

Kundaliinijooga - tie itsetuntemukseen

HARI JOT KAUR

www.joogajoo.fi
www.rootlight.se
harijot@joogajoo.fi

Oma tausta

1992 tutustuin "sattumoisin" Kundaliinijoogaan kuten Yogi Bhajan sitä opetti.

En tiennyt mitä odottaa. Se oli vielä hyvin uutta Ruotsissakin. Koin sen hyvin erilaisena, monipuolisena, tietoisuutta kohottavana ja tasapainottavana. Pidän erityisesti mantroista. Niistä tuli niin kiva olo.

Siihen aikaan kärsin kovasta selkäsärystä päivin ja öin, siis ihan koko ajan. Arvaat varmaan että oli hiukan kivuliasta istua lattialla ja monet asennotkin olivat kivuliaita. Kipu oli kova vielä kotonakin ja maanittelin itseäni tyhmydestä mennä sinne. Mutta sen ensimmäisen kerran jälkeen aamulla herätyäni en edes muistanut selkäkipua. Nousin pirteänä kuin peipponen, mutta kipu palasi kohta. Sen jälkeen nukuin kaikki yöt ilman kipua mutta kärsin särystä vielä päivisin. Kävin salilla niin usein kuin pystyin, 1-3 kertaa viikossa.

Myöhemmin koulutin itseni joogaopettajaksi. Valmistuttuani siksi pääsin lopullisesti eroon selkäsärystä. Siitä alkoi uusi, kivuton elämä. Ny tuntuu kuin olisi elänyt kahta elämää. Tämä nykyinen tuntuu täydellisemmältä, rauhallisemmalta ja tyydyttävämmältä.

Joogisessa ajatusmaailmassa katsomme, että sielu valitsee ennen syntymäänsä paikan ja vanhemmat sekä mitä tulee tänne kehittämään itsessään. Eksymme usein harhateille tällä matkalla. Sen huomaa helposti siitä, ettei viihdy elämässään, tuntee, että siitä puuttuu jotain. Minun tilanteeni oli juuri sellainen. Kun löysin taas oman tieni, ei semmoisia tunteita ole enää tullut.

Kundaliinijoogaa voi myös analysoida "tie-

teellisesti". Monella on tarve ymmärtää kuinka jooga toimii. Se antaa motivaatiota. Myöhemmin tämä tarve jää taka-alalle.

Kuinka siis Kundaliinijooga vaikuttaa meihin?

Jokainen Kundaliinijooga kriya on kokonaisvaltainen paketti. Jokainen kriya eli liikesarja antaa monitahoisia vaikutteita. Sen tehtyään on tasapainoinen olo. Jos on tullut luokkaan stressaantuneena tai esimerkiksi päänsärystä, ovat nämä tilat hävinneet tunnin päätyttyä.

Fyysisessä kehossa jooga vaikuttaa lihaksiin, luustoon ja sisäelimiin. Hermojärjestelmä, rauhaset, ruuansulatus, kaikki kiertosysteemit kuten veren, lymfan ja meridiaanien energiakierto kehossa sekä hengityskapasiteetti kohenevat.

Usein unohtuu mainita joogan vaikutus aivoihin. Kundaliinijooga lisää virtausta aivopuoliskojen välillä ja stimuloi siten koko aivoja. Tästä on suuri apu esimerkiksi Alzheimerin tautiin ja stressin aiheuttamissa tiloissa. Tulokset tulevat nopeasti.

Hengitys: Tietoinen hengitys on keskeistä Kundaliinijoogassa. Se sisältää suuren määrän erilaisia hengitystekniikoita, jotka auttavat parantamaan hengityskapasiteettia, kehittämään läsnäolon tunnetta, pitämään mielialat kurissa, parantamaan unta, saamaan lisäenergiaa, kun on väsynyt jne.

Tunne-elämä: Joogan harjoittaminen sekä vahvistaa että herkistää samanaikaisesti. Päämääränä on päästä neutraaliin olotilaan. Siitä tilasta on helpompi toimia sen sijaan että olisi reaktiossa.

Kierto: Hengityksen, asentojen, liikkeiden ja erilaisten ruumiinlukkojen avulla kierto kehossa paranee.

