

Metoderne

Når jeg ikke er opmærksom, så reagerer jeg automatisk på det jeg oplever. Af bare vane spænder jeg, lader mig rive med af en stemning eller indtager en afvisende holdning.

Men hjælper det at være kritisk eller slås med sig selv?

Meditationen begynder med at du lærer at opleve dig selv og dine omgivelser på en ny måde. Det virker afspændende. Du lærer at komme overens med dit sind, at være ved dine tanker og følelser, og at tænke kreativt.

Et grundigt kendskab til sinnet giver selvtillid og åbenhed overfor andre.

Indre Stilhed er en meditation som kommer fra den tantriske videnskab; den læres i syv trin. Øvelser og vejledning udvikler sig gradvist til en sammenhængende oplevelse, der bliver til din egen meditation.

Indre Stilhed giver mere ro i sinnet. Det er en grundlæggende teknik som du kan bruge til at mestre dit liv og få overskud til det du vil - en metode som giver dig mulighed for at acceptere livet og vokse med det. Hvad vil det sige at være et helt menneske med en samlet personlighed og at leve og handle ud fra den du virkelig er? Effektiv mental træning, styrkelse af opmærksomheden og oplevelse af sand identitet er noget af indeholdet i meditationens forskellige trin.

Yoga Nidra (meditativ dybdeafspænding) virker præcist på krop og sind. Det er den ældste og mest omfattende afspænding i verden. Trin for trin går den fra de groveste spændinger til de fineste. En del af Yoga Nidra påvirker musklerne, en anden blodkarrene og dermed blodtrykket, andre dele påvirker nerverne og spænder sinnet af.

Nogle mennesker oplever at de bliver veloplagte. Andre sanser tingene klarere, eller slipper af med deres søvnløshed. Yoga Nidra bygger på dyb viden: Du behøver ikke at spænde for at holde oplevelser og minder borte fra bevidstheden, spændingerne kan frigøres og slippes på en harmonisk måde.

Den dybdevirkning som du oplever under Yoga Nidra gør den til mere end en afspænding, den bliver til en oplevelse af den meditative tilstand. Og du får mulighed for at trænge igennem til de slumrende dele af hjernen med en ny og frisk beslutning. For hvad hjælper det at ville noget hvis underbevidstheden stritter imod?

Indre Stilhed og Yoga Nidra kan føre dig til en virkelig indsigt. Det betyder ikke noget om du har lært andre meditationsmetoder. Disse to teknikker har noget at give enhver der arbejder med personlig udvikling og kendskabet til sig selv, eller som blot vil lære at spænde effektivt af.

Yogaen begynder med at frigøre dine spændinger. Under meditationen luger du ud mellem deres årsager.

Når du ophører med at opfatte en situation, en tilstand eller forestilling som vedvarende eller altafgørende, når du forbliver dig selv overfor den, så kan den ikke længere fastholde dig.

Swami Janakananda

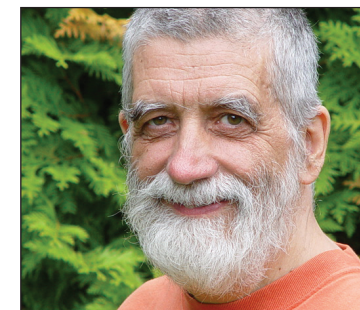
Det særlige ved Swami Janakanandas måde at undervise på er måske hemmeligheden i den tantriske tradition - at han gør brug af situationen *her og nu* og dig selv sådan som du er, uden at kræve at noget først skal være anderledes. Her begynder vi, og herfra udvikler meditationen sig, værelset du sidder i, din krop og dine sanser.

Swami Janakananda blev født i København i 1939. Allerede som barn lærte han nogle enkle yogaøvelser. Som 19-årig blev han klar over at han ville være yogi og begyndte at praktisere yoga på egen hånd. I begyndelsen af 60'erne var han med i en pantomimegruppe i København, hvor fysisk yoga blev brugt som et grundlag for kreativ udfoldelse og koncentration. Han begyndte at male og iscenesætte teaterstykker. I de følgende år voksede yogaen i betydning for ham. Han undersøgte dens mange områder og havde især glæde af åndedrætsøvelser, som han mestrede. I 1968 mødte han sin lærer Swami Satyananda og tog med ham til Indien, hvor han blev i 2 år. Her lærte han at anvende de avancerede tantriske meditationer, som Antar Mauna (Indre Stilhed) og Kriya Yoga. Den 15. februar 1969 lod han sig indvie som swami i Paramhansaordenen Saraswati.

Siden 1970 har Swami Janakananda uddannet mange højt kvalificerede yogalærere, og i samarbejde har de etableret 12 selvstændige skoler i Norden, Frankrig og Tyskland. Selv bor Swami Janakananda på det internationale Håå Kursuscenter i Småland. Her underviser han bl.a. i Kriya Yoga på det årlige tremåneders-kursus som er åbent for alle.

Swami Janakanandas arbejde i Norden har bragt yogaen ud af snævre forestillinger og vist den som et grundlæggende redskab der giver både stabil jordforbindelse og dyb indsigt, parret med en usædvanlig opmærksomhed og energi. Med mere end 40 års undervisningserfaring er han en efterspurgt meditationslærer, fordragsholder og forfatter overalt i verden.

