

Jóga og hugleiðsluðkun til lífs í jafnvægi

Almennt um jóga og hugleiðsluðkun

Jóga- og hugleiðsluðkun er ein af náttúrulegum leiðum í dag sem leitast við að koma líkama, huga og sál í jafnvægi.

Jóga og hugleiðsluðkun eru ævaforðn vísindi. Hægt er að finna um 3000 ára gamlar heimildir um jógaúðkun og sumir segja að það megi finna enn eldri heimildir. Þessar heimildir koma frá Tíbet og Indlandi. Frá örófi alda var iðkunin varðveitt af jógameisturum sem handvöldu nemendur sem þóttu verðugir að viðhalda þekkingunni.

Indverjinn Patanjali bjó til kerfi á 2.öld eftir Krist sem flestar tegundir jóga byggja á í dag. Í dag er þetta útbreidd heilsurækt fyrir sívaxandi fjölda manna.

Orðið jóga þýðir sameining því hún sameinar vitund einstaklings við alheimsvitundina og miðar einnig að því að sameina líkama, huga og sál.

Hluti af vellíðuninni sem fólk finnur er að upplifa þá tengingu. Þessi

nálgun, svo og heimspeki jóga- og hugleiðsluðkunar eykur tilfinningu fyrir tilgangi í lífinu. Í jógaúðkun er enginn keppni og hvatt til virkrar hlustunar á eigin líkama og lagt upp úr að bera virðingu fyrir honum. Í jóga- og hugleiðslu er athyglin er dregin inn á við og á stundina hér og nú.



Um kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan

Ein tegund jóga sem iðkuð er víða um heim í dag nefnist kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan og á rætur sínar að rekja til Indlands og Tíbet.

Yogi Bhajan var Indverji sem var hatha jógameistari, kundalini jógameistari og hljóðjógameistari. Það er nefnt jóga vitundar og hjálpar þér að dvelja á stundinni hér og nú og höndla áreiti nútímans á skjótvirkann hátt. Fjöldi fólks stundar þessa tegund jóga víða um heim. Þetta er jóga fyrir fólk sem lifir venjulegu lífi, vinnur venjulega vinnu, á fjölskyldu og lifir í samfélaginu. Þú þarft ekki að vera í frábæru líkamlegu formi eða tilheyra neinni ákveðinni trú til að hefja iðkun.

Kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan samanstendur af eftirtöldum þáttum:

- Öndunaræfingar
- Kriyur (æfingasett) og stakar jógaæfingar
- Handstöður
- Möntrur
- Einbeitingarpunktur
- Hugleiðsla
- Slökun

Öndunaræfingar

Jógísk fræði eru auðug uppspretta fjölbreyttra öndunaræfinga. Hana hafa jógar notað til að framkalla fyrirsjáanleg áhrif í líkama, huga og sál. Meðvituð stýring á andardrætti ein og sér getur hægt á huganum og veitt þér djúpa slökun.

Hér eru nokkrar öndunaræfingar og áhrif þeirra samkvæmt fræðum kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan:

- Löng djúp öndun, kemur auknu jafnvægi á blóðþrýsting, veitir slökun og róar hugann.
- Eldöndun, hreinsandi, orkugefandi og hitar líkamann.
- Víxlöndun, færir aukið jafnvægi.

- Sitali Pranayam, er hreinsandi, kælir líkamann og róar hugann. Andað inn og út um vinstri nös, hefur róandi áhrif á líkamskerfi og huga. Andað inn og út um hægri nös, hefur örvandi áhrif á líkamann og skýrir og skerpir hugann.

Kriyur (æfingasett) og jógaæfingar

Orðið kriya þýðir æfingasett, eða röð æfinga. Fyrirsjáanleg áhrif stakra jógaæfinga eða æfingasetta ræðst af samsetningu líkamsstöðu, öndunar, handstöðu, möntru og einbeitingarpunkts. Lögð er áhersla á að hlusta á líkamann og vinna sig rólega upp í tímalengd og hreyfigetu.

