

Kundalini YOGA

Lev livet som
livet vill LEVA
dig!





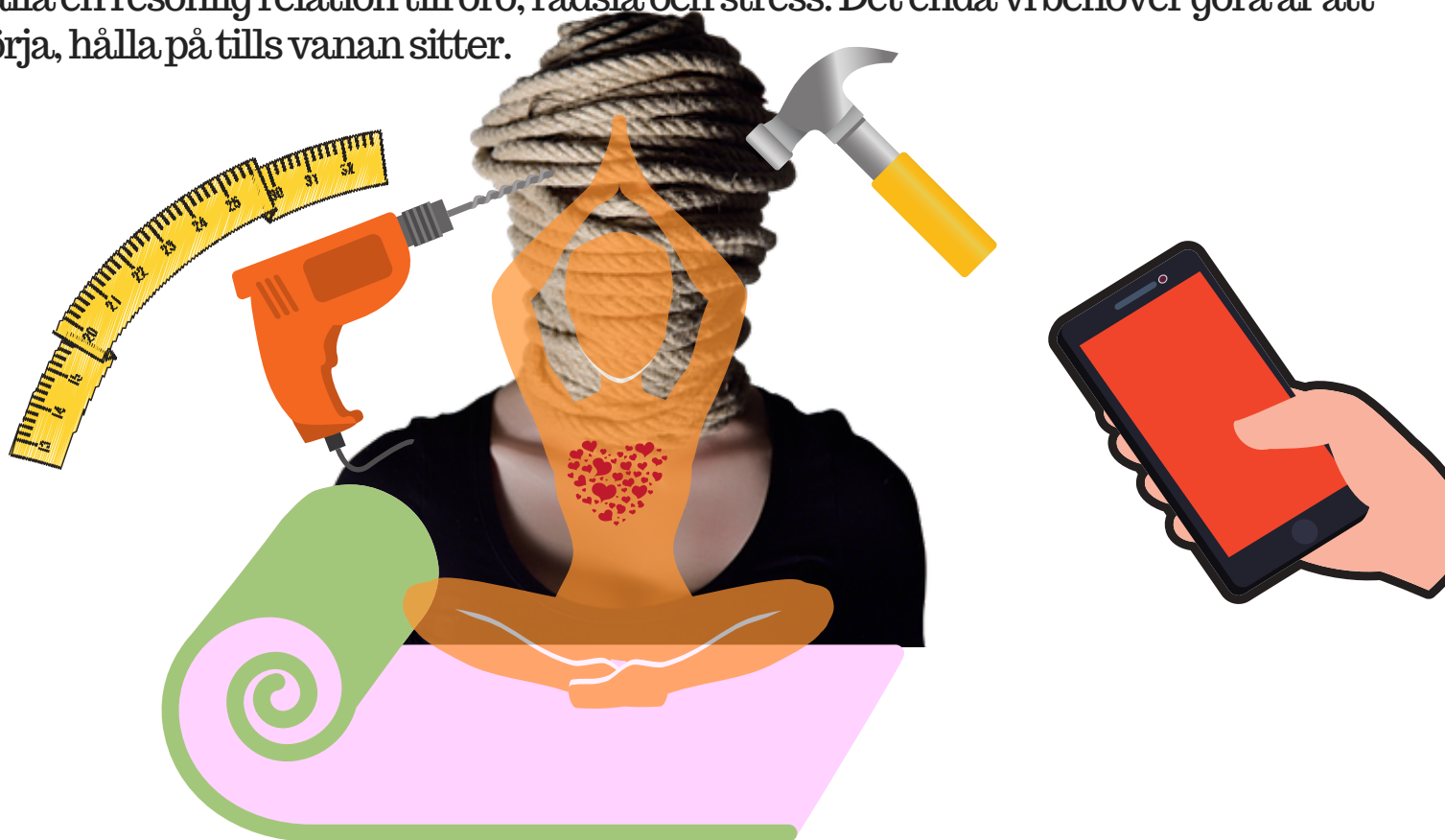
Himalaya flyttar in i Var-Dags-Rummet.

Förr satt yogisar utmed Himalayas bergssluttningar i djup meditation för att bli en del av det gudomliga. I dagens galna informationssamhälle med enorma utmaningar så vore en topp att fly till någonstans inte helt fel.

