



## Om „Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan“

VERSION 2009-02-05

Yogi Bhajan var en man från Indien som bröt med den indiska traditionen att lära ut „Kundaliniyoga“ till bara få utvalda: 1968 började han undervisa hela världen. Läs mer om Yogi Bhajan (som även gav oss „Yogi Tea“!) på nätet, bra sidor är: [www.3ho.org](http://www.3ho.org) och [www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org); de två takorganisationer som vakar över att „Kundaliniyoga“ som system förblir autentiskt och rent.



*Kundalini är ett löfte*

Mycket kan redan skrivas om betydelsen av ordet „Kundaliniyoga“, men vi nöjer oss med följande: „Kundalini“ står i Indien för „medvetenhet“. Medvetenhet är människans inneboede potential och symbolen för detta är ormen. Människan befinner sig i ett läge där hon kan utvecklas bortom det som naturen själv tar hand om. Samma potential aktiverar vi i princip varje gång när vi lär oss någonting som vi inte behöver för vår överlevnad. Således är „Kundalini“ ett löfte. Ett löfte som handlar om att alla kan komma dit de vill för egen maskin. „Kundaliniyoga“ kallas även „Medvetenhetens Yoga“!



*Självutveckling mot självvalda mål*

„Kundaliniyoga“ arbetar med enkla kroppsställningar, lätta rörelser och kraftfull andning i kombination med koncentration, avslappning och meditation. Yoga som system är mer än 5000 år gammal och övningarna har därmed en säker förankring i verkligheten. Effekterna av varje övning är välkända och riktade. „Kundaliniyoga“ är ett verktyg som kan hjälpa en att uppnå mer fysisk hälsa, ökad energiflöde och rörlighet på den fysiska sidan, men lika intressant är effekterna på den andliga /mentala sidan. Att skapa lugn och frid i det egna inre är ett av syften med yoga: är man i samklang med sig själv, blir självutveckling mot självvalda mål ett faktum.



Läs mer om effekterna av „Kundaliniyoga“ i våra andra texter som Du hittar på vår hemsida!

© 2009 Martin Kieser

Den här texten, helt eller delvis, får inte användas i kommersiella sammanhang utan författarens medgivande.

INVA's NP ljuspunkt



Martin & Metin

[www.ljuspunkt.se](http://www.ljuspunkt.se)