

VAD ÄR YOGA?

Yoga är en levande tradition, med rötter i Indien, vars tekniker (fysiska positioner och rörelser, andningsövningar, avslappning samt koncentrations- och meditations-tekniker) leder till frigörande av stress, stelhet och spänningar i kropp och psyke och ytterst till insikt om oss själva.

Ordet yoga är sanskrit och betyder förening, helhet, harmoni, att utveckla ett harmoniskt samspel mellan kroppen, sinnet och själen. Yoga har genom årtusendena bevarats, systematiserats och utvecklats och varit ett sätt för den sökande människan att nå befrielse från lidande och få svar på de universella frågorna "Vem är jag?" "Var kommer jag ifrån?" "Vad är meningen med livet?" "Hur blir jag och andra människor lyckliga?".

Det främsta syftet med yoga har alltid varit att uppnå ett högre medvetandetilstånd (samadhi), en direkt varseblivning av varandets väsen, det absoluta och oföränderliga. Yoga praktiseras även utifrån andra syften, till exempel för att förbättra hälsan och relationen till omvärlden, familjen och samhället samt för det allmänna välbefinnandet.

I dag kommer människor till yoga av flera olika anledningar: för att lära sig hantera stress eller ryggont, för mental och fysisk träning, men också som ett sökande efter ett bättre sätt att leva i stort. Vår tid kräver ett verksamt instrument som yoga för att hantera problem, konflikter, hälsa och relationer. Med yogas hjälp aktiveras och stärks våra inre fysiska och mentala resurser med ett mer balanserat och harmoniskt liv som följd.

Alla kan välja de övningar och delar av yoga som passar just dem. Var och en praktiserar yoga helt utifrån individuella förutsättningar och motiv. Det är den egna, subjektiva upplevelsen och syftet som är det viktiga: därför kan yoga betyda olika saker för olika människor. Vad är Kundalini yoga?

Kundalini Yoga är en tradition som har sina rötter i den klassiska yogan. Den innehåller yoga-rörelser/ställningar, andnings- och meditationsövning och följer de yoga- och meditationstekniker så som de vuxit fram och använts i Indien under flera tusen år.

När du utövar Kundalini Yoga inkluderas alla de fem klassiska yogaformer som var och en ger möjlighet till ett ökat medvetande och andlig mognad:

Hatha

För att rena och stärka kroppen och sinnet.

Jnana yoga

För mental stabilitet, visdom & självinsikt.

Bhakti yoga

För känslomässig stabilitet och kanalisering av emotioner.

Karma yoga

För närvaro, uppmärksamhet och generositet – meditation i handling.

Raja Yoga

För förståelse och kontroll över sinnet. Mental träning i form av attityder, avslappning, koncentration och meditation.

Det finns möjlighet för var och en att hitta den form och inriktning i yoga som passar den egna individens behov och ambitioner bäst.

Kundalini Yoga passar för alla åldrar, alla nivåer och ger redskap till hälsa, sinnesro, inspiration och livsglädje.

Kundalini Yoga lägger stor vikt vid att utveckla närvaro och att acceptera sig själv som man är just nu – sin kropp, sina tankar och känslor. Enligt det yogiska synsättet är det nödvändigt att acceptera sig själv först, som man är nu, om man vill förändras. Förändring inträffar som en naturlig konsekvens av ett regelbundet utövande med närvaro.

Medvetenhet är ett centralt begrepp inom yoga. Att vara medveten innebär att vara ständigt närvarande i nuet – att vara uppmärksam. Med uppmärksamhetens hjälp upptäcker man spänningar och blockeringar av såväl fysisk som mental och emotionell natur. Man lär sig också att lösa upp dessa från grunden. Här är andningsövningar (Pranayamas) ett väsentligt redskap.

Avslappning är också en viktig aspekt i alla slag av yoga-övningar och undervisningen syftar till att kunna nå avslappning på alla nivåer.

I yoga menar man att kropp och sinne hör mycket nära samman – sinnet påverkar kroppen och kroppen påverkar sinnet. Därför är en Asanas (kroppsställning) mycket mer än bara en fysisk rörelse eller kroppsställning – det är lika mycket en attityd och ett sinnestillstånd.

Från idé till verklighet

På sommaren 2012 ledde Kathleen morgonyoga i Skulpturparken bakom Norrköpings Konstmuseum, i ett samarbete med museet. Frukost erbjöds i kafé efter passen. Trots den regniga sommaren, fick hon relativt många besökare.

En av dem som kom var Anne-Louise Kroon, yogalärare från Söderköping. "Vilken fin miljö" utbrast hon och föreslog i nästa andetag att här borde man arrangera en yogafestival. Yoga mitt i konsten.

Kathleen och Jan, som redan innan detta haft funderingar på att anordna en festival, instämde direkt. När så Carin Fahlén, informationsansvarig på mu-

seet också tyckte att det var en bra idé, var det bara att börja planera.

Att 2013 är det år som museet firar 100 år, blev ytterligare ett skäl till att anordna festival. Så tidigt i höstas träffades de och började arbeta. Riktlinjerna drogs upp och datum bestämdes. Utbildade yogalärare tillfrågades om att delta som värdar, och 6 personer skall hjälpa gästerna tillrätta.