Många längtar efter ro i kropp sinne och själ. Att få andas ut ett helt andetag, innan det är dags för nästa punkt på "att göra" listan. Känna meningsfullhet använda den egna potentialen, förverkliga drömmar och bli fri från destruktiva spiraler med vanor som inkluderar självförakt och missbruk. Att leva i känslan av tillhörighet och uppleva acceptans och kärlek utan att behöva köpslå för den.

Det goda är att ingen idag behöver bryta upp från sitt liv för att åka till Himalaya och andas ut. Istället kan vi flytta in Himalaya i våra liv med jobb, barn, husdjur återvinningsstationer, födelsedagskalas, veckohandel, skilsmäsoansökningar, telefonköer, semesterresor, storhelger, momsredovisning och bilbesiktning...vad har jag glömt.....,.....,.....?

Med en yogamatta i vardagsrummet, fikarummet, konferensanläggningen, lektionssalen eller ett par tre andetag innan vi svarar på mobilen, kan vi vända oss inåt för att hämta kraft och ledning. Med yogans tekniker är det möjligt att hitta inre styrka och vitalitet, ta kommandot över vilseledande tankar och att hålla en resonlig relation till oro, rädsla och stress. Det enda vi behöver göra är att börja, hålla på tills vanan sitter.



Kundaliniyoga

Yoga är en andlig tradition från Indien som är minst 5000 år gammal. Ordet översätts ofta med förening som syftar på förening mellan kropp och själ, och mellan det individuella medvetandet och universums obegränsade medvetande.

Kundalini yoga är en del av den tantriska grenen inom hinduismen. Kundalini är en form av livsenergi och energireserv som symboliskt beskrivs sovandes ligga hoprullad som en orm vid ryggradens slut. Kundalini är människans kreativa potential och gudomliga medvetenhet.

Kundaliniyoga är en dynamisk form av yoga som omfattar kroppsställningar, rörelsemönster, handpositioner, andningstekniker, fokuseringstekniker, mantran (ljud/vibrationer) och olika typer av meditationer.

Kundaliniyoga har ett holistiskt synsätt på människan och en stark tro på vår inre läkande förmåga, såväl fysiskt som känslomässigt. Att göra yoga ger välbefinnande, livsglädje och lite mera balans i livet men också en personlig utveckling.

Kundaliniyogan tar oss tillbaka in i våra kroppar och i våra fötter.

Vi vänder oss inåt för att

få tag i det som är äkta och kan då frigöra oss från gamla

programmeringar och inlärd

reaktioner. Naturligt får vi då

tillgång till vår kreativa kraft

och börjar leva mer medvetet.



Kundaliniyoga

fysik, mental och andlig träning

Varje yoga pass påverkar vår helhet men är oftast inriktade på något specifikt genom upplägget. Läraren håller sig strikt till varje pass övningar men kan ändra tiden.

- Hälsosamma andetag
- Öka medvetenheten
- Stresshantering
- Stärker nervsystemet
- Förebyggande friskvård
- Motverkar ryggproblem
- Utveckla kroppskänedom
- Bryta med missbruk
- Medvetandegöra tankeprocesser
- Utveckla det neutrala sinnet
- Utveckla förmågan att lyssna inåt
- Handlingskraft
- Känslomässig balans
- Andlig utveckling
- Påverkar organen och vårt hormonsystem
- ökar koncentration och förmågan att fokusera
- Stimulerar kreativiteten
- Kraft att bryta igenom skaparblockeringar och andra hinder



Hjärtats kraft

KundalinYogan är inriktad på att frigöra hjärtat från det dominerande, logiska, patriarkaliska tänkandet för ge det en central roll i våra liv, så det tillsammans med hjärnans förmågor, livskraften och kroppens visdom vara vårt liv istället för ett subjekt och till hands i våra val och handlingar.

Hjärtat är inte vekt till naturen utan klokt och handlingskraftigt med förmåga till medkänsla och empati. Ett friskt hjärta tvekar aldrig! Med kraft och riktning slag efter slag ligger det bakom blodcirkulationen som förser celler, organ, muskler och skelett med näring.

