

KUNDALINI CLASSICS

*YOGA & MEDITATION
FÖR BÄTTRE SÖMN*



AUDIO YOGAPASS I SERIEN

- VERKTYG FÖR SJÄLVLÄKNING -

SAMMANSTÄLLT AV GÖRAN BOLL

ATT TÄNKA PÅ INNAN DU BÖRJAR

När du börjar med yoga är det viktigt att skapa bra förutsättningar runt omkring. Börja med att läsa igenom nedan instruktioner.

INFÖR PASSET

Gör i ordning en plats åt dig där du kan vara ostörd. Koppla in telefonsvararen. Om du har familj, be dem lämna dig ifred den stunden som passet tar. Träna gärna barfota. Lägg ej om ordningsföljden mellan övningarna i ett pass. Överskrid inte tidsangivelserna, följ instruktionerna och träna efter bästa förmåga. Ät inte för nära inpå ett yoga- eller meditationspass. Träna på fastande mage. Matsmältningsprocessen försvårar träningen.

Ett yogiskt sätt att börja ett pass är med en intoning. Slut ögonen. Sitt med handflatorna samman framför bröstet. Tona in dig med mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO tre gånger. Detta betyder att du öppnar dig för din inre styrka och din inre visdom att leda dig genom passet.

UNDER PASSET

Yogan använder olika koncentrationstekniker för att skapa avspänning i kropp och sinne. Ett bra sätt är att så långt övningarna tillåter ha ögonen slutna och fokus på en punkt mitt mellan ögonbrynen (3:e ögat), både under övningarna och under vilan mellan övningarna. Enligt den yogiska traditionen är det 3:e ögat sätet för intuitionen. Samma sak med andningen. När inte en övning kräver en annan form av andning, andas alltid långa djupa andetag genom näsan. Koppla mantrat SAT NAM till andningen. Tänk SAT på in- och NAM på utandning. Detta gör du för att samlar fokus här och nu, för att göra

dig själv uppmärksam på hur kropp och sinne reagerar under passet. Efter passet tonar du ut dig med SAT NAM (= *jag är sann*), 3 gånger.

VATTEN

Ha alltid vatten tillgängligt under träningen, i en flaska med lock. Drick ordentligt, under och efter passet.

EFTER PASSET

Ta det lugnt direkt efter passet eller meditationen. Vila ett par minuter. Mjukstarta sedan in i vardagen igen. Sträva efter att bära med dig känslan av balans och stillhet.

NÅGRA VIKTIGA "INTE"

Som kvinna: Ta det lugnt med yoga under menstruation. Meditera hellre. Vissa övningar, t.ex. eldandning och rotlås hoppas du helt över dessa dagar. Om du är gravid, tala med en yogalärare innan så får du instruktioner för hur du kan träna. Ingen yoga i samband med förtäring av alkohol eller andra droger. Äter du receptbelagda mediciner, tala både med din läkare och din yogalärare innan du börjar träna yoga.

Gör övningarna mjukt och kontrollerat, efter bästa förmåga men inte mer än så. Tänk på att yoga ska vara roligt – och aldrig göra ont.

Lyssna till kroppen. Om en övning gör fysiskt ont, gör den långsammare, kortare – eller inte alls! *Lyssna och känn.* Detta är en mycket viktig del av träningen.

LYSSNA OCH KÄNN !

OM YOGA

Utövandet av yoga går långt tillbaka. Via arkeologiska utgrävningar i Indien och Pakistan kan man datera yogan åtminstone 4-5.000 år tillbaka. Enligt vissa yogamästare är den mycket äldre än så. Länge var yogan förbehållen ett litet fåtal men idag utövas dessa tekniker av många hundra miljoner människor över hela världen.

Det finns olika former av yoga. Den form som beskrivs i detta häfte är *klassisk kundaliniyoga*, en ursprunglig, kraftfull yogaform som kom till väst i slutet av 1960-talet. Den utövas idag över hela världen.

YOGA - VAD ÄR DET

Yoga är en dynamisk träningsform som består av ett antal kroppsställningar, rörelsemönster, andningstekniker, mantra (ljud) och meditation. Enkla sköna tekniker för avslappning, harmoni och koncentration. Yogaträningen arbetar på många olika nivåer och med flera av kroppens olika system samtidigt.

