

Nyhetsbrev nr. 62



Redaktören talar

Hari Om!

Swami Yogajyotis besök på kursgården i början av juni var mycket uppskattat av deltagarna. Hon tog oss djupare i asanas än vad de flesta av oss har upplevt inom Satyananda Yoga. För oss som varit aktiva lärare inom traditionen gav det en stor dos inspiration som vi tar med oss till våra kurser och från perspektivet av det egna utövandet var denna kurs ovärderlig. Själv fick jag ett par nya höfter efter dessa intensiva dagar och jag gissar att flera av deltagarna upptäckte aspekter av den fysiska, och energimässiga kroppen. En viktig aspekt av asanas hon tog upp är också någonting Swami Niranjan har sagt de senaste åren på fördjupningskurserna i Indien: "Gör färre asanas men flera rundor". Till exempel fick vi prova på hur det känns att göra 20-25 rundor Pawanmuktasana 1 och 15 repetitioner av benlås (varje ben). Något vi kunde upptäcka var hur vi kompenserar när vi blir trötta - slarvar med både tekniken och uppmärksamheten.

"When we do asanas it shows me what I have hidden for myself. Then I can deal with it and let it go". - Swami Yogajyoti

Så om du får möjlighet att möta denna fantastiska yogalärare - missa inte den chansen!

Om Shanti,

Internationella Yogadagen 2018

Torsdagen den 21 juni firas den fjärde Internationella Yogadagen över hela världen. Om du håller ett program denna dag, tag gärna kort och maila till lena@yogakatrineholm.se så kommer bilderna att publiceras i Yoga Magazine.

Swami Niranjan har givit oss en rekommenderad Sadhana för denna dag:



Your Program for the International Day of Yoga 2018:

From 6 am to 7.30 am, people will gather on the rooftops, verandahs, courtyards and other open spaces of their homes and community centres and do the following practices:

1. Kaya sthairyam with a focus on experiencing balance and harmony in body and mind

Mantra

2. Shanti mantras:

Aum saha nau vavatu saha nau bhunaktu saha viiryam kara vaavahai tejasvi nau adhiitam astu maa vidvis saavahai Aum shanti shanti shanti

3. Mahamrityunjaya mantra with sankalpa for healing, energy, power, immunity and strength (11 rounds).

4. Gayatri mantra with sankalpa for wisdom, inner clarity, intuitive knowledge and learning (11 rounds).

5. 32 names of Durga with sankalpa for vercoming distress in life; experiencing peace and harmony (3 rounds).

Asana

6. Tadasana (9 rounds)*

7. Tiryak tadasana (9 rounds)

8. Kati chakrasana (9 rounds)

9. Shavasana**

10. Pada sanchalanasana, stage 2 (9 rounds)

11. Naukasana (9 rounds)

12. Chakki chalanasana (9 rounds)

13. Vayu nishkasananasana (9 rounds)

14. Vajrasana (with abdominal breath awareness, 1-2 minutes)

15. Marjari asana (9 rounds)

These asanas comprise a short and easy-to-practise capsule for toning the entire digestive system.

Pranayama

16. Sheetalī/sheetkari pranayama (10 rounds)
17. Nadi shodhana pranayama 1:1 (10 rounds)
18. Bhramari pranayama (10 rounds)

Yama-Niyama

For a few minutes each, contemplate on and develop the yama of manahprasad, or happiness, and the niyama of japa.

19. Manahprasad: This yama was introduced on IYD 2016. To what extent have you been able to practise this and what have been the effects? Observe your mental states over the last few days and identify moments when you were truly happy. Connect with the energy and positivity of those moments and try to bring yourself into that state now. Strive to increase the duration of this state each day. If you are still in a state of unhappiness, try to find its underlying cause. Identify the negative, limiting quality in yourself that it reflects. Next, focus on the opposite positive and uplifting quality and try to strengthen it to become happy.

20. Japa: We are connected with the senses and sense objects all the time. Japa becomes a method to disconnect the mind for a little while and connect with something different. The connection between your mind and the senses and sense objects is broken. In that break you direct your attention and awareness towards discovering your inner nature, and that is where you find peace. With this aim in mind, practise Om chanting for 5 minutes remaining fully focused on the sound of the mantra. Also make a resolve to practise mental japa of Om or your guru mantra whenever possible during the day.