Hér eru örfá dæmi um fyrirsjáanleg áhrif ákveðinna röð æfinga:

- Styrkjandi fyrir nýru og nýrnaheftur.
- Styrkjandi fyrir ónæmiskerfið.
- Streitulosandi. Fyrir betri einbeitingu og aukið andlegt jafnvægi.
- Fyrir betri meltingu.

Handstöður/Mudrur Til er fjöldi mismunandi handstaða í kundalini jóga.

Þær algengustu eru:

- Þegar þumall þrýstir á hina fingur sömu handar.
- Að þrýsta þumli létt á vísifingur hefur áhrif á visku, þekkingu og útvíkkun í lífinu (Gyan Mudra).
- Að þrýsta þumli létt á löngutöng hefur áhrif á þolinmæði. (Shuni Mudra).
- Að þrýsta þumli létt á baugfingur hefur áhrif á orku og heilsu. (Suriya Mudra).
- Að þrýsta þumli létt á litlafingur hefur áhrif á samskipti. (Buddhi Mudra)

Möntrur

Þær möntrur sem notaðar eru koma jafnan koma úr helgu indversku mállýskunum sanskrít eða gurmukhi. Yogi Bhajan útskýrði að heimurinn væri skapaður úr hljóði og að hljóðið myndi verða okkar helsti kennari. Þegar við endurtökum möntru þá komumst við í vitundarástand þar sem við getum upplifað merkingu möntrunnar td. okkar innri og æðri visku, samanber möntruna Sat Naam. Möntrur sem þessar eru einnig notaðar til að dýpka einstakar jógaæfingar og í hugleiðslu.

Einbeitingarpunktur/Drisht

Hér verður fjallað um nokkra algenga einbeitingarpunkta augna í hugleiðsluástandi. Mismunandi einbeiting augna hefur áhrif á orkuþrautir líkamans og vissa hluta heila.

- Ennispunktur. Staðsettur við nefrótina, milli augabrána. Horft er upp á þennan punkt með lokuð eða opin augun. Við einbeitingu örvum við heiladingul sem er yfirkirtill líkamans, stuðlum að auknu hormónajafnvægi og tengjumst innsæinu, innri vissuna okkar.
- Nefbroddur. Oft nefndur lótus hugleiðslupunkturinn. Þetta er áhrifaríkasta augneinbeitingin sem beislar hugann sé hann rétt gerður. Hugur kyrrast innan þríhyrningsins sem augu og nefbroddur myndar.
- Tunglpunktur. Fremst á höku er tunglpunkturinn. Augu eru lokuð og horfa niður á þennan punkt. Það róar og kælir. Þú sérð þig á skýran hátt. Mjög gott að nota hann þegar miklar tilfinningar bærast innra með þér.
- Hvirfill / Tíunda hliðið. Efsti hluti höfuðs. Augu eru lokuð og horfa upp, líkt og þú sért að horfa út um efsta hluta höfuðs. Þetta örvar heilaköngul og hvirfilstöðina, 7.orkustöð líkamans. 1/10 opin. Rifa á augum. Augnlok eru létt og afslöppuð. Rifa á augum örvar sjóntaugina svo líkamskerfin haldi áfram að vinna. Þetta róar og þú myndar tengingu við innsæi.

Hugleiðsla

Hugleiðsla er leið til að kyrra og beisla hugann. Það eru til ótalmargar tegundir hugleiðslu í dag og fjölmargar innan kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan. Fyrirsjáanleg áhrif þeirra koma af samsetningu setstöðu, handstöðu, öndun, einbeitingarpunkti, möntru og stundum ákveðinni hreyfingu. Tímalengd og regluleg iðkun eru verulega mikilvægar breytur í hversu vel áhrifin skila sér til iðkanda. Því lengur sem iðkað er þeim mun dýpri áhrif móttökum við. Það er einnig lykilatriði að halda sig við tæknina og láta ekki freistast að fylgja hugsunum sem koma upp.

