



Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev 79



INNEHÅLL

- Redaktören talar
- Nirvis Story
- Utdrag ur "*Andning i yoga och vetenskap, med instruktioner för pranayama*", av Åsa Törnblom
- Kurser/utbildningar i Munger
- Yogiska högtider
- Sommarens program på kursgården

OBS!

Våra nyhetsbrev är långa, de bryts därför i de flesta e-postprogram. För att se hela nyhetsbrevet behöver du klicka på "Visa hela meddelandet" som kommer upp längst ner eller klicka på "view in browser" ovan till höger.

De finns också på hemsidan som en pdf på medlemsidan. Lösenord är: hariom2021

Redaktören talar

Hari om kära yogavänner!

Vi närmar oss slutet av december månad och därmed slutet av ännu ett år. Jag hoppas att det varit ett fint år för dig och dina nära och kära, att ni fått hålla er friska och mått bra på alla sätt och vis.

Jag skriver detta efter att ha avslutat min sista yogaklass för terminen på Umeå Yogaskola. Min första termin som yogalärare "på riktigt" på yogaskolan, där jag tillsammans med fem andra lärare fått möjligheten att driva vidare Sadhana Malas verksamhet. Det har varit en fantastiskt rolig, givande och lärorik höst - men ibland också nervöst, och stundtals krävande. Det innebär en hel del arbete att driva en yogaskola, och att starta eget företag har för mig också tagit sin tid, mer än vad jag faktiskt trodde - en eloge till alla er som driver yogaskolor och egna företag!

Förutom kurser i gravidyoga och mjukyoga på yogaskolan har jag under terminen även hållit i digital yoga en gång i veckan för medlemmar i Riksförbundet för ME-patienter. Det har känts väldigt fint och bra att kunna erbjuda yoga som passar även för personer som har stora begränsningar på grund av sjukdom. Pawanmuktasana, särskilt den antireumatiska serien, har varit väldigt uppskattad och det är så fantastiskt att den även kan fungera bra för personer som är sängbundna. (Ett fåtal upprepningar av varje övning är dock tillräckligt för många, och längre pauser mellan asanas är också behövligt).

Undervisningen har för mig varit ett mycket bra sätt att vidga mina kunskaper i yoga och att fördjupa min egna praktik. Det har dock tagit en del på mina krafter (jag har själv en ME-diagnos) så för att få orken att räcka till har jag fått anpassa mitt sätt att undervisa till att leda asanas mer verbalt istället för fysiskt. Vilket inte har varit det lättaste; att leda med kroppen är en djupt rotad vana. Men till slut ska nog tillräckligt många nya nervbanor ha skapats så att även detta nya undervisningssätt går mer på automatik! Det vore intressant att ta del av era erfarenheter om detta - det finns säkerligen många bra tips inom vår lärargrupp för hur man kan underlätta undervisningen på olika sätt. Jag har själv hittills inte haft möjlighet att vara med på någon lärarvecka i Gässlingsbo, men jag antar att det är ett bra forum för att dela med sig av olika erfarenheter.

Nyhetsbrevet är ett annat forum för kunskapsspridande inom vår gemenskap. Som en del av detta har vi i detta nummer premiär för ett nytt inslag: Utdrag ur fördjupningsarbeten från yogalärarytbildningen. Först ut är Åsa Törnbloms fördjupningsarbete om andning, prana och pranayama. En längre sammanfattning finns att nå via länken i början av texten; där finns även kontaktuppgifter till Åsa om du vill ta del av hela hennes arbete.

Om du själv är intresserad av att presentera ditt arbete i nyhetsbrevet kan du maila mig: cecilia.umeayogaskola@gmail.com - det vore väldigt uppskattat om du ville dela med dig av ditt specifika kunnande. Du är även varmt välkommen att delta i redaktörsgruppen som är något decimerad för tillfället. Kontakta i så fall JayAtma: [lena@yogakatrineholm.se](mailto:lana@yogakatrineholm.se).

Nu önskar jag er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År! Personligen tycker jag det ska bli väldigt skönt med jullov och vila. Hoppas du också får möjlighet till detta - ta hand om dig!

