

Kundaliniyoga- vad är det?

Kundaliniyoga är en kraftfull yoga som kom till väst i slutet av 1960-talet. Kundaliniyogan fördes hit

av den indiske yogin, Yogi Bhajan. Han inriktade sig på att utbilda yogalärare, vilka i sin tur fick utbilda andra yogalärare osv. Detta har inneburit att kundaliniyogan är en av de snabbast växande yogaformer i västvärlden. I Sverige har Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan funnits sedan mitten av 1980-talet och den sprids snabbt i det svenska samhället.

Yoga är en holistisk teknik för fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligt växande. Syftet med all yoga är att skapa en djupgående balans i både kropp och sinne för att uppnå en ökad medvetenhet.

Vad yogan kan hjälpa Dig få mer tillgång till?

Fysiskt - stärker och vitaliserar nervsystemet, matsmältningsorganen och lymfsystemet, stimulerar inre körtlar som är en viktig faktor för att upprätthålla hälsa samt stärker muskler och ökar rörlighet i leder.

Styrka - muskelstyrka är bara en liten del av vad verklig styrka innebär. Ett regelbundet utövande av yoga bidrar också till uthållighet, flexibilitet, viljestyrka och ett stabilt sinne.

Skönhet - verklig skönhet handlar om inre lyskraft, utstrålning och det intryck vi förmedlar till andra.

Kundaliniyoga balanserar ditt inre och frigör Din inneboende lyskraft.

Känslomässig balans - regelbunden yogaträning ger en känslomässig balans och beslut kan lättare fattas utifrån ditt inre sanna jag. Att agera istället för att reagera blir en tillgänglig strategi i livet.

Kreativitet & intuition - yogan frigör omedvetna blockeringar och inre begränsningar vilket ger ökad spontanitet och ökad intuition. En starkt intuition utgör en viktig guide för ett medvetet och glädjefyllt liv.

Viktiga punkter att tänka på när det gäller din Kundaliniyogaträning:

Håll fokus inom dig själv under hela passet. Lyssna och känn. Upplev hur de olika övningarna påverkar dig.

Lyssna noga till signalerna från din kropp. Det får vara ansträngande men aldrig göra ont..

Gör yoga efter din egen förmåga utan att jämföra dig med någon annan. Det finns inga tävlingsmoment i yogan.

Drick ordentligt med vatten i samband med din yogaträning. Kroppen behöver mycket vätska för bland annat utrensning av slaggprodukter.

Att tänka på inför passet

Ät i god tid innan passet.

Mjuka och bekväma kläder rekommenderas.

Yoga görs bäst barfota (maximal stimulering av nervändarna under fotsulorna).

Hur går ett yogapass till?

Ett pass i Kundaliniyoga innehåller normalt sett följande moment.

Intoning

Du börjar med att sitta i lätt meditationsställning med korslagda ben och rak rygg. Gnugga handflatorna mot varandra och för samman dem framför bröstet, slut ögonen, samla ihop dina tankar på det som är här och nu, ta några djupa långa andetag och upprepa mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO tre gånger. Mantrat betyder "Jag hälsar den obegränsade kreativa kraften och den inre visdomen som för mig från mörker till ljus".

Uppvärmning

Du kan göra ett antal uppvärmningsövningar innan yogapasset, t ex en stunds eldandning och rygflex, men det är inte alltid nödvändigt.

Yogapasset

Nu börjar själva passet. Inom kundaliniyogan består ett yogapass av en serie övningar (3-30 st) som görs i en viss ordning för att uppnå en viss effekt. Yogaövningarna är oftast mellan 1-3 minuter långa. Om inget annat sägs vilar du en stund mellan varje övning (1-3 minuter). Gör varje övning efter din förmåga. Arbeta inkännande. Det får vara ansträngande men ska aldrig göra ont. Så långt det är möjligt håller du ögonen slutna, både under övning och i vila.

Avspänning

Vila en stund på ryggen efter passet, 5-10 minuter, eller enligt instruktionerna, gärna med en filt över dig eftersom kroppstemperaturen snabbt sjunker under vilan. Under vilan så integreras effekterna av yogan i kroppen. Väck kroppen långsamt till liv genom att försiktigt sträcka ut den.

Meditation

Meditation är en del i passet. Ibland finns en given meditation till passet, i annat fall väljer du själv någon som passar Dig.

