

START JE KUNDALINI YOGA PRACTICE

MET DE 7 STAPPEN NAAR GELUK





Graag begeleiden we jou in de 7 stappen naar Geluk. Want GELUK is ook JOUW GEBOORTERECHT!

De kundalini yoga traditie leert ons dat een dagelijkse practice het recept is om dieper en duurzaam geluk te ervaren. Dat is best uitdagend, daarom helpen we je graag op weg met deze 7 stappen!

We wensen jou een fijne ervaring en verwelkomen je graag in de introductie workshop van de kundalini yoga opleiding. Daar zal je andere mensen ontmoeten die net als jij op zoek zijn naar verdieping en geluk in het leven. Lees hier hoe jij vandaag al de eerste stap kan zetten en nodig de transformerende kracht van Kundalini yoga uit in jouw leven.

En wie weet beslis jij wel om jouw commitment in te zetten voor het volgen van de Kundalini Yoga Teacher Training.



WAT ZIJN DE 7 STAPPEN NAAR GELUK

De 7 stappen naar Geluk zijn een concept over innerlijke groei zoals onderwezen door Yogi Bhajan - waarbij elke stap een noodzakelijke fase is op weg naar blijvend geluk. Hieronder zie je stap per stap een korte uitleg én praktische oefeningen of tips die je kunt toepassen in je practice.

De 7 Stappen naar Geluk

1. COMMITMENT (TOEWIJDING & INZET)

"Commit and the universe will support you."

Je ontvangt wat je geeft!
Geen inzet of toewijding? Geen duurzaam geluk!

Deze stap toont ons het belang van een dagelijkse persoonlijke practice, hoe klein die ook is!

Kan jij jouw practice zo belangrijk maken, dat niets of niemand jou kan weerhouden om die practice dagelijks te doen, zelfs je eigen mindgames niet?! Ben jij bereid om te oefenen met alle uitdagingen van het leven die je willen weghalen van je commitment en dus van je geluk?

We helpen je graag!

Kies een haalbare kleine practice die jij iedere dag voor jezelf kan doen. Dit kan bijvoorbeeld een meditatie zijn, een pranayama (ademhalingsoefening), een mantra,...
Laat onderstaande voorbeelden je inspireren.

Tip:
Beter 11 min per dag dan 1u per week.

MEDITATIE KRIYA VOOR VERTROUWEN

Deze meditatie kriya is zeer krachtig: start deze practice met maximum 11 minuten. Bouw geleidelijk op door de volgende 15 dagen telkens 1 minuut toe te voegen tot 31 minuten.

Deze meditatie beïnvloedt het element van vertrouwen in de menselijke persoonlijkheid. Vertrouwen is de basis van geloof, toewijding/commitment & realiteitszin. Het zal de geest van de beoefenaar verheffen om elke uitdaging het hoofd te bieden. Het bouwt en balanceert de aura vanaf de 4de chakra.

Instructies:

1. Zit in Easy Pose met een rechte rug.
2. Breng je armen gebogen boven je hoofd, ellebogen lichtjes gebogen, handpalmen naar beneden.
3. Vrouwen plaats je linker handpalm bovenop je rechterhand. Mannen plaats je rechter handpalm bovenop je linkerhand. Voel aan welke houding klopt voor jou en pas aan indien nodig. Breng de top van je duimen samen, naar achteren gericht.
4. Kijk naar je bovenlip, ogen lichtje geopend.
5. Chant in een precies gefluister WAAH-HAY GUROO. De klank "Guroo" is bijna onhoorbaar. Creëer het geluid met je lippen en je tong. Elke herhaling duurt 2,5 seconden.

Om te eindigen: Adem diep in, hou even vast (10 seconden) en adem langzaam uit.

Ontspan de houding, hou je ogen nog even gesloten en voel na.

MANTRA

“Ong Namō Guru Dev Namō”

(Ik buig voor de Oneindige Goddelijk Wijsheid in mezelf.).

Klik [hier](#) voor de link naar de versie van Snatam Kaur op Spotify

PRANAYAMA

LINKERNEUSGAT - ADEMHALING

Kom in easy pose zitten of zit rechtop op een stoel.