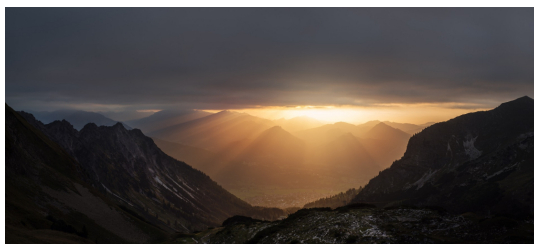
Om shanti,

Cecilia

Dö för att leva

Swami Nirvikalpananda Saraswati

"Den som vill bevara sitt liv han skall mista det; men den som mister sitt liv han skall bevara det."



Kristus, Bibeln

Det var en gång en stor yogi som hette Mahadevji, discipel till Babaji, som bodde i Himalaya. Han var känd för sin stora visdom och kunskap, men också för sin vägran att ta emot några lärjungar utom de få han hade som var värda att utbildas med tålmod och kärlek.

En dag kom en ung man till Mahadevji, som bodde på toppen av ett berg, och uttryckte en önskan att bli hans discipel.

- Utmärkt, sa Mahadevji, du kan vara min discipel, men på ett villkor.

- Vad är villkoret? frågade den unge mannen.

Mahadevji pekade på bergets kant, som var avsatsen till en ravin tusentals meter nedanför.

- Jag vill att du hoppar över kanten, sa han.

- Men då kommer jag dö, utropade mannen. Det är omöjligt att överleva ett sådant fall!

- Du måste dö innan du kan återfödvas, sa Mahadevji lugnt.

- Vad menar du?

- Om du inte är beredd att dö för mig kan du lika gärna gå, sa Mahadevji och satte sig igen. Du är inte redo att vara min discipel.

Mannen var förvirrad.

- Men om jag är död kan jag inte vara din discipel, eller hur? sa han. Jag kom till dig för att kunna leva livet mer fullständigt, och absolut inte för att jag ville dö.

- För att vara min discipel måste du först dö, upprepade Mahadevji. Att uppleva livet mer fullständigt som du vill, kan vi tänka på senare.

- Men hur kan jag uppleva livet överhuvudtaget om jag är död? frågade mannen. Det är inte möjligt, eller hur?

Mahadevji tittade på honom.

- Du är bonde, eller hur?

- Ja.

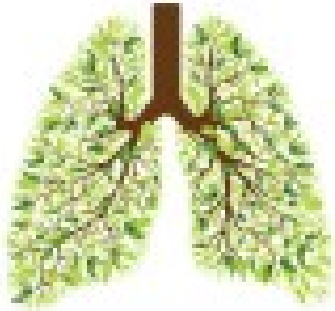
- Så vad gör du när dina åkrar är fulla av ogräs och du vill odla ris?

- Jag tar bort ogräset, så klart.

- Precis. Du dödar ogräset för att kunna odla ris. På samma sätt måste du ta livet av dig för att kunna odla ett nytt medvetande, för att kunna smälta samman med mig. Du kan inte vara min discipel utan att smälta samman med mig.

Mannen tvekade, tittade än en gång ner i den djupa ravinen - och gick därifrån.

- Yoga Magazine juli 1977



Åsa Törnblom

Utdrag ur "Andning i yoga och vetenskap, med instruktioner för pranayama"

Fördjupningsarbete Satyananda Yoga
Läroutbildning 2021

Detta är ett kort utdrag ur Åsa arbete. Här kan du

läsa en längre sammanfattning:

https://docs.google.com/document/d/1T40rji06aGZH0uuRbCod-MxPv57HPnDhtXJ0GFP9xTA/edit?usp=share_link / sammanfattningen finns även kontaktuppgifter till Åsa om du vill få tillgång till hela arbetet.

Pranayama

Prana, livsenergi, och andning är intimt förknippade med varandra och inom yoga menar vi att andning och prana följs åt.

