

## **Fördjupad information om Kundaliniyoga**

**Kundalini Yoga är medvetenhetens yoga. Den är en vital, dynamisk och rolig träningsform som ger snabba resultat och passar alla typer av människor. Idag används Kundaliniyoga även terapeutiskt under namnet medicinsk yoga. Den innefattar enkla men effektiva kroppsställningar, rörelser, andningstekniker och meditationer. Avslappning är en viktig del av yogan.**

**Yoga ökar flexibiliteten, stärker nervsystemet, minskar stressen, stimulerar matsmältningen och balanserar sinnen. Med rätt andningsteknik kan Du behärska stressen och tröttheten. Du sover bättre. Du trivs bättre med Dig själv och livet. Regelbunden Yogaträning höjer livskvalitén genom att Du blir lugnare, syresätter blodet bättre, stärker immunförsvaret, tänker klarare, blir mer fokuserad, intuitiv, kreativ och uthållig.**

**De som praktiserar Yoga vittnar om att de sover bättre, tänker klarare, arbetar effektivare, är mindre sjuka, är mer närvarande osv. Redan ett yogapass kan göra en avsevärd skillnad för Ditt välbefinnande**

## **Grunderna i Kundaliniyoga**

Under utförande av ett pass kundaliniyoga är det viktigt att du följer instruktionerna exakt. Den tidslängd du gör en övning, kroppslås, andning, följden av rörelser - är allt mycket viktigt, liksom att du väljer en avspänd och lugn miljö. Det är värdefullt om du har möjlighet att medverka vid yogaklasser där en lärare kan se att du utför rörelserna riktigt. Om det inte är möjligt kan du skaffa en bra nybörjarmanual eller en DVD t ex i vår butik på webben (se startsidan).

### **KRIYA**

En kriya, eller ett yogapass, är en eller flera övningar eller meditationer. När du gör en kriya utlöses en rad fysiska och mentala reaktioner som påverkar sinnet, kroppen och din ande samtidigt. Varje kriya har sin speciella effekt. En mängd olika fysiska och mentala system måste stimuleras och koordineras för att en bestående förändring skall etableras. En kriya kodar dessa kombinationer på ett subtilt sätt för att kunna kontrollera hur de olika *energisystemen* samverkar. Det är därför mycket viktigt att du exakt följer de instruktioner som ges.

Det är också viktigt att du ger tid till avslappning.

Var noggrann - denna yoga är en vetenskap och du är en vetenskapsman i färd med att utföra det viktigaste experiment som en människa kan göra; att transformera dig själv till den hela, fridfulla och friska varelse du innerst inne redan är!

### **Intoning**

Varje kundaliniyogapass börjas med Adi-mantrat: ONG NAMO GURU DEV NAMO. Genom att du sjunger det i rätt sinnesstämning och med rätt teknik så böjer du dig ödmjukt inför ditt eget högre jag, källan till all ledning. Du öppnar också en beskyddande länk mellan dig själv och din gudomliga inre lärare.

### Hur görs intoningen?

Sitt i en bekväm ställning med korslagda ben och rak rygg. För handflatorna mot varandra vid hjärtat. Håll händerna mot bröstet och låt tummarna pressa lätt mot bröstbenet. Andas in djupt, fokusera din koncentration på *tredje ögat*, en punkt mellan ögonbrynen (några centimeter upp och in i huvudet). Sjung mantrat på utandningen. Håll ut på NG ljudet i ONG, därefter mycket kort NA och lite längre MO. Ordet GURU blir kort, ordet DEV sjungs med något högre ton än de andra orden i mantrat. När du sjunger, känn hur ljudet vibrerar i ditt huvud. Du kan då känna ett lätt tryck kring tredje ögat. Sjung mantrat tre gånger innan du startar övningarna.

### Vad betyder mantrat?

*Ong* är den obegränsade kreativa energin som vi upplever när vi är aktiva och skapande. Ordet är en variation på det mer kända *Om*, som används för att beteckna Gud i hans absoluta eller Omanifesterade form.