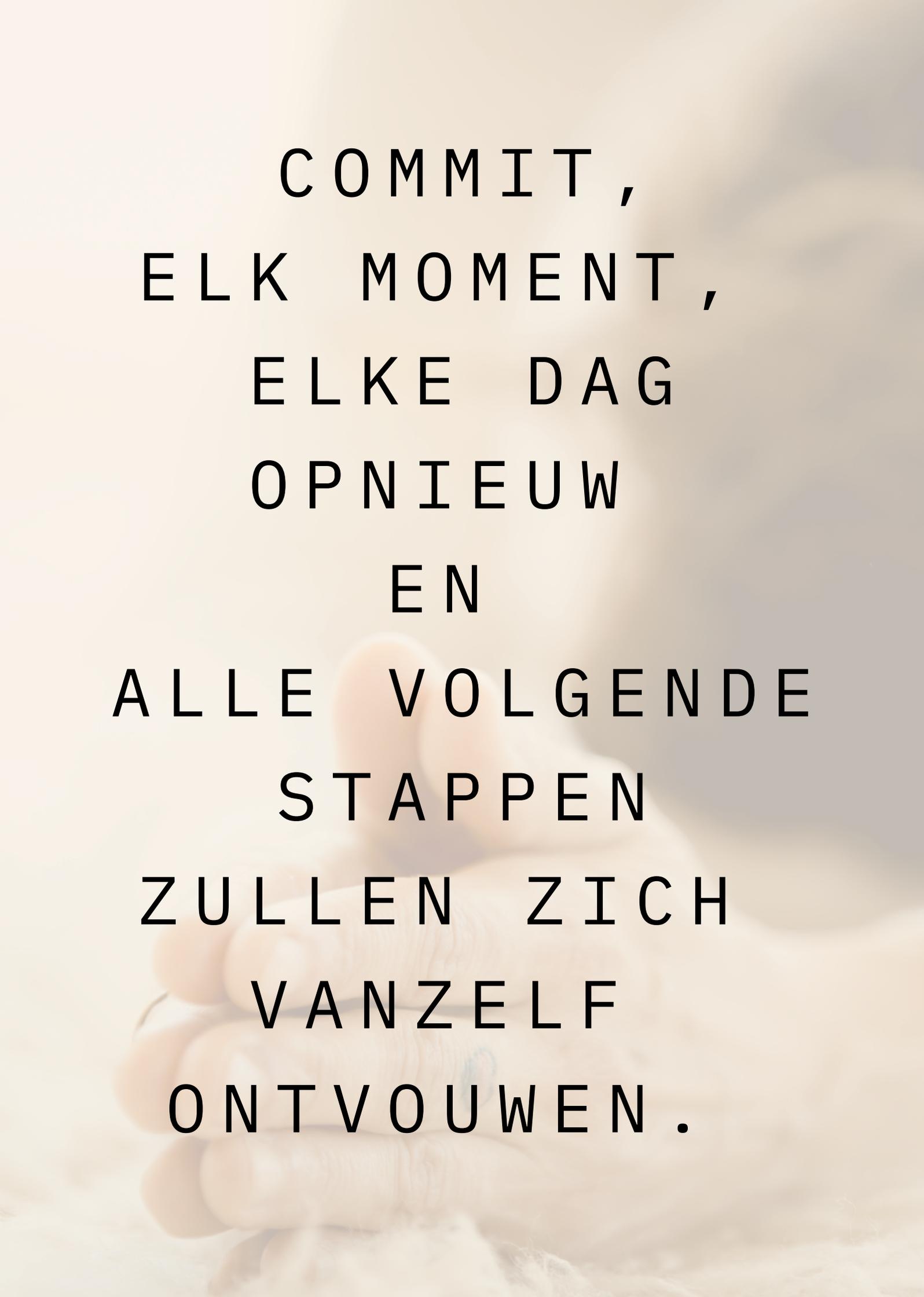
Breng je linkerhand in gyan mudra: duim en wijsvinger bij elkaar. Breng je rechterhand naar je neus en sluit met je duim je rechterneusgat af.

Adem lang en diep in en uit door je linker neusgat, maak je inademhaling even lang als je uitademhaling.

Sluit je ogen,
focus op het punt tussen je beide ogen.

Ga zo 3 minuten verder.

Commitment gives you CHARACTER.



COMMIT,
ELK MOMENT,
ELKE DAG
OPNIEUW
EN
ALLE VOLGENDE
STAPPEN
ZULLEN ZICH
VANZELF
ONTVOUWEN.

2. CHARACTER (KARAKTER)

*"Jouw toewijding bouwt je karakter.
Het maakt je betrouwbaar."*

Je commitment naar jezelf zorgt ervoor dat je jezelf beter
leert kennen,
het helpt je je ware zelf te ontdekken.

  Yoga-oefening: Houd de houding tijdens de meditatie
iets langer vast, voel hoe karakter wordt gebouwd.

 Meditatie: Sat Kriya (3 minuten)

 Reflectie vraag: Waar ben jij trouw aan jezelf?
Of waar juist niet meer?

Character gives you DIGNITY.

3. DIGNITY (WAARDIGHEID)

"Character gives you dignity."