Pranayama är kunskapen om prana, livsenergin och hur vi kan påverka den inom oss själva såväl som i resten av skapelsen. Begreppet innehåller de båda sanskritorden Ayama, som betyder expansion och Yama som betyder förädla eller styra. Pranayama översätts bäst som expansion av livsenergi. I Yoga Sutras beskrivs pranayama som upphörandet av andningen, khumbaka, och att målet är spontan andhållning både efter in och utandning,

Ett viktigt resultat av pranayama är att flödet av livsenergi i de två stora energikanalerna ida och pingala nadi balanseras så att energin kan flöda i sushumna nadi i mitten av ryggraden. Därmed skapas förutsättning att uppnå ett balanserat tillstånd både mentalt och fysiskt. Eftersom prana enligt yoga följer andningen, rör sig prana tillsammans med ditt medvetande när du praktiserar pranayama och du kan därmed bli medveten om en rytmisk kraft i din kropp och i ditt sinne, din vitala energi - prana.

Pranamayakosha

Inom yoga menar vi att pranayama i första hand påverkar pranamayakosha, energikroppen. Det är den aspekt av oss människor som består av prana - livsenergi, men alla fem aspekter, koshas påverkas av varandra. Pranamayakosha är subtilare än den fysiska kroppen och denna dimension har alltså en stark koppling till vår andning.

Pranamayakosha finns i hela dig och slutar menar man inom yoga vanligen tolv fingerbredder utanför den fysiska kroppen. Vid t ex rädsla eller sjukdom kan pranamaya kosha krympa och vid stor psykisk och fysisk vitalitet blir den större.

Prana vayus

Energikroppen, pranamayakosha som står i direkt förbindelse och påverkas av andningen, består av fem huvudsakliga energiflöden, prana vayus som har sina säten i olika delar av kroppen:

Udana vayu rör sig i spiral uppåt i hals och huvud och ut i alla lemmar. Den styr kroppens och medvetandets tillväxt samt att man kan hålla kroppen upprätt.

Udana aktiverar sinnesorganen, ger förmågan att kommunicera och att anstränga sig. Vid utmattningssyndrom är Udana nästan obefintlig. En balanserad Udana ger en känsla av lätthet, viljestyrka, entusiasm och mental energi.

Udana vayu stimuleras bl.a. av kapalbhati pranayama.

Prana vayu styr vår inandning. Flödet av denna vitala energi går inåt och uppåt i bröstet. Prana ger energi som styr inandning och förmågan att ta in och ta emot på alla plan t ex intryck och mat. Balanserad prana ger en känsla av ökad vitalitet och känslighet.

Pranayama och alla former av medveten andning balanserar prana.

Samana vayu rör sig från sida till sida i området vid naveln. Denna energi styr över alla former av smältning både av mat och av sinnesintryck och transformerar dessa till näring och till förnöjsamhet. I balans skänker Samana urskilningsförmåga, balans och koncentration vilket i förlängningen kan leda till ett utökat medvetande. Samana styr förmågan att hålla andan inne, Antar kumbhaka.

Bhastrika pranayama stärker samana vayu.

Apana vayu styr vår utandning, flödar nedåt och utåt i området kring navel och bäckenbotten. Apana styr all eliminering i kropp och sinne. T ex koldioxid vid utandning, avföring, menstruation, liksom förmågan att göra sig av med negativa känslor, tankar och osmälta sinnesintryck. Balanserad energi i Apana ger en känsla av att vara jordad och stabil.

Djup långsam andning balanserar apana.

Vyana vayu rör sig från centrum av kroppen och utåt i alla delar av kroppen. Vyana reglerar och kontrollerar alla rörelser, nerver, hjärtslag och cirkulation av näring, syre och prana men även cirkulation på mental nivå och får ideer och känslor att flöda. Vyana fungerar som reservenergi för de andra prana vayus och kan få oss att uppleva "andra andningen".

I övningen "hasta mudra pranayama" styrs flödet av prana till olika prana vayus med hjälp av handmudras. Även asanas påverkar prana vayus, t ex så stärker stående asanas udana vayu.

Nadis, energikanaler

I energikroppen, pranamayakosha finns 72000 nadis, energikanaler. De tre viktigaste är Ida, Pingala och Sushumna nadi. Sushumna nadi finns inuti ryggraden och börjar i mooladara chakra längst ned i ryggraden och sträcker sig upp till toppen av huvudet. Ida nadi börjar på höger sida, pingala nadi på vänster sida om sushumna och går i spiral upp kring sushumna nadi till huvudet. Ett chakra är en knutpunkt som bildas där de tre energikanalerna korsar varann.