När Gud skapar och är skaparen kallas han Ong. Ordet *Namo* har samma ursprung som ordet *Namaste* vilket i ungefärlig översättning betyder högaktningfull hälsning. *Namaste* är en vanlig form av en respektfull hälsning i Indien, den utförs genom att hålla handflatorna pressade mot varandra i höjd med hjärtat eller pannan. Tillsammans betyder Ong Namaste "jag kallar på den obegränsade kreativa medvetenheten", jag öppnar mig själv mot den universella medvetenheten som dirigerar allt agerande.

*Guru* betyder lärare eller förkroppsligandet av den visdom man söker. *Dev* betyder gudomlighet eller Gud i en icke-jordisk mening. Ordet *Namo* som mantrat avslutas med står för en vördnad den praktiserande visar inför Gudomen. Tillsammans betyder *Guru Dev Namaste*, "Jag kallar på den gudomliga visdomen inför vilken jag böjer mig". Detta för att ditt högre jag skall använda den energi du ges via den kosmiska länken på bästa sätt.

## **Mentalt fokus**

Om du inte är ombedd att göra något annat, bör du i allmänhet hålla din koncentration på *tredje ögat*, ett energicentrum som är beläget mellan ögonbrynen (en aningens upp och in i huvudet). Du kan mentalt lokalisera denna punkt genom att mjukt rikta ögonen uppåt och inåt. Koncentrationen på tredje ögat betyder inte att du skall utestänga all annan uppmärksamhet. I stället skall du försöka förbli medveten om din kroppsställning, andning och dina rörelser, även om det tredje ögat utgör mittpunkten för din medvetenhet.

## **ANDNINGSTEKNIKER**

Kundaliniyoga använder sig av en mängd olika andningstekniker. Rytmen och djupet i din andning är relaterade till olika tillstånd av hälsa, medvetenhet och känslor.

Kundaliniyoga använder andningen för att förändra kroppens *energitillstånd*. Det finns flera grundläggande andningstekniker som det är viktigt att lära sig för att kunna praktisera kundaliniyoga.

## **Djupandning**

Djupandning är den enklaste formen av yogaandning. Det är den andning du hade som barn och vilken många av de s k naturfolken fortfarande är i kontakt med. Olyckligtvis är de flesta vuxna i vårt samhälle ur kontakt med djupandning på grund av stress.

### Fördelar med djupandning

Om du kan lära dig din kropp att åter andas djup yogisk andning så kommer du att

påverkas på många sätt. Du kommer att känna dig mer avslappnad och lugn samtidigt som du blir mer "alert". Ditt elektromagnetiska fält (auran) blir mer vitaliserat och du får också ett bättre skydd mot negativitet och sjukdom. Giftsamlingar som finns i lungorna reduceras, blodet renas och ökad syretillförsel till hjärnan och kroppen hjälper till i helandet av din psykiska och fysiska kropp.

#### Hur gör man djupandning?

Slappna av i bröst och axlar. Munnen är stängd om inte annat är specificerat. Andas in, slappna av i magen, låt den falla framåt. Den nedåtgående rörelsen som nu skapas i diafragman innebär att luft naturligt strömmar till i lungorna för att fylla det vakuum som bildats.

Vid utandning låter du magen sjunka långt in hellre än att försöka dra samman bröstet. Detta skapar ett tryck mot diafragman som får till följd att luften i lungsäcken pressas ut.

Vanligtvis använder vi endast 600 -700 kubikcentimeter av de 6000 eller mer kubikcentimeter som vi har tillgängliga. Även när vi tror att vi andas mycket djupt så kan vi pröva att öppna upp och frigöra andningen ännu mer. Om du vill prova detta kan du lägga dig på rygg med en hand på magen. Nu kan du enkelt känna hur magen utvidgas vid inandning och dras samman vid utandning.

### **Eldandning (Breath of Fire)**

I denna form av andning som används ofta i kundaliniyoga skapar navelns rörelse takten och andningen blir en kontinuerlig in- och utandningscykel utan pauser. Vid utandning, tryck ut luften genom att pressa *navelpunkten* (3 fingerbredd under naveln) inåt mot ryggraden: bröstet förblir avslappnat. Inandningen sker automatiskt, magen slappnar av, varunder diafragman utvidgar sig nedåt. Luften tycks nu komma in mer som en del av en avslappning än en ansträngning.