Det ska också mycket till för att hjärtat ska ge upp även om det är påverkat av sjukdom och förtryck av värsta sort. Har du sett ett fyrkantigt hjärta? Det har inte jag. Ändå är det raka linjer och fyrkantigt som dominerar i länder som Sverige.

När hjärtat kommer på tal handlar det mest om det stora antalet infarkter människor drabbas av. Hjärtat är extremt utsatt i vår kultur och påverkas starkt av negativ stress. Det var och en själva kan ta ansvar för är att investera i vårt mående och därmed ta oss an processen mellan vår nuvarande livsstil till en mer vital sådan.

I yogan hamnar hjärtat i centrum, platsen det förtjänar och genom andning, mantran, rörelser och avslappning öppnar vi upp vår relation till det igen! Vi talar om att följa hjärtat, att lyssna till intuitionen, tacksamhetens kraft - vår tids stora omslag från det utbredda brist, makt och rädslotänkande.



Yoga som medicin

Medicinska yogapass är kompletta eller modifierade kundaliniyogapass som används i sjukvården och i rehabilitering på över 200 sjukhus och vårdcentraler runt om i Sverige.

Det finns ett flertal artiklar om den forskning om hur kundaliniyoga med goda resultat använt i stress-hantering, för rygghälsa, rehabilitering av hjärtsjuka och inom missbruksvård. Sök gärna på nätet!

Jag känner människor som använder kundaliniyoga med framgång för sin reumatism. Själv började jag med yoga för min stress, inre trötthet, ett år med frozen shoulder, sömnsvårigheter och destruktiva vanor som jag inte kunde rå på. Allt med fantastiska resultat...ett andetag taget!

Visst är det många gånger enklare med medicin som fixar med oss utan att vi behöver undergå en obekvämlig förändringsprocess. Jag vill inte på något sätt förvanska västerländsk läkekunskap och mediciner. Men något fattas i synen på människan och helheten som inte lyckats vända utvecklingen. Vi talar om kropp och själ men lever ofta inte i äkta kontakt med någon av dessa utan i huvudet, drivna av djup liggande oro som matas dagligen utifrån med katastrofhändelser och att vi inte duger som vi är utan ständigt måste fixa oss.



Nadis och energikanaler

Enligt den yogiska traditionen finns det 72 000 energikanaler (nadis) som distribuerar livsenergi (prana) genom kroppen vars nervändar möta i naveln.

De tre viktigaste energikanalerna är:

IDA - som går från ryggradens skut upp till vänster näsborre. Genom ida går negativ laddad livsenergi **APANA** månenergin som driver ut slaggprodukter och har en kylande och lugnande effekt på kroppen.

PINGALA går från ryggradens slut upp till höger näsborre. Genom pingala går **PRANA**, solenergi som har en värmande och aktiverande effekt på kroppen.

SHUSHUMNA är centralkanalerna i ryggraden som går från ryggradens slut upp till toppen på huvudet.

När vi utövar kundaliniyoga möta prana och apana i navelchakrat, vilket skapar hetta, som går ner till rotchakrat och aktiverar kundalinienergin. Kundalinienergin börjar då stiga genom shushumna, och om de olika energicentrerna som är belägna utmed ryggraden. Om dessa är vitala kommer kundalinienergin att nå hjässan för att sedan vända tillbaka ner genom kroppen igen.



Mantran

"Man" betyder sinne, "tra" betyder våglängd är ord eller stavelser som ger upphov till speciella ljudvibrationer, Dessa påverkar sinnet på ett positivt sätt. Att upprepa mantran är ett sätt att hålla sinnet koncentrerat under passet istället för det inre tjattret.

När man sjunger vissa mantran slår tungspetsen mot gommens meridianpunkterna. Hypofysen och talkottskörteln stimuleras, vilket påverkar den kemiska balansen i hjärnan och ger ökad mental klarhet och medvetenhet.

Mantrat städar ur och rena det undermedvetna sinnet, gör andningen långsammare men även mer rytmisk.

De flesta mantra sångerna är enkla att ljuda eller sjunga, utförs ofta sittandes och tillsammans med en rörelse.

Det finns mängder av kundaliniyoga musik att lyssna till, eller spela i bakgrunden då vi gör något annat.

Mantran är helande, lugnade, lustfyllda och medryckande. I början kan det kännas konstigt säga ord vi inte förstår, även om de finns översatta.