Regner du med dig selv eller er der noget som er mere overbevisende?



Tider, datoer, tilmelding m.m.

UNDERVISNINGEN

Består af praktisk vejledning og øvelser, foredrag og diskussion. Den strækker sig over 8 gange og varer 1,5 - 2,5 timer pr. gang.

TIDER

Kurstid: kl. 19:30 - ca. 21:30 (visse aftener kan undervisningen gå ud over tiden).

Det er en forudsætning for deltagelse på kurset, at du kommer hver gang. Regn med at bruge ca. 1/2 time derhjemme dagligt til egen praksis under kurset.

onsdag d. 4. januar	torsdag d. 12. januar
torsdag d. 5. januar	mandag d. 16. januar
mandag d. 9. januar	onsdag d. 18. januar
onsdag d. 11. januar	torsdag d. 19. januar

TILMELDING

Tilmeld dig pr. telefon 33 34 35 36, eller ved at indsende tilmeldingsblanketten på bagsiden af denne brochure - eller på internettet: www.yoga.dk

PRISER

Kurset koster 1450 kr. Studerende, arbejdsledige og pensionister betaler 1125 kr. Indbetal kursusafgiften med Dankort på www.yoga.dk, over netbank på giro nr. 661 5864 (reg nr 3113), og tag kvitteringen med når du kommer første gang. Eller kom selv forbi og betal i vores butik i Købmagergade 65, 1.sal inden første mødegang. Vi tager dankort.

Samtaler om yoga og meditation med Swami Janakananda

Satsang og meditation

torsdag d. 3. november kl. 20.15

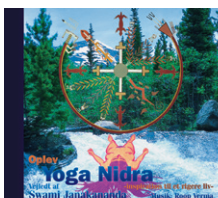
Stil spørgsmål, eller bare lyt med til Swami Janakanandas udlægning og svar om den tantriske yoga og meditation. Aftenen slutter med en fælles meditation vejledt af Swami Janakananda. Entré 50 kr.

Håå Kursuscenter i Småland

På Håå Kursuscenter i Småland gennemlever du en proces, som, med hjælp af geniale metoder fra yoga- og tantra-traditionen, bringer dig op på et niveau, hvor du oplever en større tilstedeværelse og mere energi – det vil du siden kunne holde ved lige med en regelmæssig praksis derhjemme.

Formålet med kurserne i Håå, i Småland (ca. en times kørsel fra Helsingborg) er at give dig lejlighed til at gå i dybden og blive ét med dig selv, og give dig styrke til at gå i den retning du vil.

Få brochuren om *Håå Kursuscenter*. Den beskriver disse enestående kurser – hvor du i en periode kan trække dig tilbage i naturskønne omgivelser og få overblik.



Oplev Yoga Nidra

Dybdeafspændingen *Yoga Nidra* fra Nyasa Tantra vejledt af Swami Janakananda.

På dansk, svensk, engelsk el. tysk.
CD 150 kr. Kassettebånd 120 kr.

„Afspænding er en tilstand. Den opnås bedst gennem en teknik som udløser den. Blodtrykket normaliseres, immunforsvaret styrkes, hjernen slapper af og samarbejder bedre. Alle kroppens organer og sanser får en hvile, som søvnen sjældent giver. Derfor skærpes sanserne og du føler dig veloplagt bagefter.“

(Swami Janakananda)

„Du skal være heldig for at finde en CD som denne her, den går meget længere end til bare afspænding.“

(Lisa McColley Andersen, Spirit Links, USA.)

Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag

af Swami Janakananda



>> 132 sider.

Findes også på svensk, norsk, engelsk, tysk og fransk. Bogens forlag, ISBN 87-7466-354-2

En enestående bog om yoga, baseret på en ægte erfaring og fortalt i et klart pædagogisk sprog. Bogen viser konsekvens i sin åbne og frie holdning til den tantriske yoga og meditation, den er let tilgængelig og alligevel uden vesterlandsk hittepå-somhed eller „tilpasning“.

Når du har lært bogen at kende, kan du selv tage stilling til, hvordan du vil bruge dens indhold i dit liv: Yogastillinger, renselsesprocesser, åndedrætsøvelser, energi yoga, seksuelle yogametoder og forskellige meditationsmetoder.

TILMELDINGSBLANKET

Jeg melder mig til meditationskurset *Indre Stilhed*

Navn:

Adresse:

By:

Tlf:

Email:

Cpr:

Jeg er: arbejdsledig, pensionist, studerende
- og vedlægger kopi af bevis

- Jeg betaler med Dankort på www.yoga.dk
 Jeg betaler over netbank reg.nr. 3113, kontonr. 6615864
 Jeg betaler i butikken inden kursusstart.

Overenskomst: Som en forudsætning for deltagelse på kurser ved Skandinavisk Yoga og Meditationsskole forpligter jeg mig til ikke under nogen form at videregive eller undervise i teknikker, øvelser eller teori som jeg lærer på kurset, ej heller i uddrag. For at opnå kompetance til at undervise i disse metoder kræves en fuldstændig yogalæreruddannelse ved skolen.

Dato: _____ Underskrift: _____

MEDITATION



Start 4. januar 2012

3-ugers meditationskursus
4. - 19. januar 2012 med

Swami Janakananda

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65 • 1150 København K. • Tlf. 33 34 35 36

www.yoga.dk