I början när du praktiserar eldandning kan du komma att uppleva att endera in- eller utandningen betonas. När du börjar bli mer bekant med tekniken kommer du att uppnå en fullständigt balanserad andning utan fokus på varken in- eller utandningen. Eldandning skall utföras med sluten mun om annat inte anges, eftersom den begränsade andningen som sker genom näsan förhindrar hyperventilation. Träna metodiskt, hitta rytmen och se till att du slappnar av navelpunkten på inandning. När du väl ha gjort det kan du öka takten till ca 2-3 gånger per sekund.

Observera 1: Byt ut eldandningen mot långa djupa andetag under menstruation för att undvika skapandet av obalanser i mens.

Observera 2: Denna form av andning utlöser ofta direkta avgiftningssymtom i kroppen. Gamla giftavlagringar från droger och/eller dålig kost frigörs från lungor, blodkärl och celler. Dessa gifter lämnar kroppen genom blod- och lymfsystemet. Detta kan innebära att du tillfälligt känner yrsel eller illamående när du utför andningen. Om detta sker är det klokt att slappna av och sluta med eldandning för att ge gifterna en chans att filtreras ut genom blodet. För att hjälpa till med utrensningen är det bra om du dricker mycket friskt vatten, äter lättare kost (grönsaker, frukt och nötter) under några veckor.

#### Fördelar med eldandning

3 -5 minuter eldandning sägs rena blodet fullständigt. Andningen stärker nervsystemet och är utmärkt vid problem med "skakiga nerver". Förutom att frigöra gamla gifter ur kroppen utökar den även lungkapaciteten och stärker det elektromagnetiska fältet runt kroppen. Eldandning kan även vara till hjälp vid avvänjning av olika former av beroende.

### **Ospecificerad andning**

När det inte är någon andning omnämnd i en övning skall du vara uppmärksam på dina lungors position under övningen. När lungorna dras samman andas du ut och när de utvidgas andas du in. Om du till exempel gör en övning där du står med händerna uppsträckta bakåt för att sedan böja dig framåt så kommer du helt naturligt att vilja andas in när händerna går bakåt och andas ut när de når golvet.

### **Att samordna andningen med mantra**

Ett *mantra* är en serie ljud som vanligtvis har en inspirerande betydelse, t ex ett namn på Gud. Det kan användas för att upplyfta eller modifiera medvetandet genom en rytmisk upprepning. Vi har redan sett hur mantrat *Ong Namō Guru Dev Namō* används för att sammanlänka det subjektiva sinnet med dess högre medvetenhet.

Andra mantra, som alla har specifik kvalitet, rytm och effekt, är sammankopplade med speciella övningar och meditationer. Det är fördelaktigt i ditt praktiserande av kundaliniyoga att utnyttja kraften i mantrat genom att sammanfoga det med andningen även där detta inte är omnämnt. Det mantra vi använder mest är *Sat Nam* som betyder "sanning är min identitet". Detta mantra kan länkas med andningen genom att du mentalt repeterar Sat när du andas in och Nam när du andas ut.

Ett annat mantra är *Wahe Guru*. *Wahe Guru* är ett uttryck för extas och bör repeteras vid inandning. Guru betyder "gudomlig lärare" eller "den som leder från mörker till ljus" och skall användas när du andas ut.

Ett mantra fungerar som ett filter för dina tankar; även när negativa tankar kommer, så har mantrat den effekten att det ger ett positivt slut till tankekedjan. Du bör inte försöka förtränga negativa känslor och tankar utan hellre låta de komma upp till ytan och låta mantrat neutralisera dem. Du kommer också att uppleva att ett mantra gör det lättare för dig att hålla ut i yogaställningar som du upplever som ansträngande.

### **SITTSTÄLLNINGAR**

Varje övning i kundaliniyoga specificerar vilken position du skall inta. Men oftast säger instruktionerna att du skall sitta i en lätt meditationsställning. Om du inte klarar det så kan du sitta på en liten kudde eller på en stol. Din ställning skall alltid kännas välbalanserad och bekväm för dig.

#### **Lätt meditationsställning (Easy pose)**

I lätt meditationsställning har du fötterna "efter varandra". Ena hälen kommer mot mellangården eller könsorganen och den andra ligger precis framför. Det spelar ingen roll i vilken ordning men det är bra att byta ibland. Det kan vara bra att höja baken med en liten kudde så att ryggen får en mer vilosam och samtidigt rakare ställning. Dina knän kommer också närmare golvet och du kan sitta mer avspänt och balanserat.

