

MEDITATION

Vad är Meditation?

- Att sitta stilla och avslappnat samtidigt som sinnet är skärpt
- Att fokusera sin uppmärksamhet på andningen och/eller ett mantra
- Att vara helt närvarande i nuet och observera sin kropp, sina tankar och känslor

Vanliga faser under Meditation:

- Det kan vara obekvämt att sitta eller göra ont någonstans i kroppen
- Du kan känna dig rastlös, ha svårt att koncentrera dig och börja tänka på annat
- Du kanske inte känner för att meditera idag. Det kan kännas tråkigt och jobbigt eller så kan du bli arg, irriterad eller ledsen under meditationen
- Du kanske inte känner eller upplever något speciellt under meditationen
- Det kan kännas lugnt, skönt och harmoniskt och du kan känna dig glad och upplyft efter att ha mediterat

Allt detta är okej. Fortsätt att meditera oberoende av vilka tankar och känslor som dyker upp

Varför Meditation?

- Mental hälsa –meditation renar det undermedvetna sinnet
- Förbättrad koncentrationsförmåga
- Ger ökad självkänedom
- Ger avslappning
- Förbättrar hälsan och livskvalitén

Yoga och Meditation hemma

- En matta, en färskinnsfäll eller en filt att sitta på
- En timer
- Ett yogapass/meditation

För att verkligen få en upplevelse av vad yoga och meditation kan ge dig så välj ett yogapass och/eller en meditation som du gör varje dag under 40 dagar.

Välj ett yogapass/meditation som är praktiskt möjlig för dig att göra dvs. ett som inte tar så mycket tid i anspråk. Skriv gärna ner dina tankar och vad som händer dig under denna 40-dagars period.

“The active mind becomes still when you meditate and the passive mind becomes active. When thoughts come to you –don’t get upset; let them pass through. And when they pass through just sit and laugh that they are gone. Feel relaxed, then you will never have dreams. After some time of meditation you will find a time when no thought will be released by the passive mind. Then you will enjoy a time of bliss.”

Yogi Bhajan

Kundalini Yogastudion Göteborg/lärare Clara Nestor
Vegagatan 16, Göteborg

· Tel. 031-14 85 09 / 0709-19 79 99 · info@yogastudion.com

www.yogastudion.com

Innehar F-skatt · Bg 5482-8124