

Tips inför yogan

Äta

Ta det lugnt före ett yogapass och ät inte alltför mycket i nära anslutning till yogan. Det skall gått ca 3 timmar efter senaste måltiden när du börjar yogan. Lättare mellanmål i form av frukt är ok.

Dricka

Du kan ha med egen flaska med vatten till yogasalen. Undvik att ha med glas eller muggar som kan välta. Drick helst ljummet och inte kallt. Försök reglera vätskeintaget så att du undviker störa andra med toalettbesök.

Parfym

En del är känsliga för parfymlukter. Undvik därför att ta på dig parfym innan yogan. Det finns bra naturliga alternativ i hälsokostaffären i stället för kemiska deodoranter som irriterar luftvägarna.

Du bestämmer takten

I yogan tävlar man inte! Du bestämmer takten och intensiteteten. En del av yogan är faktiskt att lära känna sig själv och sin kropp och kunna sätta gränser men även kunna utmana kroppen och sinnet i lagom doser utan att riskera skada sig. Det underlättar om man blundar i alla övningar som inte kräver balans. Då ser man inte vad andra gör.

Struktur på passen i Kundalini-yoga

- 1) Tona in med Ong namo + eventuellt Ad Guray Nameh
- 2) Uppvärmningsövningar
- 3) Kriya med ett syfte (rygg, mage, njurär, immunsystemet, mentalt osv osv.)
- 4) Vila
- 5) Meditation om det inte ingick i Kriyan
- 6) Tona ut med May the long time... och Sat Nam

Andning

Andas alltid genom näsan!

Blunda alltid om inget annat sägs eller du behöver titta på övningen eller läsa text på väggen/papper.

Fokus alltid mellan ögonbrynen om inget annat sägs.

Bukandning

När du andas in expanderar magen, när du andas ut krymper magen.

Kabalphati.

Fnys ut luften så att magen åker in. Diafragman går in och uppåt. Andas sedan in helt normalt, lugnt och djupt.

Eldandning(snabb bukandning)

Snabba andetag.Fnys ut luften så att magen åker in. Diafragman går in och uppåt. Slappna sedan totalt av. Diafragman går ner och du fylls med ny luft.

Om du gör sittande andningsövningar, sitt rakt!

Rotlås. Knip kraftigt underlivet och dra in naveln.

Mantran

Ong namo guru dev namo

Mantrat ovan betyder ungefär "jag böjer mig för min inre visdom", och används för att tona in i början av ett yogapass. Det blir som en startsignal till kroppen, sinnet och själen eller för att prata dataspråk, "logga in".

AD GURAY NAMEH, JUGAD GURAY NAMEH, SAT GURAY NAMEH, SIRI GURU DEVAY NAMEH Mangala Charn Mantra, är ett skyddande mantra.

Jag bugar för den ursprungliga visdomen
Jag bugar för alla tidsåldrars visdom
Jag bugar för den sanna visdomen
Jag bugar för den stora, osynliga visdomen.

Som avslutning sjunger vi

*May the long time sun shine upon you
All love surround you
And the pure light within you
Guide your way on*

Och tona ut med mantrat ("logga ut")

Sat Nam=Sanning är min identitet. **Sat**=sann, verklig, **Nam**=namn, identitet. När vi använder mantrat Sat Nam vänder vi oss till vår sanna, verkliga identitet bortom kroppen, vårt högre jag.