

## Välkommen till Green Yoga! Läs noga denna introduktion till yogakurserna!

### TIPS INFÖR YOGAN

#### ÄTA

Ät inte alltför mycket i nära anslutning till yogan. Det ska ha gått ca 3 timmar efter en större måltid, men ät gärna en frukt om du är hungrig.

### TYSTNAD INFÖR YOGAN



Vi kommer till yogan med en föresats att stänga ut omvärlden, lämna alla våra måsten utanför yogasalen, vi stänger av mobilen och låter den vara avstängd tills vi kommer ut från yogasalen (undantag om du har jour-jobb men säg till då att du vill ha mobilen på i tyst läge). När vi är tidiga till yogaklassen så är det bra att förbereda sig genom att lägga sig ner eller sitta i lätt meditationsställning, blunda och meditera en stund. Fokusera på din andning eller använd ett mantra för att vända blicken inåt. Har du en fråga till yogaläraren, kom gärna fram och ställ frågan så tyst som möjligt. Oftast har vi musik på innan själva yogan som hjälper dig att lämna stressen utanför yogasalen.

Försök att hinna komma till ro 5 minuter innan yogan börjar.

## EFTER YOGAN

Om inget annat sägs



- Rulla ihop din matta, rulla mattan så tätt som möjligt
- Lägg mattan på hyllan i förrådet
- Lägg kudden och filten i förrådet i respektive låda.

## DRICKA

Du kan ha med egen flaska med vatten till yogasalen. Undvik att ha med glas eller muggar som kan välta. Drick helst ljummet vatten och inte kallt. Gör helst toalettbesök före eller efter yogan. Om du måste på toan under yogan gör det gärna mellan övningarna och inte under djupavslappning eller meditation.

I **Kundalini Yoga** rekommenderas att dricka under yogapasset ifall man är törstig. I **Klassisk Yoga** rekommenderar man att man väntar tills efter yogapasset innan man dricker eftersom man anser att vatten i magen stör yoga och meditation.

## PARFYM

Tänk på allergiker och undvik parfymerade hygienprodukter.

## DU BESTÄMMER TAKTEN

I yogan tävlar man inte! Det underlättar om man **blundar** i så stor utsträckning som möjligt. Då ser man inte vad andra gör utan kan helt fokusera på sin egen kropp och sin egen upplevelse.

Du bestämmer själv takten och intensiteteten. En del av yogan är 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 att skada sig.

## ANDNING

Andas alltid genom näsan! (Om inget annat sägs...)

## YOGA NIDRA - GUIDAD DJUPAVSLAPPNING

### SHAVASANA

I liggande Yoga Nidra lägger vi oss tillrätta i Shavasana. Betyder att man ligger på rygg med armarna på bekvämt avstånd från kroppen, handflatorna uppåt. Helst använder vi inte kudde under huvudet utan låter linjen huvud-rygg vara rak. Det går även bra att sitta upp under Yoga Nidra och då sätter man sig tillrätta så bekvämt som möjligt.

### SAN KALPA

San Kalpa är ett beslut, en föresats, du kan göra gällande ditt liv, vad du vill bli och vad du vill åstadkomma. I sin ursprungliga form betyder San Kalpa att vi strävar efter att kunna leva utifrån vår inre sanning. San Kalpa är ett frö som vi sår i vårt innersta när vi befinner oss i ett avslappnat tillstånd. San Kalpa fungerar som självhypnos. När man är djupt avslappnad går San Kalpa direkt ner till det undermedvetna utan att intellektet lägger sig i - och man börjar omedvetet fungera så att San Kalpan blir förverkligad.

## KUNDALINI YOGA OCH MEDIYOGA

### STRUKTUR PÅ PASSEN I KUNDALINI YOGA OCH MEDIYOGA

- 1) Tona in med Ong namo + eventuellt Ad Guray Nameh
- 2) Uppvärmningsövningar
- 3) Kriya (fysiska övningar, andning och ibland meditation) med ett syfte t ex rygg, mage, njurar, immunsystemet, mentalt
- 4) Vila till musik eller Yoga Nidra djupavslappning
- 5) Meditation om det inte ingick i Kriyan
- 6) Tona ut med May the long time... och **Sat Nam**

## ANDNING

Fokusera alltid mellan ögonbrynen om inget annat sägs.

Om du gör sittande andningsövningar, sitt rak i ryggen!

---

### BUKANDNING

När du andas in expanderar magen, när du andas ut krymper magen. Tänk dig att du har en ballong i magen: när du andas in fylls ballongen med luft och när du andas ut tömmer du ballongen.

---

### KAPALBHATI

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

---

### ELDANDNING

Snabb rytmisk andning, lika på in och utandning utan paus ca 2-3 andetag per sekund. Frys 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. Vid mens gör man inte eldandning.

---

## ROTLÅS.

Knip kraftigt underlivet och dra in naveln. Görs inte vid mens.

## MANTRAN I KUNDALINIYOGA

---

### 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".

**Mangala Charn Mantra**, är ett skyddande mantra: **AD GURAY NAMEH, JUGAD GURAY NAMEH, SAT GURAY NAMEH, SIRI GURU DAYVAY NAMEH**

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.

### I Kundalini Yoga sjunger vi som avslutning:

*May the long time sunshine upon you  
All love surround you  
And the pure light within you  
Guide your way on, guide your way on, guide your way on*

I MediYoga och Kundalini Yoga tonar vi ut med mantrat SAT NAM

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

## ALL IN ONE-KORTET

Om du köpt All-in-one så kan du kan hur många pass du hinner under hela terminen. Observera att vissa pass är fulltecknade så kolla alltid platstillgång.

## STRESSA AV INFÖR HELGEN

Varje inskriven elev hos Green Yoga kan delta i fredagens ”Stressa av inför helgen” utan extra kostnad.

## OM DU MISSAR ETT YOGAPASS

Du får fritt byta dag för ditt yogapass i mån av plats. Om du är bortrest eller blir sjuk så kan du gå ett annat pass en annan dag, tom fler pass under en vecka. Observera att vissa pass är fulltecknade så kolla alltid platstillgång med ett SMS till 0707102556.

**Välkommen och lycka till med yogan!**

**Anne Marie och Hannu**

[info@greenyoga.se](mailto:info@greenyoga.se)

<https://shop.greenyoga.se>

<http://www.greenyoga.se>