När din andning är i balans alternerar den hela tiden att dominera i höger respektive vänster näsborre. Studier har visat cykler med variation mellan 30 min

och upp till 120 minuter. Däremellan flödar andningen lika i båda näsborrar under ett fåtal minuter.

Du kan själv känna att oftast är ena näsborren mer öppen än den andra. Vid de tillfällen andningen flödar lika i båda näsborrar är den extroverta, fysiska pingala nadi och den introverta, mentala ida nadi i balans och då flödar prana i sushumna nadi i mitten av ryggraden. Denna balans underlättar meditation och att komma in i ett högre medvetandetillstånd som kallas samadhi där en spirituellt energi råder.

Den viktigaste pranayama-övningen för att balansera prana och som helst skall utföras vid varje övningstillfälle är nadi shodhana, andning genom en näsborre i taget. Nadi betyder energikanal och shodhana betyder rening.

Andningens effekter på nadis och nervsystem

Inom yoga finns många olika tekniker som använder andningens fyra faser (in och utandning samt inre och yttre andhållning) för att påverka olika aspekter av människan. Av dessa fyra anses andhållning vara viktigast.

I flera av pranayamas mer avancerade tekniker ingår kumbhaka, andhållning. Genom att medvetet och kontrollerat praktisera kumbhaka övar kroppen på att vara bekväm med allt högre nivåer koldioxid vilket leder till att vi automatiskt andas med lägre frekvens i vardagen, både vid vila och ansträngning. Detta förbättrar syreupptaget i alla kroppens celler och ökar prestationsförmåga och vitalitet.

Inandning - pingala Nadi, sympatiska nervsystemet: Inandningen tar in syre, ger energi och har en extrovert kvalitet. Detta stimulerar det sympatiska nervsystemet. En djup inandning och inre andhållning verkar stimulerande och höjer blodtryck och hjärtrytm. Bra vid trötthet och nedstämdhet.

Utandning - ida Nadi, parasympatiska nervsystemet: Vid utandning skickas koldioxid och vattenånga ur kroppen. En medveten förlängd utandning och yttre andhållning är lugnande och stimulerar alltså det parasympatiska nervsystemet. Då har vi maximal avslappning, styrka och precision. Även blodtryck och hjärtrytm sänks. Rekommenderas vid ångest, stress och oro. Den förlängda utandningen har även en positiv inverkan på inandningen som spontant blir djupare.

Andhållning - kumbhaka - sushumna nadi: I växlingen mellan in och utandning sker upptaget av syre i lungornas alveoler och koldioxid frigörs. Denna fas skapar stillhet och tillåter att en vittnesattityd kan manifesteras. En förlängd kumbhaka skapar även ökad uppmärksamhet och koncentration. I yogiska termer stimulerar detta sushumna nadi. Enligt Yoga Sutras är spontan andhållning - kevala kumbhaka målet med pranayama. Såvida kumbhaka praktiseras fokuserat och utan ansträngning går pulsen ned. Blodflödet till hjärtat och hjärnan bibehålls medan blodflödet till kroppens lemmar minskar.

Medveten andning

De första och viktigaste övningarna inom pranayama är att bli medveten om din andning, att du andas in och att du andas ut och vilka förnimmelser detta skapar i din kropp.

När du övat medvetenhet om din andning kan du gradvis börja kontrollera andningen. Kontroll av andningen i de första stadierna syftar till att öka medvetenheten om energikroppen, pranamayakosha. Med fortsatta andningsövningar väcks energi och blockeringar i energikroppen försvinner. Energiflödet i våra energicentra, chakran och energikanaler, nadis ökar.

Genom gradvis ökning av svårighetsgraden i andningsövningarna vänjer sig nervsystemet med en allt större dos energi så att det senare kan klara effekterna av de högre formerna av pranayama.