Hér eru nokkur dæmi um fyrirsjáanleg áhrif hugleiðsla úr kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan:

- Kyrrar hugann
- Losar streitu
- Aukið andlegt jafnvægi
- Fyrir innkirtlakerfið
- Fyrir aukið úthald og einbeitingu
- Fyrir meiri orku

Slökun

Slökun er nauðsynlegur hluti iðkunar, hér fær líkaminn færi á að vinna úr áhrifum æfinganna í friði og hvílast.

Núllpunktur – Shuniya

Að upplifa Shuniya eða núllpunkt og dvelja í okkar innri og æðri sannleika er markmið kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan. Þar erum við laus undan viðjum hugans og sjáum raunveruleikann í skýru ljósi og erum meðvituð um okkur sjálf og umhverfi okkar. Öll hugleiðsluiðkun eflir svokallaðan hlutlausa huga sem er nauðsynlegur til að geta tekið yfirvegaðar ákvarðanir.

Shuniya er orð úr sanskrít sem þýðir núll. Það er mjög heilandi staður að dvelja á og líkaminn á gott með að endurheimta jafnvægi sitt í því vitundarástandi. Hópiðkun eða Einstaklingsiðkun? Þegar kemur að því að iðka hugleiðslu er um margar hugleiðslur að velja og einnig þarf að ákvarða hvort iðkun í hópi sé heppilegri en einstaklingsiðkun. Mælt er með að koma í hóptíma til að byrja með svo þú náir betur tökum á tækninni.

Kostir hópiðkunar:

- *Kennari er alltaf á staðnum og leiðbeinir ef þörf er á.
- *Það er áhrifaríkara að iðka í hópi, hópurinn styrkir iðkun þína.
- *Þú kynnist fólki með sama áhugamál.
- *Tímasetning er ákvörðuð og þú leyfir þér síður að sleppa iðkun.

Kostir einstaklingsmiðaðrar iðkunar:

- *Þú ráðfærir þig í upphafi við jógískan ráðgjafa eða kennara sem hefur þekkingu á hugleiðslu sem skoðar vel með þér hvaða hugleiðsla hentar andlega og líkamlega.
- *Reynslan af iðkun verður persónulegri.
- *Þú velur tímann til iðkunar sem gæti hentað vel vegna vinnu eða heimilis.
- *Ef þú nærð ekki að iðka á sama tíma einn daginn er auðvelt að finna heppilegri tíma að deginum.
- *Þú ræður hvar þú iðkar. Td. heima, í sumarbústaðnum eða erlendis.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir hafa sýnt að jóga- og hugleiðsluiðkun getur dregið úr kvíða, depurð og verkjum og bætt svefn svo dæmi sé tekið. Árið 1837 kom farand-jógi til hirðar konungs Punjab héraðs og lét

grafa sig lifandi í 40 daga og 40 nætur og kom lifandi út. Bækur sem lýstu þessu afreki voru gefnar út í Vínarborg, London og New York, og vakti talsverða athygli. Þetta atvik og fleiri vöktu áhuga ungs Indversks læknis, N.C. Paul. Hann fór að rannsaka þetta fyrirbæri með aðferðum vísindanna. Hann gaf út bók árið 1851 sem heitir „A Treatise on the Yoga Philosophy“ sem er talin fyrsta vísindarannsóknin á jóga. Hann uppgötvaði að í gegnum stjórn á öndun sem þal. hafði áhrif á blóðgös að jógin gat hægt á allri líkamsstarfsemi og þannig sparað orku. Þetta voru ss. ekki yfirnáttúrulegir hæfileikar heldur byggt á hinum fornu vísindum jóga um stjórn á líkamstarfsemi.