- ❑ **Andning och lungor**
- ❑ **Muskulaturen**
- ❑ **Matsmältningsapparaten**
- ❑ **Körtelsystemet**
- ❑ **Lymfsystemet**
- ❑ **Nervsystemet och hjärnan**

Under ett yogapass kommer du i kontakt olika specifika termer, t.ex:

ELDANDNING

En kraftfull andningsteknik som sätter fart på cirkulationen och ökar energinivån i kroppen. Du andas snabbt in och ut genom näsan, 1-3 ggr/sekund utan paus mellan in- och utandning. Slappna av i bröstkorgen och tag magen till hjälp i andetaget. När du andas in spänner magen ut och när du andas ut dras magen tillbaka in igen.

Det är lätt att bli yr av eldandning i början, men så länge magen på rätt sätt styr andetaget blir det *aldrig*

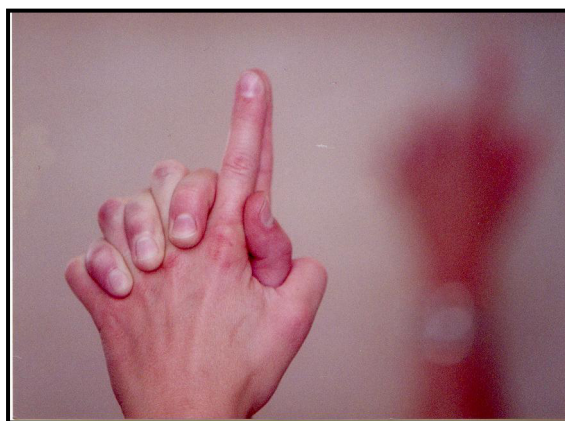
fråga om hyperventilation. *Ingen eldandning vid menstruation.*

NACKLÅS

Består i att du drar in hakan en aning så nacken kommer i rät linje med ryggen. Det underlättar energiflödet längs ryggraden till hjärnan.

ROTLÅS

En muskelkontraktion i nedre delen av bålen som avslutar varje yogaövning. Andas ut all luft. Håll andan ute. Knip ihop anusmuskeln och håll den. Dra muskulärt upp urinvägstrakten och håll den uppdragen. Avsluta med att dra naveln in mot ryggraden. Håll alla tre under 5-15 sekunder. Andas in, släpp låset, andas ut och slappna av. Rotlåset frigör kundalinienergi i kroppen.



VAR UPPMÄRKSAM PÅ HUR TRÄNINGEN PÅVERKAR DIG.

OM MEDITATION

Meditation är en viktig del i Kundaliniyoga. Yogapasset avslutas normalt sett med meditation och det finns många sätt att meditera.

HISTORIK

I Asien har människor under tusentals år mediterat för att nå andlig klarhet. Även i väst har meditation länge tränats av ett litet antal personer, huvudsakligen sådana som varit intresserade av buddismen. Idag utövas meditation regelbundet av miljontals människor över hela världen.

MEDITATIONENS EFFEKTER

Personer med högt blodtryck har nytta av meditation. Kroppens negativa reaktioner på stress minskar. Sinnet renas och kroppen slappnar av. Liksom yoga ger meditation andrum (rum för anden). Den syftar till att stärka viljan och förmågan att ordna tillvaron på bästa sätt. Apparater som mäter muskelspänning visar att denna sjunker nästan ända ner till noll vid meditation, vilket t.ex. lindrar huvudvärk och kroniska smärttillstånd. Blodcirkulationen förbättras. EEG-mätningar visar att hjärnans aktivitet under meditation liknar den vid sömn till hjälp för människor med sömnrubbingar. Annat att säga om meditation:

- ***Den ger ett inre lugn som hjälper till att utveckla din intuition***
- ***Den ger ökad koncentration och mental snabbhet***
- ***Du blir mindre reaktiv, d v s mindre styrd av enbart dina känslor***
- ***Du kan leva med en större medvetenhet och balans i dig själv***

VAD HÄNDER NÄR JAG MEDITERAR

Meditation kräver koncentration, uthållighet – och tid. 15-20 minuter, 1-3 gånger per dag är vanligt. De flesta kan lära sig meditera. På ett plan handlar det om att "städa upp på vinden" – inte så glamouröst men välbehövligt och väldigt skönt.

