

Satyananda Yoga Sverige

Nyhetsbrev nr. 65



Innehåll

- Redaktören talar
- Swami Maitreyi flyttar till Sverige
- Pilgrimsvandring i Krishnas fotspår
- Yoga som behandlingsmetod vid ADHD, stress och trauma
- Yoga för barn
- 5th International Day of Yoga
- Guru Poornima 16 juli

Redaktören talar

Hari Om

Jag fascineras av det fantastiska ljuset i vårt vackra land och framförallt lite

längre norrut där det är magiskt såhär års. Har nu spenderat 10 dagar på kursgården i Gässlingsbo. Först hade vi Swami Vedantananda på besök för en IST med temat Teaching and Planning with Creativity & Practical Swadhyaya. Vi var 25 deltagare och jag tror mig kunna säga att alla lärde sig något kreativt under denna helg. Jag är väldigt inspirerad att sätta igång nya sätt att tänka när jag planerar klasser och kurser. Redan helgen efter fick jag möjlighet till det när den grupp som går en längre fördjupningskurs på helger hos mig kom upp för temat Retreat.

Här ord från en av deltagarna:

Tack för en mycket givande helg!

Swami Vedantananda är en otroligt inspirerande och karismatisk yogi som lärde mig väldigt mycket nytt. Hon är en källa av kunskap med sin gedigna erfarenhet! Hennes lättsamma, avslappnade attityd gav många skratt och många tänkvärda kommentarer.

Som yogalärare ger det väldigt mycket att få nya infallsvinklar och nya tips är alltid välkommet. Jag är väldigt tacksam över att fått ta del av denna innehållsrika helg!

Om Shanti,

Kerstin Magnusson

Säsongen på kursgården har bara börjat och fortfarande väntar en hel del roligheter. Efter midsommar är jag där för att hålla retreat med temat Swadhyaya. Efter mig kommer Rajesh David från Wales och håller en retreat med "Song of the Heart - exploring Bhakti". 21 juli är Sita på kursgården med Marit och håller temat "Yoga och sång". I augusti har vi lärarutbildningen och sedan är jag där igen med fördjupningskurs för yogalärare med temat "Kaya Sthairyam". Jag hoppas du tar tillfället och kommer upp till kursgården i sommar.

Fantastiska nyheter är att Swami Maitreyi flyttar till Sverige. Vi önskar dig varmt välkommen, Maitreyi, och vi är många som är väldigt glada över att ha dig här. Läs mer nedan.

Vi får också besök av Swami Karma Karuna från Nya Zeeland 29 juni-2 juli. Sn Atmanivedan anordnar flera event med henne. Du hittar mer information om dem på FB Satyananda Yogacenter Stockholm.

Jag önskar er en härlig midsommar och sommar. Och välkommen på fest på Guru Poornima den 16 juli i Katrineholm.

Om Shanti

JayAtma



"The flowering of the positive qualities of life is bhakti."

-Swami Niranjan

Swami Maitreyi flyttar till Sverige

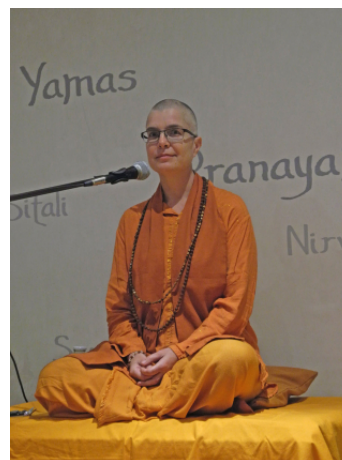
Hari Om,

Efter många år i ashramet i Munger och 10 år på Satyananda Yoga Akademin i Bogota, Colombia, har jag nu flyttat tillbaka till Sverige. Jag kommer fortfarande att spendera en tid i Indien varje år men större delen av året kommer jag att tillbringa i Sverige och arbeta för Satyananda Yoga i Sverige. Jag har redan träffat många av er vilket har varit väldigt roligt. Nästa år kommer jag att vara i Sverige från mitten av februari till oktober. Om ni som skolor eller privata lärare skulle vara intresserade av att ordna föredrag, workshops, en-dags seminarier eller helgseminarier så är jag tillgänglig under denna tid.

Jag är öppen för förslag på olika teman. Exempel på teman är; Yoga i vardagen, Yogapsykologi, Yoga och självkänedom, Pratyahara och meditation, Yogans historia och utveckling, Yamas och niyamas, Yoga och stresshantering, Mantra.

