Kundalini YOGA

Fördjupa relationen till
dig själv och lev det liv
som vill leva dig!

”det är nerverna”

Förr i tiden, skyllde man på nerverna om någon inte mådde bra psykiskt och det ligger faktiskt en del sanning i det. Då låg skam i ordet, men också sanning för vårt fantastiska nervsystem tar ordentligt stryk av dåliga vanor och jäkt.

Livet är för de flesta av oss hektiskt, i görandet men ofta ännu mer i tankarna och känslorna. Stress är något som kan gagna oss, men den negativ stress som pågår i vårt inre är destruktiv. Eftersom de flesta inte lever i sina kroppar utan mest talar om den, fångar vi inte upp de signaler kroppen ger. Det är först då vi blir sjuka, när allt säger stopp inom oss som vi börjar fatta att vi måste förändra levnadsvanorna.

Vi tänker cirka 70 000 tankar varje dag, de flesta har vi redan tänkt och är inte ens framtänkta av oss själva. Med andning, yoga och kreativt skapande kan vi bästa mer över det annars inre tankebabblet.

.

Himalaya flyttar in

Inre ro och fri fån stress, att kunna sova och vara alert är eftertraktade tillstånd. Ett tillstånd vi inte kan köpa oss till och inte finna i de substitut som alkohol, mat shopping eller vad det nu kan vara som många använder för att slappna av.

Yogisar har under flera tidsepoker suttit på Himalayas topp för att meditera sig in i frid och fredligt sinne. Idag kan vi alla flytta in bergsplatån och dess topp i vardagsrummet, på kontoret, i relationerna, i våra visioner, sjukhus, sjukskrivningsperioder, skolor, ålderdomshem. Det räcker med en matta, en kudde och en filt. Eller så kan vi göra det precis där vi befinner oss för tillfället. Genom rätt utförda andetag kan vi fylla oss med ny livsenergi, slappna av, bli mer fokuserade och kreativa. Andningen är nr.1 när det handlar om äkta renodlad stresshantering. Det finns positiv stress och det finns negativ stress.

Det gör vi genom att andas oss fram till en stilla orörd plats i vårt inre, som hjälper oss att se där vi gått "vill"se, hämta kraft och inspiration för att leva våra egna liv istället för upptrampade stigar som inte leder oss dit vi borde vara.

NEWS

Kundaliniyoga

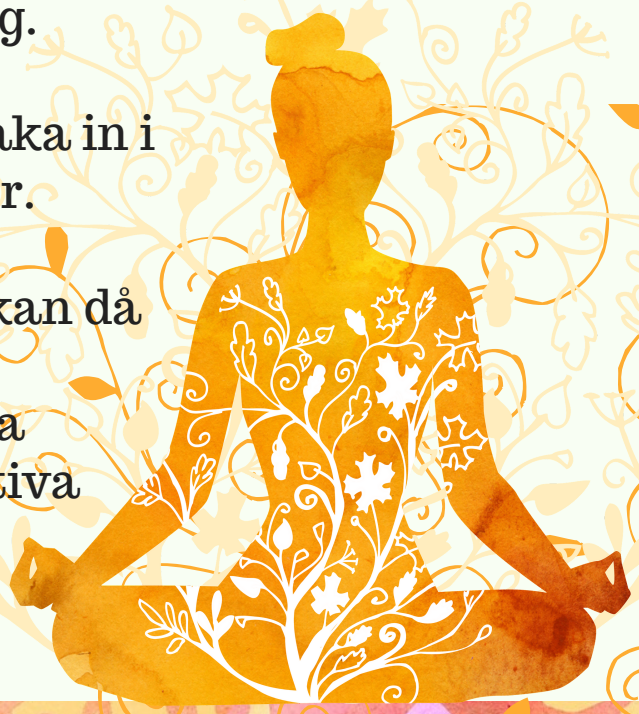
Yoga är en andlig tradition från Indien och är minst 5000 år gammal. Ordet översätts ofta med "förening" som syftar på förening mellan kropp och själ, och mellan det individuella medvetandet och universums obegränsade medvetande.