#### **Klippställningen (Rock pose)**

Den här meditationsställningen verkar direkt stimulerande på matsmältningen. Det sägs att den gavs namnet "klippställningen" eftersom den som fullständigt behärskade ställningen kunde smälta "sten". Sitt ned på hälarna. Hälarna ger nu ett lätt tryck mot två vitala nervcentra på skinkorna. Håll ryggraden sträckt.

### **KROPPSLÅS (BANDHAS)**

Kroppslås eller Bandas kallas de olika muskelsammandragningar som ofta används inom yogan. Dessa "lås" förändrar blodcirkulationen, nervspänningen och flödet i ryggmärgsvätskan. De dirigerar också flödet av prana (livskraft) i de nadis (energikanaler) genom vilka kundalinienergin flödar. Kroppslåsen koncentrerar energin för att höja medvetandet och leder på så sätt till självhealing.

### **Nacklåset (Jalandhar bandha)**

Det mest grundläggande låset i kundaliniyoga är nacklåset eller Jalandhar bandh. Detta lås utförs genom att du lyfter upp bröstkorgen lite, drar huvudet och nacken en aning bakåt, utan att tippa huvudet bakåt eller framåt. Denna rörelse stärker musklerna i nacken och gör att *pranaenergi* kan färdas till de högre körtelsystemen i hjärnan. Nacklåset hjälper också kroppen att hålla blodtrycket konstant när kundalini reser sig, vilket gör att man undviker yrsel. Låset stimulerar även sköldkörteln och parasköldkörteln och reglerar därigenom deras sekretion. Den påverkar även tallkottkörtelns medvetandeutvidgande funktion. Om låset inte utförs på rätt sätt kan det uppstå ett obehagligt tryck mot ögon, öron och hjärta. Som generell regel skall nacklåset alltid utföras under ett pass om inte annat uttalats.

### **Diafragmalåset (Uddiyana bandha)**

Detta lås används ofta rytmiskt vid t ex mantrasång. Du utför låset genom att lyfta diafragman högt upp mot thorax (bröstkorgen) och genom att dra de övre magmusklerna bakåt mot ryggraden. Hjärtmusklerna får en mjuk massage av detta. Diafragmalåset hjälper pranans att färdas längs med sushumna (den centrala pranakanalen) upp mot nacken.

### **Rotlåset (Mulbandha)**

Det mest komplicerade av låsen är det s k rotlåset eller Mulbandh. Det görs oftast medan man håller andan in eller ut. Rotlåset koordinerar, stimulerar och balanserar energin från ändtarm, könsorganen och navelpunkten. Du utför låset genom tre olika muskelsammandragningar. Den första innebär att du drar samman anusmuskeln som om du hade tarmarna fulla med vatten som du försöker hålla emot. Dra därefter samman könsorganen genom att lyfta de uppåt, som om du försökte hejda flödet av urin genom urinvägstrakten. Dra till sist in nedre magmusklerna och navelpunkten mot ryggraden. Dessa tre sammandragningar genomförs samtidigt. Visualisera energi som flödar från ändtarm och upp genom naveltrakten för att nå full effekt.

När du känner att du helt behärskar ditt utförande av rotlåset kan du även träna på att genomföra en mer subtil variant. Den exakta placeringen av "tillåsaren" av rotlåset är lite olika placerad hos män och kvinnor. En man börjar därför dra samman rotchakrat som är lokaliserat i mellangården mellan anus och könsorganen. För kvinnor gäller istället att sammandragningen skall börja vid början av klitoris. Försök genom övning att lokalisera den exakta positionen för ditt rotchakra, börja sammandragningen och dra sedan omedelbart in navelpunkten. Innan du helt behärskar den första varianten av rotlåset bör du vänta med denna mer avancerade variant.

Rotlåset fyller två funktioner. Den drar apana (eliminering energi som vanligtvis färdas nedåt) upp mot navelcentrat samtidigt som den drar ned prana mot detsamma. Där förenas de två energierna och genererar psykisk hetta (tapa) som sedan vandrar ned till rotchakrat och frigör kundalinienergi.

