

Welkom bij Kundalini Yoga Nederland

Na jaren een werkgroep te zijn geweest, is KYN in 2009 opgericht als beroepsvereniging van Kundalini Yoga leraren in Nederland. Met meer dan 55 actieve en praktiserende leden is het de beroepsvereniging voor alle opgeleide Kundalini Yoga Leraren in Nederland. Het doel is om de krachten te bundelen, praktische informatie uit te wisselen en de lessen en het leraarschap zuiver in de leer van Yogi Bhajan en op een hoog niveau te houden.

"THE GREATEST MIRACLE IS UNITY"

- Yogi Bhajan

KYN is een beroepsvereniging die kwaliteit en vertrouwen belangrijk vindt. Iedereen die lid van de vereniging is moet aan bepaalde criteria voldoen. De leden hebben allen de gecertificeerde 3HO & IKYTA Kundalini Yoga opleiding gevolgd en volgen jaarlijks bijscholing die hun kwaliteiten als Yoga leraar ieder jaar verdiept. Vanuit deze basis is de KYN een kwaliteitskeurmerk voor geïnteresseerden in technieken van Kundalini Yoga en meditatie.

Historie

Yogi Bhajan (†2004) is de persoon die de authentieke Kundalini Yoga in het Westen introduceerde. Hij brak de eeuwenoude code van geheimhouding en ging in het openbaar Kundalini Yoga lesgeven.

Toen Yogi Bhajan in 1969 naar het Westen kwam had hij de volgende intentie:



"IK BEN HIER NIET OM LEERLINGEN TE VERZAMELEN, IK BEN GEKOMEN OM LERAREN OP TE LEIDEN".

Yogi Bhajan werd geboren in 1929 in het huidige Pakistan. Zijn spirituele reis begon op zijn 7de jaar en op 16-jarige leeftijd werd hij door zijn leraar erkend als Meester in de Kundalini Yoga. Zijn onderwijs bracht hij onder in 3HO: de 'Healthy, Happy, Holy' Organisatie.

Wat is Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga is verwant met andere vormen van yoga, zoals Hathha Yoga en Raja Yoga, maar Kundalini Yoga wordt als de moeder van de yoga beschouwd.

Het grote verschil met al die diverse vormen van yoga is dat de oefeningen dynamisch zijn en zich sterk op de bewustwording van je eigen bron van levensenergie richten.

Heel centraal staat de ademtechniek in de Kundalini Yoga, deze wordt praktisch tijdens alle oefeningen bewust begeleid en gestimuleerd. Diverse vormen van meditatie worden in iedere oefening ter verdieping van de lichaams oefeningen gebruikt.

Asana, de lichaamshouding

Pranayama, de ademoefening

Dhyana, de meditatie

"KUNDALINI YOGA IS UNCOILING YOURSELF TO FIND YOUR POTENTIAL AND YOUR VITALITY AND TO REACH FOR YOUR VIRTUES. THERE IS NOTHING FROM OUTSIDE. TRY TO UNDERSTAND THAT. ALL IS IN YOU. YOU ARE THE STOREHOUSE OF YOUR TOTALITY".

- Yogi Bhajan



Hier is een voorbeeld van een Kundalini Yoga meditatie:

Meditatie om je helemaal op te laden.

Zit in meditatie houding met een rechte rug.

De armen zijn voor je gestrekt, parallel met de grond.

Maak van je rechterhand een vuist. Vouw de vingers van de linkerhand er omheen. De onderkant van de handpalmen raken elkaar aan. De duimen zijn vlak tegen elkaar aan en steken omhoog. De ogen zijn gericht op de duimen.

Adem nu in 5 seconden in (houd de adem niet vast); adem in 5 seconden uit: Houd nu 15 seconden lang de adem uit. En ga hiermee door.

Begin met 3 - 5 minuten en bouw dit langzaam op tot 11 minuten. Na verloop van tijd ben je in staat de adem 1 minuut lang uit te houden.

Structuur van een Kundalini Yoga les:

Met het zingen van de Adi-Mantra (beginmantra) wordt iedere Kundalini Yoga les geopend:

ONG NAMO GURUDEV NAMO

Betekenis:

Ik begroet (Namo) de kosmische, scheppende energie (Ong) en de verhevende (dev) weg naar het licht (Gu = donker, Ru = licht).

Hierna volgt een inleiding / warming-up op het thema van de les. Iedere les heeft een ander thema, dit loopt uiteen van Yoga om het afweersysteem te versterken tot een inleiding in de chakra's. Na deze inleiding volgt de kriya.

Een kriya is een yogaset met verschillende Asanas (lichaamshoudingen), Pranayama (ademhalings technieken), Mudras (handhoudingen) en Mantras (klank) in een voorgeschreven volgorde en met een voorgeschreven duur. Deze zijn bepaald en onderwezen door Yogi Bhajan.

Na afloop van de kriya volgt de lange diepe ontspanning. Behalve dat het prettig is om tijdens de ontspanning geheel je lichaam tot rust te brengen heeft deze ook tot doel de oefeningen op een dieper lichaamsniveau door te laten werken.

Tot slot volgt een meditatie.

De yogales wordt afgesloten met het zingen van:

MAY THE LONG TIME SUN SHINE UPON YOU,
ALL LOVE SURROUND YOU AND THE PURE
LIGHT WITHIN YOU GUIDE YOUR WAY ON.

Gevolgd door drie keer een krachtig:

SAT NAM
(ware naam - ware identiteit)