De beslutade sig för tredje helgen i april. Kopplingen till konsten ville de befästa på flera sätt. Både genom konstvisningar, att göra yoga mitt ibland konsten, att hela helgen vistas i den kreativa miljön och genom att erbjuda egen frigörande

målning. Samarbete med Konstskolans John Övinge inleddes.

Jan berättar vidare
Mycket Yogisk musik. Kontakt togs med musiker för den levande musiken, gongresa och mantrasång. På festivalen kommer också en nyinspelad CD med mantrasång, "At the sound of light" att lanseras. Kristin Anadhjot Magounakis som skall hålla i mantrasång på festivalen, står bakom den.

3 K.
Vi tänkte tidigt på festivalen i termen av 3 K - kundaliniyoga, konst och kost. Alltså tog vi kontakt med restaurangen Etcetera för att säkerställa att god, vegetarisk, ekologisk och

ayurvedisk mat skulle serveras. Nu kan vi utlova att det blir så.

Kollektion med Yoga-kläder.

Av en lycklig slump hade Kathleen under sommaren 2012 haft kontakt med Kristina Henriksson på justeasy för att diskutera en ny kollektion av yogakläder. Nu beslutade de att ha kollektionen färdig till festivalen. I ett tidigt skede började vi diskutera hur vår hemsida skulle se ut, och John tog på sig arbetet att utforma och sköta den - www.konstyoga.webb.se Idag, den 25 feb, är det knappt 2 månader kvar och om knappt 3 veckor skall vi ha genrep för att allt skall fungera optimalt den 19-21 april. Affischer

Yogakunniga från Söderköping arrangerar Konstyogafestival på Norrköpings Konstmuseum



Arrangörer:

Anne-Louise Kroon
Kathleen Ginyard
Jan Lunde



och flyers är tryckta och distribuerade, och vi får positivt gensvar från flera håll.

Vi känner att det här kommer att bli en härlig helg, och att vimed det här konceptet skapat något nytt som kan återkomma och även genomföras på andra platser i landet.

Arrangörer.

Anne-Louise Kroon - YOGA och MEDITATION Cert. Livsyogalärare och Massageterapeut. Utbildad Kundaliniyogalärare av Tomas Frankell på Deva i Stocholm och har genomgått grundutbildning i "Livsyoga" i 4 terminer och Steg 2 i ett antal utbildningsmoduler under ytterligare 2 år. Vidareut-

bildad i Indien under två tillfällen i Hatha- och Ashtangayoga.

"- En god hälsa kommer inifrån när kropp, själ och hjärta kommunicerar"! " Att upptäcka yogan som ett redskap för den kommunikationen har betytt oerhört mycket för min egen hälsa och personliga utveckling. Jag hade provat mycket olika former av sport och motion men aldrig tidigare fått samma upplevelse och kontakt med min kropp och mitt inre, "mig själv" tidigare. Att inse att "det är inte svårt att göra yoga, bara svårt att göra den" har varit en utmaning, men också en tröst för mig, att inget är omöjligt.

Utifrån mina egna erfarenheter är jag övertygad om

att yoga, meditation och andningsövningar kan öka människors hälsa och därmed ge ökad livskvalité.

Glädjen som jag får av att undervisa och se människor växa och blir "friska" och i "balans" av yoga, är också det som driver mig i min fortsatta verksamhet".

Kathleen Ginyard - YOGA och MEDITATION

Internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditationslärare, School of Kundaliniyoga - The Kundalini Research Institute. Har 10 års egen erfarenhet av daglig yoga samt har de senaste tre åren utbildat sig till och arbetat som yoga- och meditationslärare. Fortbildning och vidareutbildning kontinuerligt

i Sverige, Frankrike och USA. "Det är en förmån att få arbeta med det som är grunden till min egen hälsa och välbefinnande - yoga och meditation. Kundaliniyoga är ett fantastiskt redskap för inre frid och fokus i vardagen". Dynamiska och kraftfulla yogapass ger möjlighet att lösa upp stress och spänningar i kroppen på ett naturligt sätt. "Känslan när jag sitter på min yogamatta framför förväntansfulla personer går inte att beskriva närmare än total harmoni. Det är en glädje att få förmedla kundaliniyoga vidare till mina medmänniskor. Min erfarenhet är också att yogan ger de jag möter i mitt liv möjligheten att få känna sig sedda och bekräftade som

individer".

Jan Lunde - YOGA och MEDITATION

Kundaliniyoga- och meditationslärare, School of Kundaliniyoga - The Kundalini Research Institute, Jan är också socialpedagog. Han har under de senaste åren utövat yoga och fortbildat sig i Indien, Frankrike, USA och inom Sverige.

Med 6 års erfarenhet av daglig yoga har Jan tydligt märkt vilken god effekt yogan har på välbefinnandet - helt jämförbart med den endorfinkick han tidigare fick av den tuffa träning som tidigare var en del av hans vardag. Nu täcker kundaliniyogan alla behov - en autentisk tradition

från Indien, även kallad "yoga för medvetenhet". Dynamisk och kraftfull. En kombination av rörelser, positioner, andning och meditation."Min drivkraft som yogalärare är att jag vill se människor omkring mig uppleva samma välmående som jag känner när jag blir ledd genom ett yogapass.

Att helt släppa taget och ledas av en erfaren lärare måste upplevas för att förstås. Mitt mål inför varje yogapass är att förmedla känslan av total harmoni och att inre stress och spänningar i kroppen löses upp och försvinner".

Jan Lunde