Du kan kontakta mig på swmait@hotmail.com.

Jag önskar er alla en ljuvlig sommar.



Pilgrimsvandring i Krishnas fotspår

Nirvi

Under en månad i oktober-november infaller en tid som av Krishna-hängivna uppfattas om särskilt



gynnsam för pilgrimsvandring. Vandringarna äger rum i de trakter där Krishna sägs ska ha levt som barn och ung: Vrindavan och byarna kring Vrindavan, ungefär tre timmar från Delhi. Det är också i de trakterna Chaitanya vandrade på 1500-talet och återupplivade kirtan-traditionen. Jag anslöt mig till en av de pilgrimsvandringar som äger rum under den här tiden.

Vi var ungefär 1300 vandrare som gick just den här vandringen. Nästan alla var indier. De flesta gick nog alla 30 dagarna, men man kunde gå så kort eller långt man ville. Det var en oerhört effektiv organisation bakom. Varje dag byggdes ett nytt tältläger upp, där varje tält (där fyra personer fick plats) hade sängar, elektricitet och dricksvatten. Toaletter och badrum fanns också, men förstås allmänna för alla. Även läkare (av olika slag, även ayurvediska) och tvättare följde med vandringen, så man kunde lämna in tvätt på morgonen och få den tillbaka torr och klar på eftermiddagen. Enkel mat serverades två gånger om dagen: under vandringen, omkring klockan 10, och på eftermiddagen när vi kom fram till nästa tältläger omkring klockan 16. Bagaget fraktades automatiskt mellan lägren varje dag. Det fanns också följevilar om någon blev trött eller gjorde sig illa och inte kunde gå längre – då fick man åka med.

Varje dag startade vi ungefär klockan sex, i gryningen. Det var väldigt stämningsfullt att ge sig iväg vid den tiden på morgonen, mala i handen för meditation. Vandringen gick genom den indiska landsbygden, genom små byar och förbi tempel av olika slag. Varje dag gick vi omkring 20 km, den längsta vandringen var på 27 km. Lyckligtvis var marken platt utom sista dagen när vi hade en aning kuperad terräng. Vid frukosten berättades Krishna-berättelser som anknöt till de platser där vi var just då.

Själv bodde jag på hotell istället för i tältlägret, och det kunde vara långt till hotellen. Ibland fick jag börja min resa – med riksha eller taxi – redan

klockan fyra på morgonen. Vrindavan var verkligen en speciell plats där det andliga livet började redan vid fyra-tiden. Många människor vandrade på gatorna redan vid den tiden, på väg till något av de olika Krishna-tempel som finns i staden.

Det blev en oförglömlig tid i Indien. Och om ni kommer till kursgården i sommar kommer ni att upptäcka att vi har några nya invånare från Vrindavan i trädgården!



Yoga som behandlingsmetod vid ADHD, stress och trauma

Via denna länk kan du läsa en artikel om Sn Tanmayas arbete med yoga.

<http://www.mellanrummet.net/nr36-2018/yogaadhdstresstrauma.pdf>

Yoga för barn och unga - intervju med Sn Savita

Varför/Hur började du med barnyoga?

Jag gick en helgkurs 12-14 september 2003 i Gässlingsbo. Det var en vidareutbildning för yogalärare som hette "How to Stimulate Attention and Concentration by Using Yoga Techniques in the Classroom", som hölls Swami Vedantananda Saraswati (England) på kursgården i Gässlingsbo.

Det blev en väldigt rolig helg med mycket lekfullhet och läraren var oerhört professionell. Flera lärare från Uppsala Yogaskola var med, och efter kursen diskuterade vi om vi skulle börja med barnyoga. Jag blev den som tog tag i detta. Första kursen startade i mars 2004 på Dalgatan där yogaskolan då höll till. 29 augusti 2004 flyttade Uppsala Yogaskola till nuvarande lokaler på S:t Olofsgatan och där fortsatte barnyogakurserna och har sedan dess pågått med mig som ledare. Första kursen var en grupp med barn 6-9 år. Sedan har jag utökat med kurser för åldrarna 10-15 år.

Är det något som skiljer sig när du undervisar barn jämfört med vuxna? Hur lär man barn yoga?

Grundstrukturen för barn är densamma som för vuxna och jag följer



Satyananda-traditionen. Jag börjar alltid med en kort avslappning med fokus på kroppen och andningen, för att barnen ska landa i sig själva. Sedan kommer asanas och därefter yoga nidra. Ibland har jag också andningsövningar, om barnen är lite större, och en avslutande meditation. För de mindre barnen i form av massagesaga och för de större barnen/ungdomarna kan det till exempel vara Om-chanting eller trataka.