Karakter geeft je waardigheid. Je bouwt zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfliefde op."

  Yoga-oefening: Plaats je handen op je hartcentrum en verbind met je ademhaling.

 Affirmatie: "Ik ben waardig zoals ik ben."

 Reflectie vraag: Wat betekent 'waardigheid' voor jou?

Dignity will give you DIVINITY.

4. DIVINITY (VERBINDING MET HET GODDELIJKE)

*”Wanneer je waardigheid hebt,
stroomt de goddelijke gratie vanzelf.”*

Wanneer je verbonden bent met je eigen Goddelijke gratie,
dan straal je vertrouwen uit.

 Mantra: Het zingen van eender welke mantra brengt je in
verbinding met het Goddelijke in jezelf.

 Tip: Doe een onbaatzuchtige daad.

Divinity gives you GRACE.

5. GRACE (GRATIE)

*”Gratie maakt je onverslaanbaar.
Je beweegt je met zachtheid door het leven.”*

Waar er gratie is, is er geen interferentie,
geen verborgen agenda.

  Yoga-oefening: Warrior pose

 Mantra: “I am the Grace of God - Gurunam Singh”

 Reflectie: Welke innerlijke kracht voel jij al?

Grace gives you the power to SACRIFICE.

6. SACRIFICE (OPOFFERING)

*”Ware kracht betekent dat je kunt
loslaten wat je ego wil.”*

Wat heb je ervoor over, wat van jouw eindigheid geef je op
om de oneindigheid te bereiken?

  Oefening: Ego-Eradicator

 Mantra: “Jo to Prem - Ajeet”

 Reflectie: Wat mag jij loslaten?

Sacrifice gives you HAPPINESS.

7. HAPPINESS (GELUK)

*”Geluk is het natuurlijke gevolg
van deze innerlijke reis.”*

  Meditatie: Smiling Buddha Kriya

 Mantra: “I am Happy” meditatie

 Tip: Geniet. Sta jezelf toe om vreugde te voelen – gewoon omdat het kan.

HAPPINESS.

Dagelijkse praktijk

HOE TE BEGINNEN

Creëer een vaste plek in huis

Plan je practice op een vast moment in je dag

Gebruik een timer of een app voor de tijd

Gebruik muziek of apps voor begeleiding

Werk met een teacher of online lessen

Begin klein, wees mild



HOE BEGINNEN

TUNING IN

We starten onze practice in de KY traditie steeds met het intunen van de Adi Mantra “Ong Namō Gur Dev Namō” en de beschermingsmantra “Aad Guray Nameh”. Op deze manier stemmen we ons af op een frequentie dicht bij ons hart en verbinden we ons dieper met ons hogere Zelf en het Universum.

ADI MANTRA:

Ong Namō Guru Dev Namō

= Ik buig voor de Oneindige Goddelijk Wijsheid in mezelf.

BESCHERMINGSMANTRA:

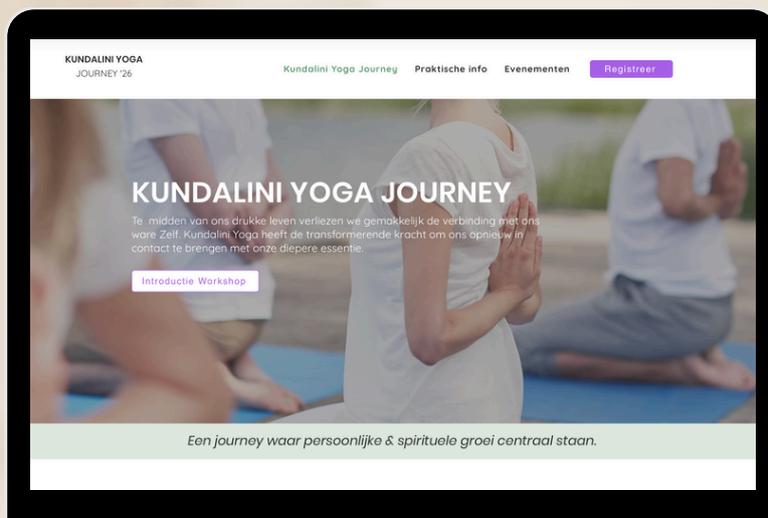
Aad Guray nameh

Jugaad guray nameh

Sat guray nameh

Siri guru davay nameh

= Plaatst een veld van beschermend wit licht rondom jou.



Neem deel aan de introductie workshop

Wil jij graag meer weten over hoe Kundalini yoga jouw leven kan veranderen, schrijf je in voor de introductieworkshop!

[INTRODUCTIE WORKSHOP](#)