

# Kundaliniyoga



## Kundaliniyoga

är en dynamisk och vitaliserande träningsform som består av pass med olika inriktningar (som t ex matsmältning, rygg och immunförsvar). Passen består av kortare övningar i form av kroppsställningar, rörelser, andningstekniker och avslappning.

Det är en teknik som vi stressade nutidsmänniskor behöver mer än någonsin för att finna oss själva. Yoga kan översättas med förening - av kropp och själ.

Kundaliniyoga har många positiva effekter, bl a stärker vi nervsystemet, matsmältningsorganen och lymfsystemet samt stimulerar körtelsystemet. Vi utvecklar vår intuition, finner emotionell balans och stärker oss fysiskt. Flexibilitet, lugn, bättre sömn är andra positiva effekter.

## Denna yogaform passar alla oavsett ålder och rörelseförmåga.

Vi tränar efter våra egna förutsättningar. De flesta brukar känna resultatet av yogan redan efter några gånger. Allteftersom utvecklas den egna förmågan och uthålligheten. Håll ut! är en återkommande uppmaning för att stärka oss.

## Yogaformen lär ha funnits i över 5000 år

Innan den fördes till västvärlden i slutet på 60-talet var det en hemlig tradition som lärdes ut från mästare till lärjunge. Nu har den spridits över hela världen och är i stark tillväxt. Det är inte någon form av religion. Det är en teknik för att utveckla hela människan.

Kundaliniyoga innehåller mer än dessa övningar. Mantrasång och meditationer ingår som en viktig del liksom kunskap om vår kost och mycket annat. Vi kommer då och då att sjunga/meditera efter ett pass.

## Ingrid kom i kontakt med kundaliniyoga redan 1990,

då den fortfarande var relativt okänd i Sverige. Hon var på ett seminarium med Yogi Bhajan, mästaren i kundaliniyoga. (Det var han som introducerade kundaliniyogan för oss västerlänningar.) Hon började praktisera yoga och fascinerades av de dynamiska och roliga passen och hur snabbt hon kunde uppleva förändringar. Ingrid fick möjlighet att arbeta som lärare några år i början på 90-talet. Sedan tog det egna företagandet alldeles för mycket tid. Hon fortsatte praktisera yoga hela tiden och vidareutbildade sig på kurser och seminarier. Idag är hon övertygad om att yogan hjälpte henne igenom de tuffa åren under 90-talet. Därför känner hon stor tacksamhet till disciplinen och vill förmedla den vidare.