Åsa Törnblom,

Umeå Yogaskola

Kurser och utbildningar i Munger

Bihar School of Yoga Trainings

Yoga chakra experience, 6 månader

1 januari - 30 juni, 1 juli - 30 december

<https://www.biharyoga.net/yoga-chakra-experience-training.php>

Sannyasa Peeth Trainings

Mantra sadhana training, 4-10 maj

Jignasu Lifestyle training, 4-10 maj

Karma Sannyasa training, 20-26 juni

<https://www.sannyasapeeth.net/events-news.php>

Bihar Yoga Bharati Courses

Yogic studies, 2 månader

15 april - 15 juni

<https://www.biharyoga.net/byb-courses.php>



Yogiska högtider

Hanuman Chalisa, söndag 1 januari

Gävle Yogaskola kl 16-18, även online

[Hanuman Chalisa 1 januari | Gävle Yogaskola \(gavleyogaskola.se\)](https://www.gavleyogaskola.se/Hanuman-Chalisa-1-januari-Gavle-Yogaskola)

Shivaratri, lördag 18 februari

Gävle Yogaskola

Mer info kommer på hemsidan och i nyhetsbrevet.



Kursgårdens program 2023



Yoga Sadhana

En fördjupande 1-årig kurs. 29 april-6 maj

Nytt intag

Kursledare: Gopala och JayAtma



Retreat - Prana Vayus

18-21 maj

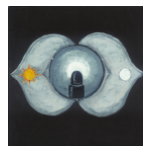
Kursledare: Gopala och Sadhana Mala



Sadhana fördjupning

3-10 juni

Kursledare: Gopala, JayAtma & Swami Maitreyi



Chakra och yogapsykologi

26 juni-2 juli

Kursledare: JayAtma & Swami Maitreyi



Tyst yogaretreat - Hjärtats rymd

27-30 juli

Kursledare: JayAtma och Swami Maitreyi



Yogasadhana

En fördjupande 1 årig kurs

16-23 september

Kursledare: Gopala, JayAtma, Swami Maitreyi

FRÅGESPALT

Här har vi tänkt att vi svarar på frågor. I första hand kommer det vara Swami Maitreyi, Gopala & JayAtma eller någon ur redaktionen som svarar på frågorna. Om vi inte kan svara på dem så försöker vi hitta någon som kan. Om du har frågor så skicka dem till Gopala; info@gavleyogaskola.se eller JayAtma; lana@yogakatrineholm.se

Medlemssida på www.yogasverige.se

Medlemssidan finns på
www.yogasverige.se.

Gå till menyfältet, för pekaren till "Mer" klicka sedan "Medlemssida"
Lösenord: omshanti2022
På medlemssidan finns tidigare nyhetsbrev, styrelsemötesprotokoll och lite annat.

Är du aktiv yogalärare och medlem i SYS?

Vill du som är aktiv Satyananda yogalärare synas på hemsidan för Satyananda Yoga Sverige?

Till en kostnad på SEK 500.-/kalenderår kan du få ditt företags namn, telefonnummer, och hemsidesadress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till JayAtma.

Vill du bidra till nyhetsbrevets innehåll?

Vi vill gärna att fler medlemmar bidrar till nyhetsbrevets innehåll. Om du har en fråga du vill ställa eller något du vill ta upp för diskussion, en historia relaterad till yoga du vill berätta eller en erfarenhet du vill dela maila: canellejoachim@gmail.com

Vill du engagera dig i SYS?

Förslag på områden där du kan vara med och engagera dig är:

- administrativt arbete
- karmayoga på kursgården
- nyhetsbrevet
- hemsidan
- annat

Skriv till JayAtma på lana@yogakatrineholm.se och berätta

vad du vill vara med på så hör vi i styrelsen av oss när vi behöver hjälp.

TACK!

Följ oss på Facebook!

Om du inte redan gör det, gå in på länken nedan och följ Satyananda Yoga Sverige på Facebook där vi delar evenemang, citat från Swami Satyananda och Swami Niranjan etc



Satyananda Yoga Sverige
www.yogasverige.se

info@yogasverige.se

Du får det här mejlet eftersom du är medlem i
Satyananda Yoga Sverige.

[Avsluta prenumerationen](#)