En idé är att plockar fram papper och penna för att försöka fånga orden ur det konstanta inre babblet. Detta om något borde vi ifrågasätta eller åtminstone samtidigt som med mantranas innebörd.



Andetaget - pranayama

Andningen är ett av kundaliniyogans viktigaste verktyg och man strävar efter att andas medvetet, Att bli medveten om andningen är första steget mot en allmän ökad medvetenhet.

Enligt den yogiska traditionen andas man in livsenergi som på sanskrit kallas prana. Prana genomsyrar allt levande och förenar oss med träd och växter eftersom de avger syret vi andas och omhändertar koldioxid vi andas ut - Apana. (WOWigt värre)

Långsamma andetag ger lugna tankar, leder oss in i våra kroppar, befrämjar avslappning, ökad förmåga till koncentration och minskar onödigt rädsla och osäkerhet.

Eldandning är en andningsmetod som ofta förekommer i yogapassen. I motsats till de långa andetagen andas man snabbt och lätt med magen. Eldandning renar, laddar oss med energi, stärker nervsystemet, sätter fjutt på chakrasystemet och frigör kundalinikraften.

Kundaliniyogan erbjuder en skattkista av härliga andningsövningar designade för nutidsmänniskan behov, hälsa, livsstil och framtid.



Neutrala Sinnet!

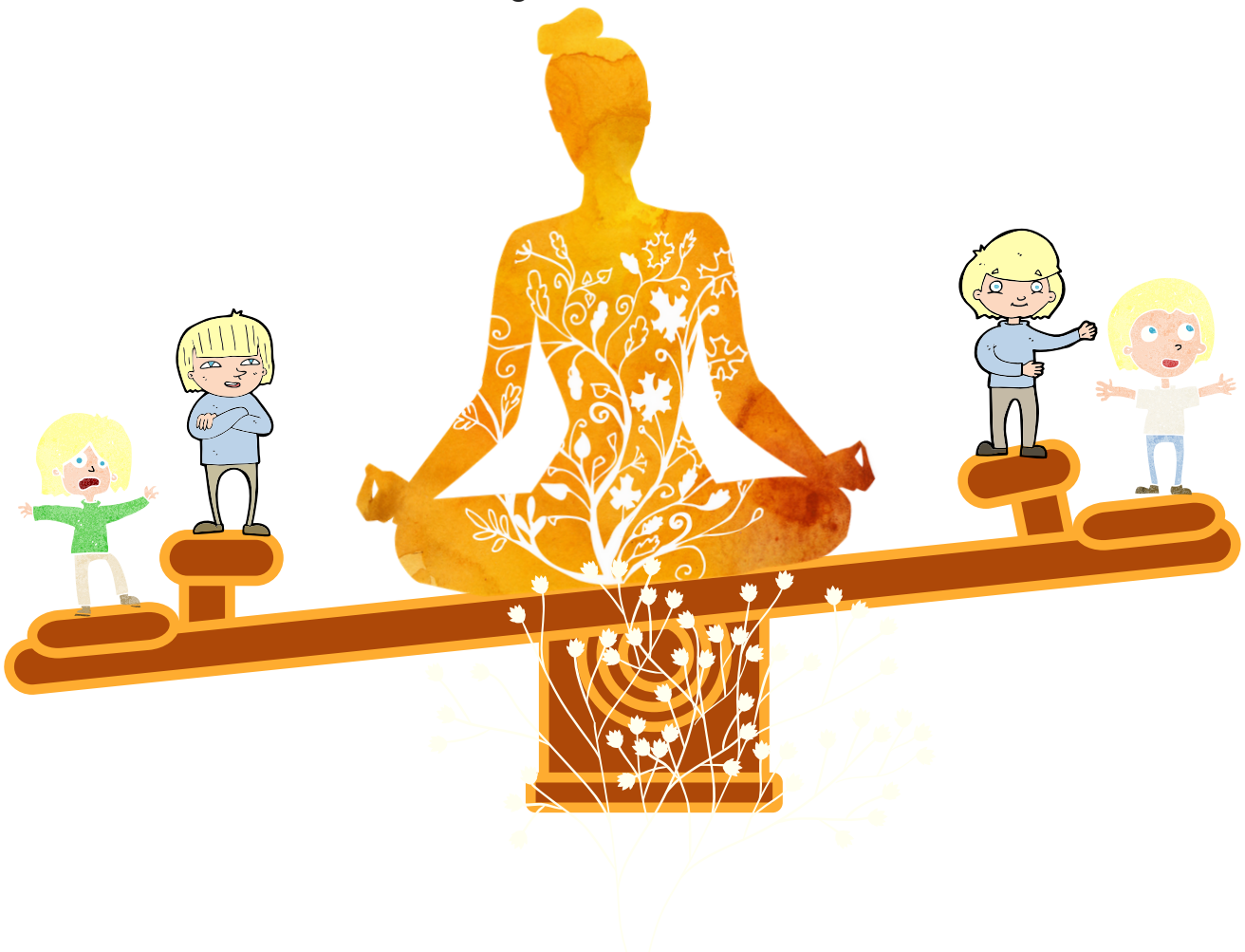
Det negativa sinne som är ifrågasättande och kritiskt och positiva sinnet som är entusiastiskt och drivet ger ett begränsat perspektiv på tillvaron och båda kan hamna i ett fantiserande när de är lite obalanserade. Dessa sinnen bidrar till att vi hamnar i konflikt med oss själva eller med varandra.