Kundalini är en form av livsenergi och energireserv som symboliskt ligger 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 inlärda reaktioner, få fatt i vår kreativa potential och leva mer medvetet.



Kundaliniyoga

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 kroppskännedom
- 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

KundalinYogan är inriktad på att frigöra hjärtat och låte det ta plats i våra liv.
Hjärtat är vist och handlingskraftigt. Ett friskt hjärta tvekar aldrig. Med kraft och riktning pumpar det blodet runt i kroppen för att förse den med prana (livsenergi) och samtidigt rensa ut slaggprodukterna.

Hur ett pass går till

Intoning
Vi tonar in med att sitta i lätt meditationsställning, för samman händerna i bönemudra (här gillar jag symbolen att föra samman det förflutna med framtiden och med hjärtat som vägvisare tona in mig på nuet och den enorma vidom som kundaliniyogan besitter samtidigt som jag landar i mig själv med mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO följt av AD GURAY NAMEH.

Uppvärmning
Vid behov börjar vi med några uppvärmningsövningar .

Yogapasset
Nu börjar själva passet. Inom kundaliniyogan består ett yogapass av en serie övningar (1-30 st) som görs i en viss ordning för att uppnå en viss effekt.
Yogaövningarna är oftast mellan 1-3 minuter långa.

Avspänning – den långa vila
Nu kommer en stunds vila på cirka 8-11 minuter då effekterna från yogapasset integreras i hela dig.

Meditation
Nu är det dags för någon form av meditation (för det mesta någon mantrameditation med rörelse eller speciell mudra – handposition)

Uttoning
Vi sjunger Long time sun och tonar ut med mantrat SAT NAM tre gånger.

INTONING

ONG NAMO GURU DEV NAMO
Jag hälsar den obegränsade kraften och inre visdomen.

AD GURAY NAMEH
JAGAD GURAY NAMEH
SAT GURAY NAMEH
SIRI GURU DEV A NAMEH
Jag hälsar den ursprungliga visdomen,
tidsåldrarnas visdom, den sanna visdomen och
den stora osynliga visdomen.

UTTONING

MAY THE LONG TIME SUN
SHINE UPON YOU
ALL LOVE SURROUND YOU.

AND THE PURE LIGHT
WITHIN YOU
GUIDE YOUR WAY O

SAT NAM
Sanning är min identitet.

Mantran

Musiken och matrasångerna inom kundaliniyogan är helt fantastisk och för mig är dessa passets höjdpunkt.

Före jag började med kundaliniyoga hittade jag en melodi på nätet som jag tyckte om och sedan använde som avslappningsmusik efter skollektioner av vilt kreativt skapande och dansande. Jag och flera lärare förundrades så över hur melodin hjälpte barnen kom ner i varv under avslappningen.

Mantrasångerna är oftast enkla och lättsjungna.
Man betyder sinne, tra betyder våglängd, är ord eller stavelser som ger upphov till speciella ljud vibrationer. Dessa påverkar sinnet på ett positivt sätt. Att upprepa mantran är ett sätt att hålla sinnet koncentrerat under passet istället för att hemfalla åt det inre tjattret.

När man sjunger vissa mantran slår tungspetsen mot gommen och stimulerar 84 meridianpunkter. som främst har med hypofysen och tallkottskörteln att göra.

På så sätt påverkas den kemiska balansen i hjärnan vilket ger ökad mental klarhet och medvetenhet.