Uttoning

Avsluta passet med att sitta i lätt meditationsställning, gnugga handflatorna mot varandra och för dem samman framför bröstet och tona ut med mantrat SAT NAM tre gånger. Mantrat betyder "Jag är sann" eller "Sanning är min identitet".

Hur är övningarna sammansatta?

Den enskilda yogaövningen är uppbyggd av fem grundelement som i olika

variationer ständigt återkommer. Det är två rent fysiska moment, ställning och rörelse. Det är två mentala tekniker, fokus och mantra, samt slutligen ett sammanlänkande moment, såväl fysisk som mental till sin natur, andningen.

Ställning

En noga angiven utgångsställning (sitta, ligga, stå, på alla fyra m fl) ingår alltid samt hur du ska hålla nacke, hand och fingrar (mudras) o s v.

Rörelse

Endast ett fåtal av kundaliniyogas övningar är statiska. Normalt sett ingår alltid rörelse i en övning, där du på olika sätt sträcker och vrider på kroppen, vilket påverkar muskler, nervsystem, inre organ, endokrina körtlar m m.

Andning

Andningen är central i kundaliniyoga. Andningen är fysisk, den syresätter din kropp och den är mental, den påverkar hur du mår. Den sammanbinder helt enkelt kropp och sinne. Alla yogiska andetag är medvetna andetag. De två vanligaste andningsteknikerna är långa djupa andetag och

eldandning. Det långa djupa andetaget innebär att du andas in genom näsan, spänner ut magen, vidgar bröstkorgen och höjer nyckelbenen. Sedan andas du ut genom näsan, nyckelbenen sjunker, bröstkorgen sjunker ihop och magen går tillbaka in igen. Vid eldandning andas du korta snabba andetag genom näsan där enbart magen rör sig ut och in i takt, en till tre gånger per sekund.

Fokus

För att ta kontroll över och stilla sinnet använder yogan olika sätt att styra tanken och uppmärksamheten. I kundaliniyoga får du alltid en specifik fokuspunkt. Står inget annat i passet är det alltid 3:e ögat som är fokus. Under slutna ögonlock vänder du blicken uppåt, in i pannan och fokuserar en punkt mellan ögonbrynen och håller den där så långa stunder i taget som du förmår genom hela passet. En annan vanlig fokuspunkt är nästippen där du med halvöppna ögon tittar på nästippen.

Mantra

För att få fullständig kontroll över tankarna ger du sinnet en tanke att tänka, ett mantra. Om inget annat anges så är det mantrat SAT NAM som du använder, både under övning och i vila. Tänk tyst för dig själv SAT på inandning och NAM på utandning.

Vanligtvis avslutas varje övning med ett rotlås. Antingen på inandning och/eller på utandning. Rotlåset är en kraftig muskelkontraktion i nedre delen av bålen (bäckenbottenmuskulaturen). Knip ihop anusmuskeln, dra sedan muskulärt upp urinvägstrakten och avsluta med att dra in naveln mot ryggraden och håll sedan alla tre kontraktionerna under 5-15 sekunder. Rotlåset integrerar effekterna av övningen och frigör flödet av kundalinienergi i kroppen.

Några viktiga "INTE"

Gör inte yoga i samband med förtäring av alkohol eller andra droger. Äter du receptbelagd medicin, tala med din läkare och din yogalärare innan du börjar träna.

Som kvinna: Ta det lugnt med yogan vid menstruation. Vissa övningar, som t ex eldandning och rotlås som är kraftfulla för mage och underliv rekommenderas att du utelämnar vid menstruation och vid graviditet. Om du är gravid är det dessutom andra hänsyn du måste ta. Tala med läraren innan du börjar träna och berätta att du är gravid, så får du särskilda instruktioner för hur du kan träna. Prova gärna renodlad gravidyoga.

Gör övningarna mjukt och kontrollerat, efter bästa förmåga. Om en övning gör ont så ta reda på orsaken. Yoga får gärna vara påfrestande och uthållighetskrävande men träningen ska inte medföra skarp fysisk smärta. Yoga handlar om att lyssna till kroppen.

Att tänka på efter passet

Ta det lugnt efter passet. Vila en stund. Drick vatten! Mjukstarta in i vardagen igen. Sträva efter att bära med dig känslan av stillhet, balans och kraft i både kropp och sinne så länge du kan efteråt.

Var uppmärksam på hur yogan påverkar dig. Upplev de fysiska, mentala och känslomässiga förändringarna. Sträva efter att bibehålla de långa djupa andetagerna under hela dagen - även när du inte gör yoga.