I kundaliniyogan läggs stort fokus på det neutrala sinnet som ser verkligheten ur ett mer objektivt perspektiv, bortom svart/vitt tänkande, bortom värderingar, bortom åsikter, bortom fantasier.

Detta hjälper oss att sätta intentioner och följa dem trots vad som händer längs vägen. Allt är välkommet och ingår, men låter vi de två första sinnena styra så blir känslan mer berg- och dalbanigt.

I det neutrala sinnets perspektiv är allt i sin ordning och vi har tillit till processen. Neutrala sinnet hjälper oss att vara i kontakt med vårt eget djup snarare än alla förändringar som händer på ytan.

Att andas medvetet med långa djupa andetag är snabbaste vägen till att aktivera det neutrala sinnet, det är omöjligt att tänka samtidigt som vi fokuserar på andetaget. Prova.



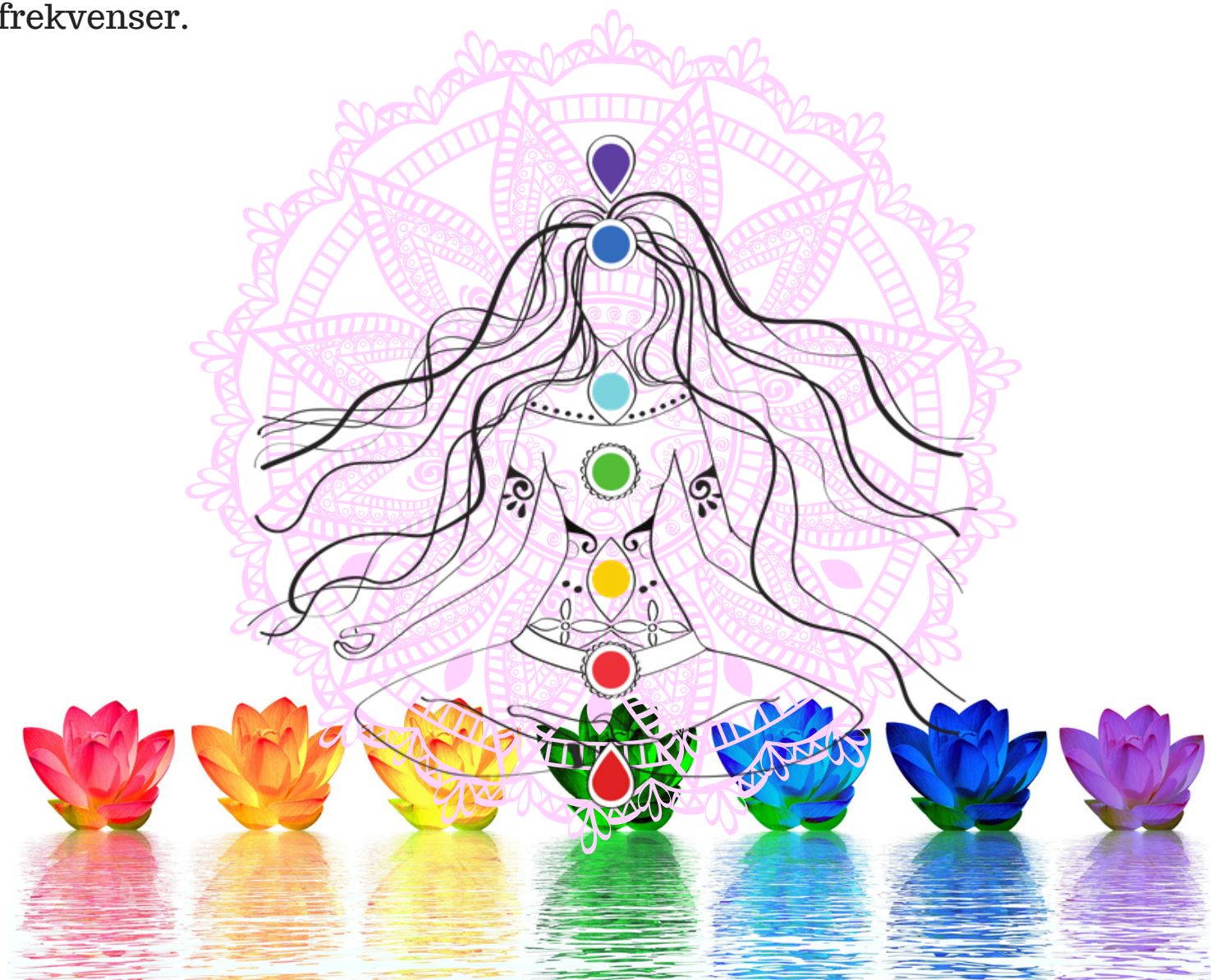
Livet i våra Chakran

Enligt yogatraditionen består människan inte bara av den fysiska kroppen utan även av ett energisystem av chakror som är belägna i människans subtila kropp.

Varje chakra relaterar till olika kroppsdelar, körtlar och nervcentrum i den fysiska kroppen.

Genom att känna till respektive chakras intelligens och symbolik får man ett förståeligt och översiktligt system som hjälp för självkänedom och personlig utveckling.

För att kunna nyttja livsenergin i chakrorna till fullo behöver vi leva i kroppen istället för att prata om den. Våra chakran aktiveras genom yogaövningar, andning och mantra som gör att vi får distans till djupt rotade tankar, trossystem, rädslor och tillgång till livsenergens alla frekvenser.



