

KUNDALINI YOGA

Kundaliniyoga består av tre delar:

- Kroppsställningar och rörelser
- Andningsövningar
- Koncentration

Mental träning. Yoga förbättrar din koncentrationsförmåga och hjälper dig att styra din psykiska energi vilket gör dig mer målmedveten och framgångsrik. Yoga ger känslomässig balans och hjälper dig att hantera irritation, ilska, oro och rädsla.

Varför Yoga?

Fysisk träning. Yoga ger dig starka och uthålliga muskler. Ökad blodcirkulation och lungkapacitet. Balanserar lymf- och körtelsystemet. Yoga ökar också energiflödet i kroppen

Andlig träning Yoga hjälper dig att vara närvarande i nuet och att bli mer medveten om dina tankar, ord och handlingar. Yoga syftar till att utveckla självkärlek, intuition och kontakt med ditt inre jag.

Boktips: "Kundaliniyoga för hälsa, livskraft och självkänedom" av Wiveca Hjalmarsson

Att tänka på innan yogapasset:

- Undvik att äta 2-3 timmar innan du praktiserar.
- Gör aldrig yoga under inverkan av alkohol eller andra droger
- Tala med din läkare innan du börjar praktisera yoga om du äter receptbelagd medicin eller har någon medicinsk utmaning.
- Vid menstruation/graviditet: Gör inga övningar som arbetar på magmusklerna, upp-och nervända ställningar, Eldandning eller Rotlås.
- Håll ut! I vissa yogaövningar kommer du att möta motstånd och det är när du håller ut som övningen ger bästa resultat. Samtidigt som du måste vara lyhörd för din kropp.

Hur ett Yogapass går till:

Ett yogapass består av fem olika moment som återkommer vid varje kurstillfälle och som bör finnas med när du praktiserar yoga hemma.

1. Intoning

Börja yogapasset med att sitta i lätt meditationsställning med korslagda ben och rak rygg. Gnugga handflatorna mot varandra och pressa sedan handflatorna mot varandra med tummarna in mot bröstet. Sjung intoningsmantrat **Ong Namō Guru Dev Namō** tre gånger. Det betyder: "Jag hälsar den obegränsade kreativa kraften och den inre visdomen."

2. Yogapasset

Gör ett yogapass enligt instruktionerna. Yogapasset består av en serie yogaövningar som du gör i en viss ordning för att få en bestämd effekt. Yogaövningarna är oftast mellan 1-3 minuter. Du kan minska tiden i övningarna om du behöver men aldrig gå över maxtiden. Mellan övningarna kan du vila på rygg eller i sittande ställning.

3. Avslappning

Ligg ner på rygg och vila 5-15 minuter. Vilan är en viktig del av yogapasset eftersom det är då effekterna av passet integreras.

4. Meditation

Avsluta yogapasset med en meditation. Gör meditationen enligt instruktionerna.

5. Uttoning

Avsluta yogapasset med att sjunga mantrat **Sat Nam** tre gånger. Det betyder: "Sanning är min identitet" eller "Jag är sann"