

Kundaliniyoga

Kundaliniyoga är en av de ursprungliga yogaformerna från Indien och har sina rötter i den tantriska traditionen. Att kundaliniyogan är allmänt känd i västvärlden beror på att *Yogi Bhajan*, mästare i hatha- och kundaliniyoga, 1969 flyttade till USA för att där lära ut denna yogatradition. Kunskapen var tidigare förbehållen munkar och personer inom vissa kaster och förmedlades då enskilt från lärare till elev. Trots att Yogi Bhajan var född och uppväxt i en sikhisk familj i den del av Indien som i dag tillhör Pakistan, föll det sig så, att han gick i katolsk internatskola.

Under 1970- 80 och 90-talen utbildade Yogi Bhajan ett stort antal Kundaliniyogalärare. Han ville att så många som möjligt skulle få tillgång till de tekniker och tankar som hör till traditionen. Han hedrades efter sin död av den amerikanska senaten för sitt framgångsrika arbete med att rehabilitera drogmissbrukande ungdomar i USA.

Kundaliniyogan kallas även för medvetenhetens yoga. Ett uttalat mål är att ”upptäcka” vilka omedvetna känslor och tankemönster som styr våra liv. Med hjälp av kroppsställningar (asanas), olika sorters andning, avslappning, meditationer och mantrasång, stärker vi kroppen och öppnar eventuella blockeringar så att livsenergin (prana) kan flöda fritt i våra energikanaler (nadis). En andningsteknik som är unik för kundaliniyogan är så kallad eldandning. I eldandningen andas man snabbt och ’fjärilslätt’ genom näsan i rytmiskt tempo, vilket aktiverar energiflödet.

En form av kundaliniyoga är *Livsyoga*. Den har utvecklats av Tomas Frankell i Stockholm. Han var elev till Yogi Bhajan och den första som bjöd in honom till Sverige. Under ett antal år utbildade Frankell kundaliniyogalärare. För att kunna inkorporera även västerländska tekniker för personlig utveckling etablerade han begreppet Livsyoga.

Kundaliniyoga passar såväl nybörjaren som den vane yogautövaren!



yoga ॐ shala
ÖSTERSUND