Det finns olika sätt att meditera men i grunden handlar det om olika stigar till samma bergstopp. När du börjar meditera kan du märka hur sinnet drar iväg med tankarna. Använd då mantra, andning eller den teknik du använder för att återföra fokus igen. Lägg märke till hur du kan få upp tankar som relaterar till aktuella problem. Djupt liggande stress kan ta form som ytligt liggande tankar. Det kan bli påfrestande med all stress och oro som väljer upp men ge inte upp.

OLIKA MEDITATIONSTEKNIKER

Det finns olika många olika meditationstekniker. Koncentrations-, andningsljud-, mantra-, visualiserings- och rörelsemeditationer t.ex. Klassisk kundaliniyoga innehåller hundratals olika meditationer. Här finns övningar för:

avspänning, balans, depression, energi, hjärta, healing, hjärna, intuition, koncentration, kreativitet, mental kontroll, nervstyrka, självtillit, stress, viljestyrka och vitalitet - för att bara nämna några.

Släpp alla förväntningar när du mediterar. Bevittna. Känn efter. Innerst inne vet du vem du är och vart du är på väg.

SÖMN

Att kunna sova gott. En självklarhet för många. En önskedröm för andra. Enligt modern forskning på området sover vi svenskar allt sämre. Ända upp till 1/5 av befolkningen har svårt att somna, sover dåligt, vaknar mitt i natten eller har på andra sätt problem med sin sömn. Den ökande stressen ses som en av de stora bovorna i sammanhanget. Några enkla faktorer som enligt det yogiska synsättet styr vår förmåga att sova gott är:

- Ett starkt och balanserat nervsystem**
- Ett friskt körtelsystem**
- Olika faktorer i omgivningen**
- Din attityd**
- Din förmåga att kunna slappna av**

Våra kroppar har en dygnsrytm som styrs av solen. Yogiskt sägs att det är bäst att gå upp med solen och att lägga sig så att du får tillräckligt med sömn. En annan yogisk regel är att inte äta senare tre timmar innan du lägger dig på kvällen.

Det yogapass som följer här arbetar på nervsystemet, ger energi och balans till både körtel- och matsmältningssystemet - samtidigt som det skänker djup avspänning. Det passar bra att göra på kvällen innan det är dags att gå och lägga sig.

Att meditera innan du somnar kan vara ett bra sätt att stilla sinnet och ge en lugn, vilsam sömn under natten. Efter yogapasset, när du lagt dig till sängs lyssnar du till den guidade meditationen på CD:n. Den är designad att föra dig ner i djup avspänning och sedan - förhoppningsvis - rakt in i sömnens rike.

Detta pass och denna meditation användes vid en enkel studie inom Södertälje kommun 1998. En grupp anställda med kroniska sömnstörningar tränade dessa tekniker. 77% av deltagarna fick tydligt förbättrad sömn inom sex veckor.

Yogan har ett antal konkreta förslag till hur du ska få en bättre sömn. Här är några sådana råd och tips:

- Sov med huvudet i norr eller öster.**
- Undvik syntetfibrer i sängen och använd en lite hårdare, fastare madrass.**
- Sov för öppet fönster alternativt vädra, så att det är svalt i sovrummet.**
- Tvätta fötterna med kallt vatten innan du går till sängs.**
- Borsta eller kamma håret.**
- Drick lite varm mjölk eller ett ayurvediskt kvällsté.**

Jag hoppas att du får glädje, nytta och god sömn med hjälp av denna CD. Sov gott!

ETT PASS FÖR BÄTTRE SÖMN

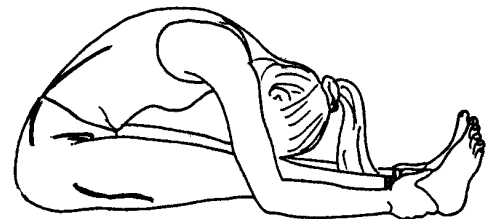
Detta är ett enkelt skönt pass att göra på kvällen innan du lägger dig. Tona in före och tona ut efter passet. Håll ögonen slutna med fokus i 3:e ögat. Avsluta varje övning med rotlås, dock ej vid menstruation.