Utförandet skiljer sig mycket från vuxenyoga. Med de mindre barnen blir det mycket kortare inslag och jag fångar upp vad som händer i rummet, för det händer alltid oförutsedda händelser när barnen är med. De yngre barnen 6-9 år vill gärna vara med och skapa olika övningar, så då får man fånga upp det som kommer på ett lekfullt sätt, så det blir många nya asanas som skapas i yogarummet med barnen. Färre repetitioner med barn, de har inte den uthålligheten som vuxna har. Jag har ofta parövningar både med yngre och äldre barn, uppskattas oftast och ger fin energi i rummet. Ibland gör jag också övningar i ring, oftast gör jag detta när barnen har gått några gånger så de hunnit lära känna varandra. Vid första tillfället brukar jag göra något slags presentationsrunda med de yngre barnen genom att sjunga barnens namn. Jag börjar då att sjunga mitt namn (precis som vi sjunger Om) och sedan laget runt. För de yngre barnen har jag ofta tema, exempelvis djungel, bokstäver, rymden, havet eller känslor. För yngre barnen bör man inte fokusera så mycket på andningsövningar eller ens koordinera asanas med andningen. För barnen från 10 år kan man ha ett fåtal korta andningsövningar, som trappandningen (viloma) eller i viss grad i koordination med asanas. Framförallt bör man fokusera på att barnen andas genom näsan. Här blir också asanas mer avancerade och kan utföras i ett flöde. Från 10 år har jag alltid en lång yoga nidra, behovet av avslappning är ofta stort i denna ålder.

Hur lär man barn yoga?

Genom en god pedagogik, genom att vara lyhörd och närvarande och att visa att yoga är kul. Barnen behöver känna att du lyssnar och fångar upp det som de säger och gör, då följer de gärna med i flödet. Utmaningen är att ge alla barnen utrymme att vara synliga och delaktiga under lektionen, även de barnen som inte gör så mycket väsen av sig. Jag går ofta runt i rummet för att nå fram till alla.

Kan de sitta stilla och hitta lugnet?

Varje barn kan sitta stilla och hitta lugnet på sitt sätt. Utifrån sett kanske barnet inte är stilla men inifrån. Att lära barn yoga handlar om att fånga barnets uppmärksamhet och nyfikenhet att vilja prova de olika övningar som erbjuds. Varje barn har sin nivå av stillhet, till exempel under avslappning kan ett barn vara väldigt avslappnat trots att det rör sig under

hela avslappningen. Det jag kan göra om ett barn är väldigt rörligt är att jag är nära barnet och håller en hand på exempelvis axeln och detta gör att barnet blir mer stilla.

Nämn ett minne med barnyoga som inspirerat dig!

Det var en grupp med omkring sex 5-9-åringar, där de själva ville vara lärare. Så lektionen delades in så att varje barn gick fram till podiet och visade varsin asana och som avslutning var det en 9-åring som till min överraskning ledde en hel yoga nidra, djupavslappning, och hon gjorde det på exakt samma sätt som jag brukar göra. Det blev en väldigt fin lektion där jag var elev och eleverna lärare.

Hur kan föräldrar lära sina barn yoga i vardagen?

Detta kan bara ske om barnet är intresserad av yoga. Det finns många andra aktiviteter för barn som är lika bra och barnet måste själv hitta det som är intressant för sin egen del. Jag tror ändå att föräldrar som yogar hemma är goda förebilder för sina barn och att detta påverkar barnet positivt. Så var det för mig. Min mamma yogade när jag var barn och jag tyckte att det var spännande och som vuxen började jag också.

Vad blir nästa steg för dig och barnyoga?

Yoga i skolan hoppas jag. Jag vill utbilda elever till yogaambassadörer och lära ut yoga till lärare så att yogan kan spridas i skolan. Detta vill jag göra tillsammans med andra yogalärare, jag är öppen för samarbete. Jag gillar verkligen att tillhöra ett team och hitta samarbetspartners för att förändra attityder i samhället och där har yogan en viktig uppgift att fylla.

Om shanti
Savita

5th International Day of Yoga

21 June 2019

Bihar School of Yoga, Munger, presents

Yoga: improving and enhancing the quality of life

On the occasion of the fifth International Day of Yoga, we extend our greetings to all sincere seekers and aspirants of yoga. Since 2015 this day has become an opportunity for aspirants across



the globe to come together in the spirit of yoga and strengthen their connection to this ancient vidya. The Bihar School of Yoga has wholeheartedly supported this global interest in yoga by inspiring aspirants to deepen their experience of yoga and adopt it not merely as a physical practice but as a harmonious lifestyle as well.