Pratyahara

21. Ajapa japa (So Ham awareness in frontal passage, 5 minutes)
22. Yoga nap (basic yoga nidra with stages 3 & 4, 10 minutes)
23. Chanting of the yogic prayer:

Asato maa sad gamaya

Tamaso maa jyotir gamaya

Mrityor maa amritam gamaya

Sarveshaam svastirbhavatu

Sarveshaam shantirbhavatu

Sarveshaam poornam bhavatu

Sarveshaam mangalam bhavatu

Loka samastaa sukhino bhavantu

Om shantih, shantih, shantih

This final prayer is a resolution and contains the essence of yogic teachings. It represents the personal aim of attaining harmony, equilibrium and balance

in one's own life and the social aim to reach out to everyone with a wish for their wellbeing

* In the dynamic practices, awareness should be directed to the physical movement in the first 3 rounds, breath and pranic awareness in the next 3 rounds and mental visualization in the last 3 rounds.

** Shavasana may be practised as per the need of the group

All sincere yoga aspirants are advised to follow the above practices for one year, and then reflect on their success and the changes experienced in the quality of life. We hope and pray that the inspiration of yoga remains with you and in turn, you are able to assist others on the path of yoga and yogic living

Hari Om Tat Sat, Swami Sivadhyanam, Coordinator

Röster från kursen "Utvecklas med Yoga Asana" med Swami Yogajyoti

Karin Linder

Dagarna med Swami Yogajyoti innehöll generösa gåvor både i form av värme, skratt, nyfikenhet och den vänlighet som präglade vår grupp, samt även i form av djupa insikter i hur yoga når hela vårt väsen. Vi startade i kroppen och såg i detalj hur vi nådde syftet med olika asana utan att vandra sina vanliga genvägar in i dem. Vi fortsatte in i analyser av flöden (prana vayu, chakra) och var bakomliggande blockeringar kunde sitta. Självobservation både i yogan och i vardagen uppmuntrades för att möta och lösgöra det som behövde bli mött och mjuknat, både i kropp och sinne. Även om vägen framåt i detta fördjupade utövande av asana är en av kursens essenser, så bär jag framförallt med mig en ny och djupare upplevelse av mitt eget ljus och den stillhet som det leder till, likaså en djup tacksamhet för denna kurs och mötet med Swami Yogajyoti.



Helene Westelius

För mig, var kursen perfekt! Kändes som om hon pratade direkt till en själv.

Många saker känns så naturligt, så självklart, så mycket som finns där redan, i oss, men som vi "glömt" bort. Kopplingen mellan asana, chakra och sinnet, hon la upp det så bra, tycker jag. Hon var enkel, lättsam o har en härlig personlighet, var jordnära. Och alla asana vi gjorde, med så små detaljer var oerhört spännande att få känna in sin kropp i detalj! Jag känner att jag fick ut väldigt mycket, och att jag kan "anpassa" efter mina grupper jag har. En och samma asana, kan anpassas efter individen.

Mycket nöjd är jag:))

Divyamurti

Kursen med Swami Yogajyoti var otroligt bra. Kursen var inspirerande, pedagogisk och djupgående på ett personligt plan. Övningarna var informativa och gav en ny aspekt av Satyananda Yoga Asanas som var fördjupande.

Hon utstrålar själv en inre styrka, glädje och inspiration som är inspirerande. Känner tacksamhet över att ha fått deltaga på kursen.

Kerstin Magnusson

Jag tycker verkligen det var enormt givande och lärorika dagar och ett sant nöje att få ta del av Swami Yogajyotis stora kunskap. Hon är verkligen en inspirerande person som på ett pedagogiskt sätt involverade alla deltagarna i kursen. Hon besitter en värdefull kunskap och erfarenhet som jag är väldigt glad att få ha tagit en liten del av. Jag hoppas att få träffa henne igen vid ett senare tillfälle.

