

Hvad er Kundalini Yoga?

Kundalini yoga er en terapeutisk yogaform, der afbalancerer, stimulerer og styrker den enkelte både fysisk, mentalt og sjæleligt.

Kundalini yoga kaldes også "Yoga of Awareness". Det er en yogaform, hvor du ved at benytte lette og enkelte værktøjer, balancerer dit nerve og lymfesystem og samtidig styrker din krop & dit sind.

I Kundalini yoga anvender vi meditation, mantraer, fysiske øvelser og åndedræts teknikker i utallige kombinationer. I Kundalini Yoga er åndedrættet er en meget vigtig del, idet din vejtrækning siger en hel del om, hvordan du har det. Så ved at rette din opmærksomhed mod åndedrættet, kan du mærke hvordan du har det.

Dit åndedræt og dine følelser er forbundet, og gennem åndedræt påvirker du din sindstilstand. Åndedrættet kaldes for (Prana) som betyder "vores livsenergi" Et langsomt og roligt åndedræt hjælper eksempelvis til, at berolige Nervesystemet derfor er åndedrættet en vigtig og integreret del af yogaen.

Hvordan er Kundalini Yoga sammenlignet andre yoga former og hvordan adskiller den sig?

Kundalini yoga kaldes også "House hold yoga" som betyder den kan praktiseres af alle, med udgangspunkt i den tid man har til rådighed den enkelte dag. Det betyder du har mulighed for, at tilpasse din yoga praksis med dit privat og arbejdsliv.

Det er en yoga form hvor du hurtigt og effektivt hele tiden oplever at blive bedre til yoga, den er meget effektiv og der indgår fysiske øvelser, Chant, mantra og meditation til hver klasse.

I Kundalini yoga følger man en helt bestemt rækkefølge i hver Kriya (Kriya er sammensætningen af øvelser) det betyder, at der er regler for hvordan hvert Kriya sæt skal udføres, hvilket andre yogaformer ikke har.