Chakra systemet

1:a chakrat är rotchakrat (muladhara) som är beläget längst ner, vid anus. Detta chakra relaterar till elementet jord, din grundtrygghet, dina familjerelationer och din förmåga att försörja dig själv.

2:a chakrat är sakralchakrat (svadisthana) som är beläget vid könsorganen. Detta chakra relaterar till elementet vatten och står för kreativitet, fantasi, relationer och fortplantning.

3:e chakrat är navelchakrat (manipura) ditt kraftcentrum, som är beläget i navelområdet. Detta chakra relaterar till elementet eld och representerar din handlingskraft, självförtroende och målmedvetenhet.

4:e chakrat är hjärtchakrat (anahata) och är beläget i bröstkorgen i nivå med hjärtat. Elementet är luft, och chakrat representerar förmågan till kärlek till dig själv och andra.

5:e chakrat är halschakrat (visshudha) och är beläget i halsen vid sköldkörteln. Chakrat relaterar till elementet eter och står för förmågan att kommunicera och uttrycka sig sant.

6:e chakrat är det tredje ögat (ajna) och sitter mitt emellan ögonbrynen. Chakrat relaterar till din intuitiva förmåga, självkänedom och visdom. Genom att utveckla din intuition har du tillgång till den universella visdomen inom dig.

7:e chakrat är kronchakrat (sahasrara) högst upp på toppen av huvudet, hjässan. Chakrat relaterar till din själ och ditt högre medvetande; ett tillstånd där du når insikt och stillhet. Det kallas även "den tiofaldiga lotusblomman".

8:e chakrat är auran, som är din utstrålning och ditt beskydd. Auran är det elektromagnetiska fältet som omsluter din fysiska kropp.