JayAtma

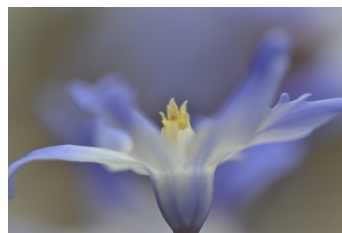
Det var några fantastiska dagar med Swami Yogajyoti. Vi var 28 personer som samlades för att få ta del av hennes djupa kunskaper i asana och Satyananda Yoga. Hon är en inspirerande lärare med närhet till skratt och glädje. Många var vi som upptäckte saker med våra kroppar som vi nu kan fortsätta att utforska med hjälp av de infallsvinklar hon gav oss. Hon la mycket fokus på att utforska kopplingen mellan kropp och sinne, och att låta de insikter vi får på yogamattan genom kroppen också öka vår medvetenhet i vardagen. Vi blev inspirerade att genom kroppen upptäcka hur vi begränsar oss i våra uttryck samt hur vi genom asana kan upptäcka vad vi behöver för att lösa upp dessa blockeringar, beteenden eller begränsningar. Det var oerhört givande och intressant.

Vi hoppas alla att hon snart ska vara tillbaka igen.

Få syn på ditt inre själv - Antar Darshan

25 juni-1 juli

Under denna retreat lär du dig en meditationsteknik kallad Antar Darshan - Inre seende. Det är en teknik där du lär känna Hjärtats Rymd för att sedan bli medveten om de känslor och emotioner som uppstår i denna rymd. Varje dag upplever vi många olika känslor. En del så starka så de rubbar vår balans medan andra bara är som små krusningar på ytan. Genom den här tekniken kan du se hur dessa känslor påverkar dig och de val du gör i olika situationer. Du kan sedan medvetet välja att agera istället för att reagera. Tekniken kan bli ett verktyg för dig att skapa harmoni och balans i ditt känsloliv.



Hjärtats Rymd - Hridayakash är en upplevelse av en inre rymd där vi kommer i kontakt med vår inre visdom samt djupa känslor av frid och stillhet vilket i sin tur ger en inre upplevelse av fullständig vila.

Kursledare: [Lena JayAtma](#), Lavandula Yogaskola.

Pris: 5100 kr inkl. kost och logi

[Läs mer och anmäl dig här »](#) (Lavandula Yogaskolas hemsida öppnas i nytt fönster)

Yoga och sång



10-15 juli

Välkommen till en retreat med mycket yoga och sång! Vi kommer att praktisera yoga morgon och eftermiddag, sång förmiddag och kväll. Vi sjunger bl.a. traditionella mantrasånger på sanskrit, svenska visor och afrikanska sånger. Musik från olika delar av världen. Ingen sångvana behövs.

Kursens innehåll:

Asana/rörelser och positioner
Yoga nidra/djupavslappning
Pranayama/andningsövningar
Meditation

Röst- och sångövningar

Kirtan/mantrasång

Mouna/tystnad under delar av dagen

Karmayoga/praktiskt arbete såsom matlagning, trädgårdsarbete m.m.

Fri tid varje eftermiddag då man kan bada i någon av sjöarna, vandra i skogen eller bara njuta av sitta och läsa i den vackra trädgården.

Tid: Tisdag den 10 juli kl.15.00 - söndag den 15 juli efter lunch ca kl.14.00

Pris: 5 dagar, 4250:-, då ingår kurs, kost och boende i delat rum.

Kursledare: Ulrika Hedlund, och Marit Eneström. Ulrika Hedlund har undervisat i yoga i 20 år och leder Satyananda Yogacenter i Stockholm. Marit Eneström är rytmik- och sångpedagog samt musikterapeut. Hon driver "Musik-terapicentrum" i Stockholm och leder kören "World Music Choir".

Vid frågor och anmälan kontakta: Ulrika Hedlund, 070-830 02 30, [Stockholm Yogaskola](#)



Guru Purnima

25-27 juli

Vi firar Guru Purnima i dagarna tre med havan, kirtan, mantra, trevligt sällskap och god mat.