1. Tryck höger tumme för höger näsborre. Andas långa djupa andetag in och ut genom vänster näsborre. 1-3 min.

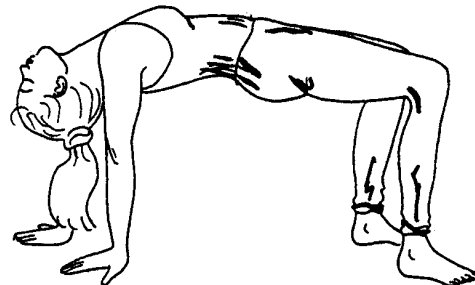


2. Sträck ut benen framför dig. Sträck dig fram och ta tag om tårna eller så nära du når. Sjunk fram med överkroppen och häng tungt ner mot lår och knän. Långa djupa andetag in och genom näsan. Tänk SAT på in- och NAM på utandning. 1-3 min.

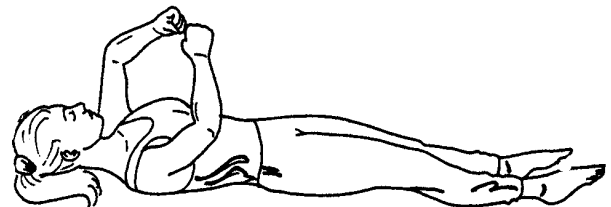
3. Dra upp knäna och sätt fotsulorna i golvet. Sätt händerna i golvet invid kroppen. Pressa upp höfterna och baken så att din kropp bildar en bro med armar och ben som brofästen. Slut ögonen och låt huvudet hänga. Långa djupa andetag genom näsan. Utan att sluta andas gör du nu rotlåset och håller det under fortsatt långsam andning. 1-3 min. Släpp rotlåset och fortsätt med långa djupa andetag i ställningen i ytterligare 1-3 min. Vila på rygg.



4. På rygg: Lyft armarna upp mot taket. Knyt nävarna och böj underarmarna in mot varandra så att de hänger parallella med golvet. Knyt nu nävarna hårt, andas in och håll andan. Dra nävarna sakta ner mot bröstet. Spänn hela kroppen och släpp fram all ilska du kan uppmåna. Dra!! När du inte kan hålla andan mer, tryck nävarna mot bröstbenet och andas ut. Repetera hela övningen ytterligare en gång. Vila på rygg.



5. Lätt meditationsställning med händerna i knät. Höger hand i vänster. Tryck tumspetsarna mot varandra, pekandes framåt. Ögonen 1/10 öppna. Fokusera på nästippen. Andas in genom näsan och fyll lungorna i fyra sniffar. Håll andan en stund. Andas ut genom näsan i två fnysningar. När du andas in tänk mantrat SA TA NA MA i takt med sniffarna. Under det att du håller andan tänk samma mantra ytterligare fyra gånger. När du andas ut tänk WAHE GURU i takt med de två fnysningarna. Fortsätt på detta sätt i upp till 11 minuter.



Sa Ta Na Ma = födelse, liv, död, återfödelse.
Wahe Guru = extas bortom all beskrivning



EN GUIDAD MEDITATION FÖR BÄTTRE SÖMN

Denna meditation är sammansatt på ett sätt som ska få både kropp och sinne att slappna av till den grad att du på ett enkelt sätt ska kunna sjunka in i sömn. Fylld med positiva budskap och affirmationer för ökad inre stabilitet och balans är meditationen indelad i fyra faser:

- Först en *avslappningsfas* där du med hjälp av andning och positiva affirmationer låter din kropp slappna av.
- Fas två är en *nedstigningsfas* där du med hjälp av instruktionerna på CD:n går djupare ner in i avspänning och stillhet.
- I *djupfasen*, när du nått ett tillstånd av verkligt djup avspänning och mottaglighet fyller du dig själv med ljusa bilder, positiva självbilder och affirmationer om hälsa, balans, flöde och god sömn.
- Den fjärde och *avslutande fasen* förstärker och förankrar budskapen i ditt undermedvetna samtidigt som denna fas rundar av meditationen på ett naturligt sätt där du helt och fullt kan ta steget in i drömmarnas värld.