Andlighet

Guds existens eller inte - ja det är frågan som diskuterats genom tiderna. Yoga har utvecklats ur en strävan att nå andlig upplysning, en insikt om att människan är något större än sin fysiska kropp. Det finns något gudomligt inom oss, som vi kan komma i kontakt med om vi lyckas identifiera oss med vårt inre jag i stället för vår kropp, våra tankar och känslor, ägodelar och relationer.

Kundaliniyogan är ingen religion, Yogi Bhajan var tydlig med att utbilda lärare, inte skapa efterhängare.

Att medvetet lägga fingertopparna mot handleden och fånga pulsens slag och verkligen, verkligen tonar in på vad som pågår innanför vår hud, kan bringa nästan vem som helst ur logisk resonemang när det gäller Gud och religioner. På detta enkla sätt kan vi få en upplevelse av kraften som är vi, som vi skapats genom och verkar i oss mellan första och sista andetaget. KundaliniYoga bidrar till att vi sätts i samklang med hela vår mänskliga rang som i djupet av vårt varande - är gudomlig.



Yogi Bahjan

Yogi Bahjan föddes 1929 i distriktet Gujranwala, då en del av Indien, i dag Pakistan. Vid 16 års ålder blev han erkänd som mästare i kundaliniyoga och var också mästare i hathayoga. Yogi Bahjan är också fil dr i psykologi har examen i ekonom.

Under ett besök i Los Angeles på upplevde han ungdomarnas kamp för frigörelse, självkänedom, personliga utveckling och meningsfulla värden. Han kände att hans uppgift var att hjälpa dessa sökande ungdomar med de tekniker och den erfarenhet han hade, och beslutade sig för att börja undervisa dem i kundaliniyoga.

Yogi Bahjan som många andra förutspådde en tid där stressen skulle öka, samhällen skulle omvandlas och förändring skulle komma allt snabbare och oftare. I denna tid, Vattumannens tidsålder, behöver människan kundaliniyoga för att uppnå sin största potential och bäst kunna bidra till samhällets utveckling.

Yogi Bahjan dedikerade återstoden av sitt liv åt att lära ut kundaliniyogans tekniker för välbefinnande, balans och harmoni. Hans syfte var aldrig att bli en upphöjd guru utan att utbilda lärare.

"Jag är inte här för att samla lärjungar, utan för att utbilda lärare som är tio gånger bättre än vad jag är".

Den 6 oktober 2004 lämnade han sin fysiska kropp, men kundaliniyoga lever frodigt, sprider sig och allt fler utbildar sig till lärare.



Holy
Happy
Healthy

Kundaliniyogalärare

Jag är utbildad på Kundaliniyogacentret i Stockholm och av Guru Rattana vars retreat inspirerar mig i mitt egna dagliga yogapraktiserande så väl som i min lärarroll.

Jag är konstnär och håller även i kreativa workshops med skapande språk, dans och storytelling. Min skapande verksamhet och yoga är superb kombination i min mening.

Är du intresserad av en workshop, privata konsultationer eller att jag kommer till din arbetsplats kan du kontakta mig på 070/443 4467 eller kreativitet@rawart. Ta gärna en titt på min hemsida www.rawart.se

Lästips:

Kundaliniyoga med Wiveca hjalmarson

Guru Rattanas böcker

www.kundaliniyoga.nu

www.mediayoga.se

[www.hjart/lungfonden.se/Sjukdomar/Hjartsjukdomar/Hjartinfarkt/
Mer-lasning/Yoga-for-hjartat/](http://www.hjart/lungfonden.se/Sjukdomar/Hjartsjukdomar/Hjartinfarkt/Mer-lasning/Yoga-for-hjartat/)



Bli förälskad i ditt andetag!

Runt 25 000 andetag per dag tar du, utan att du ens tänker på det! I denna lättsamma workshop får du lära dig några av yogans härliga och super effektiva andningstekniker, göra en resa i ditt andetag samt några lättare rörelser för mjukare kropp.

Ditt andetag är ovärderligt för hälsa, sömn, åldrandet, livstil, lust, kreativitet. Andetagen kostar inget, du har alltid det med dig. Alla åldrar andas och är toppen för dig som har bråttom eller all tid i världen.

För att fortsätta efter kursen får du material du kan ladda ner samt film!



KREATIV



KundaliniYoga meditation och andning för nybörjare!



Yoga prana