Rotlåset stärker givetvis de berörda musklerna och ökar dera flexibilitet vilket kan öka den sexuella njutningen och minska risken för inkontinens.

*Observera: Praktisera inte rotlåset vid menstruation.*

## **Det stora låset (Mahabandh)**

Det stora låset innebär att man utför alla tre låsen samtidigt. Här är det till stor hjälp om du visualiserar energi som rusar uppför ryggraden när du utför låsen nästan samtidigt, från det lägsta till det högsta. Denna övning har som effekt att kroppen förnygras, körtlar stimuleras och chakrasystemet balanseras. Du reglerar också blodtrycket, reducerar menstruationskrampor och förbättrar blodcirkulationen i de lägre körtlarna, bl a testiklar och prostata.

## **OM RYTM OCH TEMPO I ÖVNINGARNA**

Många av övningarna i kundaliniyoga är tänkta att göras kraftfullt och fort. Instruktionerna är givna med tanken att du redan har värmt upp kroppen med några valfria övningar och att du har upparbetat lite flexibilitet i kroppen. Om ingen av dessa förutsättningar stämmer för dig, se till att starta mycket lugnt. En muskelsträckning tar lång tid att reparera och den tiden skulle du kunnat använda bättre till att metodiskt bli mer uthållig och smidig.

## **HUR MAN AVSLUTAR EN YOGAÖVNING**

Om inget annat anges bör du avsluta övningen genom att antingen andas in, hålla andan kort, andas ut och göra rotlåset eller tvärtom. Detta hjälper din kropp att integrera effekterna av övningen och cirkulerar energin till de högre centra i kroppen. Den tid du skall hålla andan beror på hur länge du praktiserat yoga och vilken lugnkapacitet du arbetat upp. Vid minsta antydning till att du börjar få svimningskänslor - avbryt och slappna av.

## **Avslappning**

En mycket viktig del av varje övning är den avslappning som följer. Om inte annat är specificerat så bör du vila i bekväm ställning, sittande eller liggande, 1-3 minuter efter varje genomförd övning. Ligg gärna med lätt särade ben, armarna parallella med kroppen och med handflatorna uppåt. Ju mindre erfaren du är i kundaliniyoga och ju mer krävande pass du utför desto längre avslappning bör du tillåta dig. Vid tidig morgonyoga när kroppen är naturligt avslappnad kan det vara nödvändigt att minska viloperioden till ett minimum för att undvika att du somnar. Efter varje fullständigt genomfört yogapass är det viktigt att du tillåter dig minst 10 minuters vila.

## **Hur man avslutar ett yogapass efter djupavslappning**

Efter en lång avslappning kan följande övningar vara användbara för att mjukt föra dig tillbaka till verkligheten.

- *Andas in djupt.* Roterar anklar och handleder i små cirklar. Fortsätt i en riktning under ca 30 sekunder, sedan i motsatt riktning lika länge. Sträck upp armarna längs golvet ovanför huvudet och sträck upp båda sidorna av kroppen.
- *Kattsträck:* ligg på rygg, sträck ut höger arm bakåt och uppåt. För sedan höger knä över vänster ben tills det vidrör golvet på andra sidan kroppen. Byt ben och arm och upprepa övningen.

- *Ligg fortfarande på rygg*, böj benen och sätt ihop fotsulorna mot varandra och handflatorna mot varandra. Gnugga dem kraftfullt tills hetta uppstår (under 1 minut)
- *Böj knäna mot bröstet*. Håll med händerna om knäna och börja rulla på ryggraden. Rulla hela vägen bak så att fötterna snuddar vid golvet bakom huvudet och hela vägen fram tills du nästan står upp (3-4 ggr). Alternativt åt sidorna.
- *Sitt i lätt meditationsställning*, håll handflatorna mot varandra i höjd med hjärtat. Ögonen är slutna. Andas in och ge ett tyst tack till det gudomliga. Andas ut.

### **Avslutningssång**

Kundaliniyoga avslutas alltid med denna sång och 1-3 långa Sat Nam.

*May the long time sun shine upon you*

*All love surround you*

*And the pure light within you*

*Guide your way on*

Sången sjungs två gånger, vid andra gången upprepas Guide your way on två gånger.

Sedan följer 3 långa Sat Nam. Sat skall ljudas 7 gånger längre än Nam.

Nu är passet över.