Ruuansulatus: Kundaliinijooga vahvistaa mahan lihaksia ja sisäisiä lihaksia jotka ovat

mukana suoliston liikkeissä. Jooga vaikuttaa tasapainottavasti toimintoihin eri endokriinissä rauhassissa ja niissä sisäelimeissä jotka ovat osana ruuansulatuksessa.

Tietoisuus: Kundaliinijoogaa kutsutaan tietoisuuden joogaksi. Säännöllinen harjoitus kohottaa tietoisuutta, mikä johtaa parempiin ja nopeampiin päätöksiin elämässä.

Mieli: Kundaliinijooga vahvistaa hermojärjestelmää ja aivojen toimintoja. Erinäiset pitkäjänteisyyttä vaativat harjoitukset, mielen keskitystä kehittävät tekniikat, käsi- ja sormiasennot sekä erilaiset äänikombinaatiot vaikuttavat aivoihin ja säännöstelevät hormonista virtaa. Tämä kaikki ohjaa ajatuksia ja hiljentää rauhatonta ja stressaantunutta mieltä.

Lihakset: Kundaliinijooga vahvistaa ja kehittää hitaita, sitkeitä aeroba (punaisia) lihaskuituja. Joogatessa saa vahvoja, joustavia ja sitkeitä lihaksia.

Luusto: kaikenlainen kuormitus kuten fyysinen treenaus vahvistaa luustoa. Jooga on fyysistä treenausta ja se altistaa luuston sekä staattiselle että dynaamiselle kuormitukselle, mikä lisää luun määrää.

Signaalisysteemi: Joogan treenaus vahvistaa hermojärjestelmää. Joogan kaikki erilaiset asennot, harjoitukset ja hengitystekniikat tasapainottavat virtauksia hermojärjestelmässä. Rauhasien toiminta kiihottuu siinä samassa ja hormonituotanto tasapainottuu.

Hengellisyys: Kundaliinijoogassa on hengellisyys aina läsnä. Se herättää tietoisuutta oman sielun tarpeista. Se herättää tietoisuutta kaiken ykseydestä ja tietoisuuden siitä että Jumala ei ole meistä erillinen.

Kundaliinijooga on siis monitahoinen ja juuri se antaa ne nopeat tulokset kuten kivun poistuminen, tasapainon löytyminen, keskittymiskyvyn ja immuniteettisuojan parantuminen. Listasta voisi tehdä pitkän. Katson kuitenkin että nämä fyysiset parantavat vaikutukset ovat

sivuvaikutuksia, tosin tärkeitä sellaisia.

Tietoisuuden kohottaminen on keskeinen Kundaliinijoogassa. Siitä saa kaikkein suurimman voiton. Sen mukana muuttuu koko elämän laatu. Onko mitään sen suurempaa?

Kundaliinijoogassa, Yogi Bhajanin opettamana, käytetään valmiita liikesarjoja, joilla kaikilla on tiettyjä vaikutuksia. On erityisiä sarjoja esimerkiksi ruuansulatukseen, muuallille, stressille, sydämelle ja intuitiolle joitakin mainitakseni. Kundaliinijooga on tasapainoista ja helppoa. Siinä ei ole minkäänlaisia akrobaattisia asentoja. Siten se sopii kaikenlaisille ihmisille, ei tarvitse edes pystyä istumaan jalat ristissä.

Tänä päivänä on Kundaliinijooga leviämässä Suomessa. Jo omaa koulutusta käydessäni tajusin, että tämä joogamuoto olisi suuri apu suomalaiselle raskasmielisyydelle. Nyt minulla on kunnia tulla tänne kouluttamaan opettajia. Nautin siitä suuresti. Suomeksi opettaminen ja oppiminen antaa toisenlaisen syvyyden.