Síðan þá hefur fjöldi vísindarannsókna farið fram á áhrifum jóga á heilsufar og líðan fólks, og frá árinu 1998 hefur heilbrigðismálastofnun Bandaríkjanna veitt fé í rannsóknir á áhrifum jógaíðkunar. Við iðkun jóga virkjust slakandi hlutar ósjálfráða taugakerfisins, en það gefur mótvægi við álag og streitu daglegs lífs. Jógaæfingar draga úr streituhormóninu kortisol og auka breytileika í hjartsláttartíðni, sem er mælikvarði á hæfni líkamans til að bregðast við streitu og álagi. Jóga og hugleiðsluiðkun auka framleiðslu og virkni Telomerasa, en það er ensím sem tengist langlífi frumna. Telomerar eru hluti af erfðaeftni líkamans og gegna lykilhlutverki í öldrun frumna þannig að í hvert skipti sem fruma skiptir sér, styttest telomerarnir, nema ensím sem heitir Telomerasi endurbyggi þá. Þegar telomerarnir verða of stuttir, getur fruman ekki lengur skipt sér og deyr. Fólk með styttri telomera eru í aukinni hættu á að fá hjartasjúkdóma, sykursýki, þunglyndi og hrörnunarjúkdóma eins og slitgigt og beinþynningu og þeir deyja yngri. Þessar uppgötvanir unnu til nóbelsverðlauna árið 2009. Það kemur heim og saman við þá þróun sem er að eiga sér stað, að jóga, þó það hafi alls ekki verið þróað sem meðferðarform við sjúkdómum, er kennt í vaxandi mæli á sjúkra og endurhæfingarstofnunum og fyrir hópa sjúklinga.

Ein af rannsóknunum sem gerð hefur verið á virkni kundalini jógaíðkunar var stýrt af Dr. Dharma Singh Khalsa M.D, lækni, yfirmanni og stjórnanda rannsóknar- og forvarnarstofnunarinnar fyrir Alzheimer í Tucson, Arizona. Hann er einnig höfundur bókarinnar „Meditation as Medicine“. Til rannsóknar var ein af þekktustu hugleiðslunum úr kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan, Kirtan kriya. Hann fór fyrir rannsókn sem var birt árið 2010 í „Journal of Alzheimer´s Disease“. Niðurstöður hennar leiddu í ljós að með 12 mínútna iðkun á Kirtan kriya í 8 vikur jókst virkni á lykilsvæðum fyrir minni í heila hjá fólki með skert minni. Fólk var þess að auki léttara í skapi, fann minna fyrir þunglyndi, hafði meiri orku, var minna þreytt og var almennt jákvæðara. Heilbrigðiskerfið á Íslandi virðist jákvætt í garð jóga- og hugleiðsluiðkunar í dag. Landspítalinn hefur tekið vel á móti iðkun kundalini jóga eftir forskrift Yogi Bhajan og hefur það verið kennt á átröskunardeildinni Hvíta bandinu á Landspítalanum á Skólavörðustíg frá árinu 2010. Einnig hefur verið kennt á 2 deildum á Kleppi og hefur starfsfólk Landspítalans iðkað á Hringbraut og gerir enn. Kundalini jógakennarar Þórgunnur Ársælsdóttir, geðlæknir og Estrid Þorvaldsdóttir fengu viðurkenningu frá Landspítalanum á seinasta ári fyrir frumkvöðlastarf í kundalini jógakennslu innan spítalans. Einnig veit ég að undanfarin ár hefur verið jógakennsla á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri fyrir starfsfólk og vafalaust eru fleiri heilbrigðisstofnanir á Íslandi sem hafa nýtt sér jógaíðkun til bættrar heildrænnar heilsu.

Lokaorð

Jóga- og hugleiðsluiðkun hefur marga heilsufarslega kosti og færir okkur vellíðan í erli dagsins. Að kunna að dvelja hér og nú, leita inn á við og nálgast það sem er satt og rétt fyrir okkur er gullvægt nú til dags.

Við erum öll einstök og höfum öll okkar eigið viðmið um jafnvægi. Lykillinn að góðri heildrænni

heilsu hlýtur því að liggja í að finna sitt eigið jafnvægi. Það gerirðu best með því að nálgast þinn innri sannleika, fylgja honum í sátt á þínum hraða og virða þig og aðra á leiðinni. Jóga og hugleiðsluiðkun er góður ferðafélagi á þeirri leið.

Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir Kundalini jógakennari, jógískur ráðgjafi, bowentæknir og heilari.
www.graenilotusinn.is