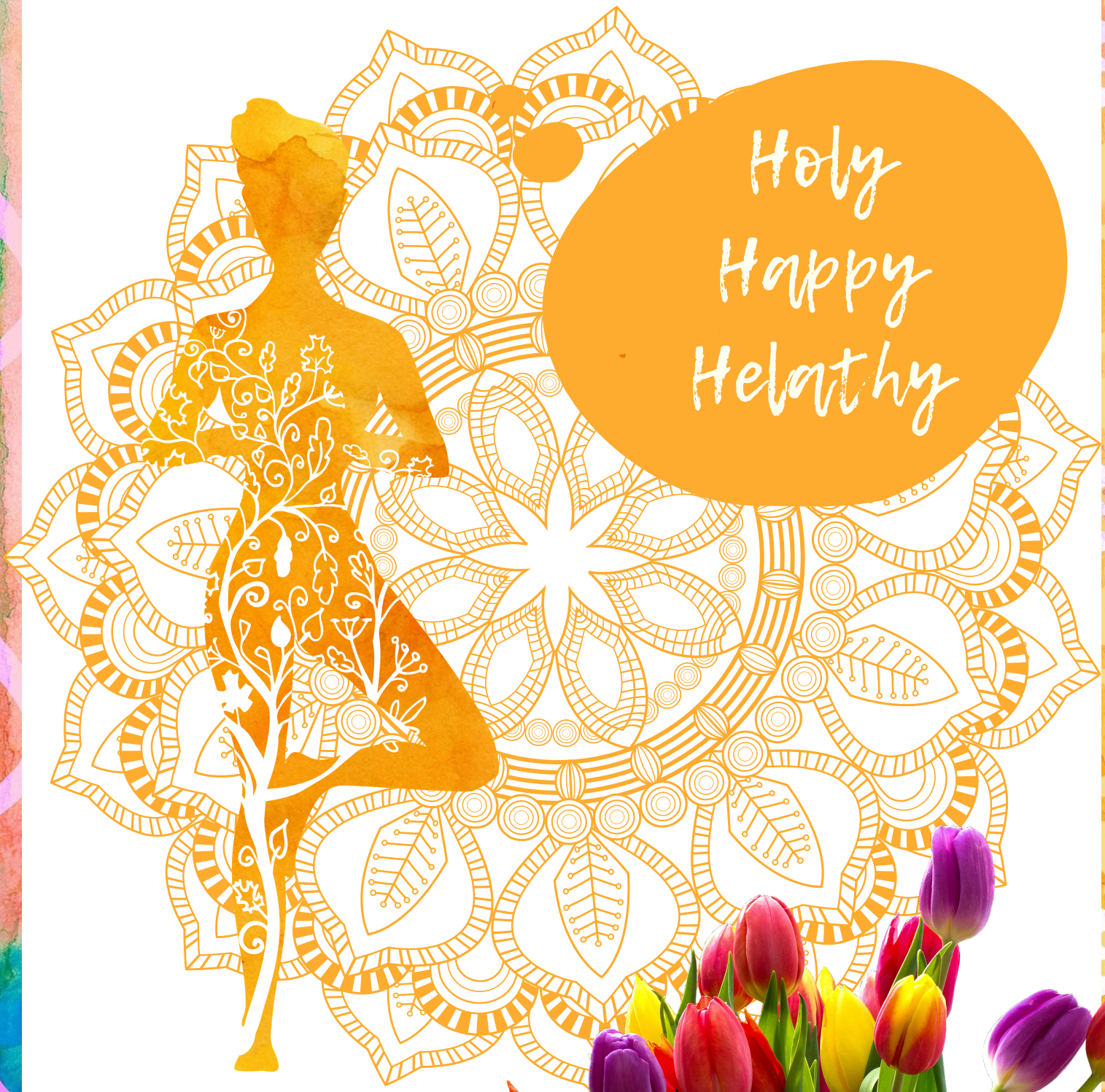
Mantrat städar ur och rena det undermedvetna sinnet, gör andningen långsammare men även mer rytmisk.

Yogi Bhajan

Yogi Bhajan föddes 1929 i distriktet Gujaranwala, 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 Bhajan är även fil dr i psykologi har examen i ekonom.

Under ett besök i Los Angeles på 60 talet upplevde Yogi Bhajan ungdomarnas kamp för frigörelse, självkännedom, 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 Bhajan 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.



Holy Happy Helathy