The lifestyle aspect of yoga is equally, if not more important than the practice aspect, and it involves moment-to-moment awareness and fine-tuning of one's thoughts, responses and behaviour. According to Swami Niranjanananda Saraswati, "If you want to make yoga a tool to improve your lifestyle, you have to start bringing the positive attributes into your life, beginning with thought. The moment you make your thoughts positive, marks the beginning of your yogic change. This process of making the thoughts positive is known as *pratipaksha bhavana*. Swami Sivananda used to say, 'Sow a seed in your thought, nurture it, and it will become the tree of your destiny in the course of time.' Therefore, you have to sow the right seed in your thought, and that is always the positive one, the virtuous one. Whenever a negative condition, state, idea, thought or reaction appears, instantly counteract that with a positive one."

In keeping with this theme, the yama of *kshama*, or forgiveness, and the niyama of *namaskara*, or greeting others with bhava, has been added to this year's program. These positive virtues pave the way to experience peace and harmony in one's life. A conscious and sincere effort to practise these will transform the state of one's own mind as well as the environment around.

Your Program for the International Day of Yoga 2019

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 harmony in body and mind.

Mantra

2. Shanti mantras:

Om saha naavavatu. Saha nau bhunaktu.

Saha veeryam karavaavahai.

Tejasvinaavadheetamastu maa vidvishaavahai.

Om shantih, shantih, shantih.

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 overcoming distress in life and experiencing peace and harmony (3 rounds):

Asana

6. Tadasana (9 rounds)*

7. Tiryak tadasana (9 rounds)

8. Kati chakrasana (9 rounds)

9. Shavasana**

10. Surya namaskara with surya mantras (5 rounds)

11. Vipareet karani asana (1-2 minutes)

12. Matsyasana, variation 3 (1 minute)

13. Marjari asana (9 rounds)

14. Simhagarjanasana (5 rounds)

15. Shashankasana (1 minute)

These asanas comprise a short and easy-to-practise capsule for maintaining good health and total wellbeing.

Pranayama

16. Sheetalī or 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 *kshama*, or forgiveness and the niyama of *namaskara* or humility.

19. *Kshama*: Bring to mind one situation from the past when you were not forgiving. Try to identify the feeling that memory generates, be it hurt,

anger, frustration, sadness or any other. Analyze this feeling to understand the root cause of your lack of forgiveness. Observe your thoughts about the other person and consciously try to change your negative thoughts by focusing on the person's positive qualities. Now bring in the thought of forgiveness and try to genuinely forgive the person. After doing this, do you feel happy, can you smile at the thought of the person, and are you ready to meet that person with an attitude of goodwill and friendliness?

20. *Namaskara*: According to Swami Niranjanananda Saraswati, "Namaskara is an indication of humility. When you practise namaskara, humility is expressed and arrogance recedes to the background. When you greet somebody, when you look at them and smile, you actually bring happiness into their life. In this way, with respect, honour and humility, the world will become a better place." Review this week to identify how often you greet people. Also identify when you do it as a mere social greeting and when with feeling, *bhava*. Make a resolve to greet everyone with the bhava of greeting the goodness within them.

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

Guru Poornima 16 juli

Guru Purnima infaller på fullmånadagen i juli månad och vi firar vår inre och yttre guru. Guru betyder den som lyser upp i mörkret eller den som leder från mörker till ljus och är en benämning på de mästare som är här för att dela kunskap till oss andra så vi kan få kontakt med vår egen inre visdom. Den visdom som visar oss hur vi kan leva ett liv i harmoni, glädje och balans.



Kl. 14-20 strax utanför Katrineholm (hämtning kan ske från tågstationen)

[Anmäl här](#)

Kursgårdsprogrammet 2019

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.



Medlemsskap i SYS

Medlemsavgift för 2019 är 250 kr och betalas till 5058-1974. För att bli medlem i SYS behöver du ha genomgått, eller går just nu, lärarutbildningen på Satyananda Yoga kursgård eller annan av styrelsen godkänd utbildning. Vid frågor kontakta styrelsen.

E-post: info@yogasverige.se

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

Satyananda Yoga Sverige

info@yogasverige.se

www.yogasverige.se

SHARE

TWEET

FORWARD