, 17. NOVEMBER 2021
19:00 – 21:30

Kako se v 11-ih minutah umiriš in pridobiš "jeklene" živce – četudi ti jih tašča požira z vtikanjem v vajino zasebno življenje.

Kundalini ŽIVEC

SREDA, 17. NOVEMBER 2021

19:00 – 21:300

Kako se v 11-ih minutah umiriš in pridobiš "jeklene" živce – četudi ti jih tašča požira z vtikanjem v vajino zasebno življenje.



SET ZA POPRAVILO PLITKIH ŽIVCEV

- ▶ koristi celotnemu živčnemu sistemu,
- ▶ v meglenih in nejasnih trenutkih življenja pomaga razjasniti situacijo.



8 vaje

🕒 18min



MEDITACIJA ZA MOČNE ŽIVCE

- ▶ jo je Yogi Bhajan učil z namenom, da nas pripravi na to "sivo obdobje planeta",
- ▶ prinese mentalno ravnovesje, umirja um in krepi živčni sistem,
- ▶ obvaruje te pred prehitrimi in nepremišljenimi reakcijami/komentarji.



1 vaje

🕒 11min

AVRA

**NEDELJA, 26. DECEMBER
2021 9:00 – 11:30h**

Kako v 29 minutah očistiš svojo avro in se znebiš negativnih energij drugih ljudi, ki so se prilepile nate – brez zdravilca in žajbljevih dišavnic.

Kundalini AVRA

NEDELJA, 26. DECEMBER

2021 9:00 – 11:30h

Kako v 29 minutah očistiš svojo avro in se znebiš negativnih energij drugih ljudi, ki so se prilepile nate – brez zdravilca in žajbljevih dišavnic.



SET ZA TRANSFORMACIJO NIZKIH FREKVENC V VISOKE

- ▶ stimulira energijo v "spodnjem trikotniku čakr": v danki, seksualnih organih in točki popka ter transformira njihovo energijo v višje možganske strukture: hipofizo, epifizo in "žleze spomina",
- ▶ daje jasnost misli in čiste, sijoče oči.

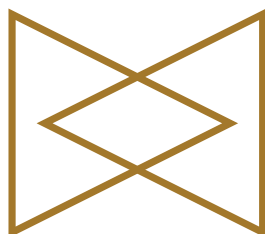
 16 vaje  29min



MEDITACIJA SAMO-KONCEPTA

- ▶ reprogramira negativne podzavestne misli,
- ▶ prečisti travme in dogodke, ki so te spravili v zadrego,
- ▶ omogoča, da zgradiš varen, stabilen koncept o sami sebi.

 1 vaje  3min



KUNDALINI KODA

VSE PRAVICE ZADRŽANE © - SANDRA LAZNIK INTERNATIONAL

Sandra Laznik International © 2021 -2022. Vse pravice pridržane. Kopiranje in razmnoževanje strogo prepovedano. Samo za lastno uporabo. Vadbo izvajaš na lastno odgovornost. Tvoja vprašanja, pripombe in predloge z veseljem sprejemam na info@sandralaznik.com

Informacije zbrane v tej datoteki prihajajo iz starodavnih jogijskih ter osebnih izkušenj, ki sem jih pridobila ob prakticanju lekcij mojstra Yogi Bhajana in s pomočjo učiteljskih tečajev in izobraževanj, z mojimi ljubimi učitelji, ki so Guru Jagat, Gurujas, Tej in Harijiwan.

Vse meditacije in seti, ki so v tej knjigi so takšni, kot jih je učil Yogi Bhajan. Ničesar, kar je v tej datoteki se ne sme vzeti kot medicinski nasvet. Kakršnekoli vadbene, tehnike, dihalni nasveti in meditacije zbrane tukaj so bile (in so) tradicionalno uporabljene v namene podpore in zdravo funkcioniranje človeškega telesa. Vedno preveri s svojim osebnim zdravnikom ali licenciranim strokovnjakom, preden pričneš s kakršnokoli očitno modifikacijo in spremembo v svojem življenjskem stilu, da se prepričaš, da bodo te spremembe primerne za tvoje osebno zdravstveno stanje in v skladu z zdravili, ki jih morebiti jemlješ.

