

ga utsätter vi oss med 'flit' för ansträngningen - just för att kunna iakttä och förstå vårt eget reaktionsmönster.



Ett vanligt pass

Varje gång när vi gör Kundalini Yoga tonar vi in oss med mantrat *Ong Namō Guru Dev Namō*.

Övningarna i Kundalini Yoga består av en följd av olika ställningar /rörelser i kombination med andning, mental 'fokus', mantra och avslappning. En sådan serie kan vara mellan 3 minuter och över 1 timme lång.

Efter övningsdelen vilar vi en längre tid på ryggen för att kroppen ska hinna integrera alla intryck.

Sedan följer meditationen. Det finns en mängd olika meditationstekniker inom traditionen, bl.a. mantrameditationer, andningsmeditationer, tysta meditationer, gongmeditationer.

Efter meditationen tonar vi ut oss med tre långa *Sat Nam*.

Genom in- och uttoningen lär vi oss successivt att vara mer närvarande i övningarna samt att vi skapar känslan av att det vi påbörjat är nu avslutat. Och sist men inte minst: vi vänjer oss att höra vår egen röst ...

Kontakt

Har Du frågor? Det går alltid bra att mejla till oss:

info@ljuspunkt.se

Vi svarar vanligtvis inom ett par dagar. Besök även gärna vår hemsida

<http://www.SatNam.se>

för mer information om Kundalini Yoga och oss!

Martin ☎ 076-789 48 77

Sat Nam!

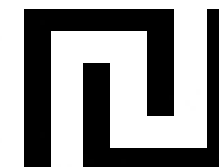


© 2010 Martin & Metin Kieser



version 14 februari 2010

Kundalini Yoga



Sat Nam!

Autentisk rajyoga

Ett autentiskt yogasystem

Kundalini Yoga är namnet på ett tantriskt och icke-asketiskt yogasystem som förmedlades till oss av Yogi Bhajan (som också är mannen bakom 'Yogi Tea'!).



Kundalini Yoga är i dagsläget det *enda* fullständiga yogasystemet som öppet lärs ut i väst. Traditionellt lärs yogasystemen enbart ut till få utvalda ('initierade') under klosterliknande förhållanden i Indien, men Yogi Bhajan bröt med den traditionen. Han ansåg att det här är vad vi västerlänningar behöver.

Verktyg & teknik

Kundalini Yoga är en andlig och mental form av yoga. Vi tränar och koordinerar våra mentala förmågor med hjälp av vår kropp. Med verktyg som ställningar, rörelser, andning, mantra, meditation, ljud, visualisering, avslappning, medveten närvaro, bl.m.f. vidgar vi stegvis vårt medvetande så att vi mer och mer genomtränger våra be-

gränsningar och förstår hur vi oavbrutet interagerar med allt och alla runt omkring oss.

En Raj Yoga

Kundalini Yoga är en 'Raj Yoga', en 'kunglig yoga'. Den integrerar alla andra yogaformer och fokuserar inte bara på en enda dimension i människans varande utan alla. Syftet är naturligtvis att föra samman och att göra människan hel.



Kundalini & Medvetenhet

Kundalini beskrivs ofta som en energiform som passivt vilar i människans kropp. Vi vill hellre beskriva Kundalini som en 'möjlighet' i människans komplexa varande. Skapas förutsättningarna, så aktiveras nya dimensioner i oss: vi kan utvecklas och mogna. Alla former av yoga arbetar med kundalini, men i Kundalini Yoga sker detta arbete på ett mycket direkt och effektivt sätt.

Ökad medvetenhet = friskare människa

Människan är en multidimensionell varelse. Vi alla känner till den människan som våra fem sinnen skapar i våra huvuden, men vetenskapen menar numera också att vi har mellan 27 och över 300 sinnen - de flesta är inåtriktade. Lever vi med en verklighetsbild som skapas av bara 5 utåtriktade

sinnen så är sannolikheten stor att vi inte lever i samklang med oss själva då många förmågor ignoreras. Kundalini Yogans mål är i allra högsta grad att integrera så många intryck som möjligt så att en verkligare bild kan formas i våra huvuden.

I vardagen

Alla tekniker och verktyg integreras lätt i vardagen. Vi drar oss inte tillbaka från världen och undan ansvaret utan stärker oss själva för att kunna hantera livet på ett mögnare sätt.

Något för alla åldrar

Yogi Bhajan lär ha sagt vid ett tillfälle: Har Du lungor att andas med, kan Du göra Kundalini Yoga. Så det är aldrig för sent för att börja!



Är det jobbigt?

Ibland men inte alltid! Då vi möter oss själva betyder 'jobbigt' naturligtvis någonting annat för oss alla. Syftet med Kundalini Yoga är att vi ska bygga upp den kraft som behövs för att kunna växa ifrån våra begränsningar. Med andra ord: att lägga till en (eller flera) dimension(er) i vardagen. Man behöver inte vara stark eller vig. Vi pressar aldrig kroppen och när vi gör Kundalini Yo-