Turussa on ollut jo kaksi ryhmää. Pian alkaa seuraava ja Joensuu on myöskin lähitökuopissa. Sivulta www.ekongkaar.net löytyy tarkempaa tietoa Turun koulutuksesta. Joensuun ja muitten paikkakuntien suunnitelmat löytyvät sivulta www.joogajoo.fi

Jos olet utelias tästä joogamuodosta mene ihmeessä kokeilemaan koulutetun opettajan luokkaan. Turussa löydät esimerkiksi Siri Karta Kaurin hänen omalta saliltaan Maariankadulla. Katso Suomen Kundaliinijooga yhdistyksen sivuilta (<http://www.kundaliinijoogayhdistys.fi>), onko kursseja tarjolla siellä missä asut. Jos käyt Tuhkolmassa, olet aina tervetullut Rootlight Yogacenteriin. Meillä on opetus ruotsiksi, mutta jos teitä on ryhmä, voin opettaa myös suomeksi.



Hari Jot Kaur kulkee myös nimellä Merjam Auraskari. Hän on barrastanut Kundaliinijoogaa 20 v., opettanut sitä 17 v. ja kouluttanut opettajia 8 vuotta. Hari Jot asuu tällä hetkellä Solnan kaupungissa Ruotsissa. Siellä hänellä on Rootlight Yogacenter & Yogabutik. Butikista löydät suuren valikoiman joogisia tuotteita kuten musiikkia, kirjoja, mattoja, teetä jne.



TAROT VANHA VIISAUS

Tulkinnat, kurssit, luennot,
messut ym. tapahtumat.
Avaa suorat kotisivuni
www.tarot.konsankartano.net,
Aina ajankohtaista tietoa.

Yhteydenottoasi lämmöllä odotellen,
Tuula Huhtala 041 707 1920



Päivi Kaskimäki Selvänäkijä

Maya-astrologiset tulkinnat
www.paivikaskimaki.com

Ajanvaraus
040-500 0050

T:mi Hoituhuone PäivänSini

- jalkahoidot
- aromaterapiahieronta
- vyöhyketerapia
- reiki-energiahoito

Pirkko Kaunismäki

- koulutettu hoitaja -
p. 0400 489 365

Kivikartiontie 1, Turku 72
(liikekeskus, esteetön kulku)

Cosmic Johanna

Auralukemus
Selvänäkö
Reiki- ja Energiahoidot
Intuitiivinen hieronta
Luennot ja kurssit
Kirjat ~ Matkat

Varaukset ja tiedustelut
cosmic_johanna@yahoo.com
www.cosmicjohanna.com

HOITOKEIDAS
ATRIUM

Aura-Soma
Rosen-menetelmä
Enkelienergiahoito
Pranic Healing
Klassinen hieronta

Meditaatiot
Henkisen kasvun illat
Voimaantumishjelmat

Yliopistonkatu 27 b A 7 Turku
www.hoitokeidasatrium.fi

AYURVEDA ELÄMÄN TIEDE
INTIA KUTSUU

AURINKOA HOITOJA KOULUTUSTA
Syväpuhdistushoito - Panchakarma
www.vedakeskus.fi
Kalevi Lehtonen

Hoito- ja
kurssipalvelu
TUULIKANNEL

INTUITIIVINEN
PARANTAJAKOULUTUS
NYT RYMÄTTYLÄSSÄ!

Syvällinen prosessi henkiseen avautumiseen ja parantamiseen korkeaväärteisellä valolla. Koulutus sopii hyvin hoitoalan ammattilaisille.

Olen kouluttanut vuodesta 1996 lähtien 21 ryhmää. Seuraava perustason koulutus alkaa lokakuussa 2012. Se sisältää 4 torstaista sunnuntaihin kestävä viikonloppua noin vuoden sisällä. Siihen kuuluu etätehtäviä ja hoitoharjoituksia sekä oman elämänsä kaaren läpikäymistä.

EHEYTYMISRETRIITTI
Rymätylässä 16.-18.11.2012

Kohti sisäistä voimaa, iloa ja rauhaa. Henkistä avautumista. Meditaatiota, rentoutusta ja visualisointia sekä luovaa, intuitiivista työskentelyä maalausten ja kirjoittamisen avulla. Myös mahdollisuus hoitoihin.

Kouluttajana ja ohjaajana
Anna-Liisa Nuutinen
050 322 3930

www.tuulikannel.fi
info@tuulikannel.fi