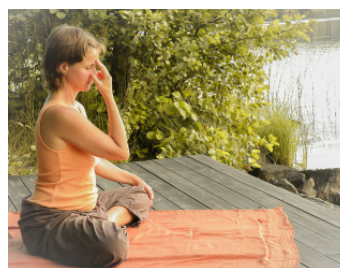
Självkostnadspris: 600 kr inkl. mat och husrum

[Mer info & anmälan](#)

Fördjupningskurs för yogalärare

27 juli-2 augusti

Du är inbjuden till en vecka där inspiration, fördjupning och vidareutbildning är ledorden. Denna retreat riktar sig till dig som redan är utbildad Satyananda Yoga lärare.



Swami Satyananda spred yoga i världen med hjälp av sina sannyasins under 50 år och Satyanandayoga finns nu över hela världen. Under World Yoga Convention 2013 meddelade Swami Niranjan att det yoga nu behöver är att bevaras, stärkas och hållas samman. Som ett led i detta håller vi denna fördjupningskurs för att du ska få möjlighet att både fördjupa dig i Satyananda Yoga och inspireras av dina kollegor och yogavänner runtom i landet.

Det egna praktiserandet och fördjupningen är viktigt för en yogalärare. Genom det kommer kunskapen (vidya) att naturligt förmedlas till de omkring dig.

För dig som är aktiv lärare finns ett begränsat antal tillfällen att få hålla i något pass för att sedan få feedback från gruppen. Det är en mycket bra möjlighet att utvecklas som lärare. Både aktiva och inaktiva yogalärare är välkomna.

Kursens innehåll:

- Asana, pranayama, yoga nidra & meditation
- Nadi Shodana med både kumbhaka (andningsuppehåll) och bandhas (lås).
- Kirtan
- Mouna varje samt några dagar i full tystnad
- Diskussioner och reflektioner
- Föreläsningar
- Karmayoga
- Fri tid

Kursledare: Mattias Gopala Hagman, Gävle Yogaskola och Lena JayAtma Setterwall, Lavandula Yogaskola

Pris: 4 900:- (500:- rabatt för SYS-medlemmar)

Tid: Kursen börjar på kvällen den 27 juli med firandet av Guru Purnima och slutar efter lunch den 2 augusti

[Läs mer och anmälan](#)

Tantrisk meditation och tystnad



23-26 aug

Du får under denna retreat möjlighet att gå djupare i ditt meditationsutövande med hjälp av valda meditationer från den tantriska

traditionen. Meditationerna under helgen betonar vikten av "Spaciousness", dvs en subjektiv upplevelse av rymd. Hela retreaten praktiseras under tystnad.

"In Sanskrit, the word for spaciousness is shoonyata. It means the sense of space or a feeling of space in any given moment. It is more of an inner quality than an outer reality. Not only does it rest the mind, but it gives perspective to what we are doing. And it reminds us, regularly, that the basis for all "things" and "actions" - in fact, everything that is so important in our life - is underlying spaciousness.

Spaciousness allows us to get in touch with the timeless element in everything. With time and practice it transforms our daily life. For one thing, we are much less stressed, even if we are loaded with work. It can be done. And this spaciousness is the stepping stone, or the launching pad, to a deeper perception and understanding of life"

- Swami Nishchalananda

Kursledare:

Susanne Sadhana Mala Edenor, 070-628 26 55, [Umeå Yogaskola](#) och
Mattias Gopala Hagman, 072-573 51 08, [Gävle Yogaskola](#)

Pris: 2 900:-

35-årsfest i Stockholm 2018!

Boka in detta datum till nästa år redan nu: 29 september. Då kommer vi nämligen att fira att Stockholmscentret firar 35 år med pompa och ståt, Kirtan, föreläsningar, prova-på, gästartitser etc. [Mer information](#)



Kursgårdsprogrammet 2018 - Anmälan

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 Niranjana etc.

Är du aktiv yogalärare?

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 länkad mejladress publicerad på SYS hemsida. Detta anmäls till Nirvi/JayAtma och betalning sker till Satyananda Yoga Sverige - Bg. 5058-1974.

Satyananda Yoga Sverige

SHARE

TWEET

FORWARD