

Introduktion och kort beskrivning av dagens tema som var:

Kum Nye Healing

Med fokus på "rörelse i andningen", att känna "the motion in the breathing".
Främst då rörelsens rörelse, och med mindre fokus på fysiska kroppen än annars.

Lyssna på ljudinspelningen om du vill höra mer: Den finns i arkivet på www.soulbeing.se, lösenord: go-deeper

Nämnde också att Arnaud vid något tillfälle introducerat en övning som sägs vara bra för kroppen, och allmänna hälsotillståndet.

<http://www.mercola.com/calendar/2018/fitness.htm>

Här visas övningen vi gjorde en kortare variant av.

Att göra den 2 eller 3 gånger per dag skall ge en stor effekt, och den tar bara 3-4 minuter per pass.

Kom ihåg att andas genom näsan! om ni gör den. Sedan är det ju fint att sitta still en stund efteråt och känna vad som händer i kroppen.

Övningar

alla från Kum Nye Tibetan Yoga, som är den vi också kallar "första boken".

#Seven Gestures

#41 - Body Alertness

#20 - Touching Body Energy. Det är en komplex övning som vi även gjorde förra gången. Nu dock med visst annat fokus.

#63 - Embracing Space

Paus

#106 - Trinity of Practice; Breath, Energy, Awareness. 1x

#33 - Energizing the Lower Body. 1x långsamt, sedan upp och ner på ut och inandningar.

#99 - Touching Positive Feeling. 3x

#54 - Loosening Up the Self Image. Även denna gjorde vi förra gången. Lite annorlunda idag, med delvis andra instruktioner. Skulle rekommendera att ni lyssnar på inspelningen till denna, tycker själv att dessa instruktioner är kraftfulla.

Closing Gesture

Samtal

Fick uppfattningen att ni som delade med er gillade det vi gjorde, och att ni upplevde att KN Healing var annorlunda än vad vi gjort förut.

Men eftersom inte alla sa något, så vill jag bara tillägga att jag hoppas att ni alla känner att det är en sådan tillåtande stämning i gruppen så att det är ok att dela allt som händer, och även ta upp saker som inte funkar eller känns svåra.

Riktat mig speciellt till er som är nya denna termin. Det vi gör är ju inte direkt någon nybörjarkurs i Kum Nye, men min förhoppning är att det ändå är möjligt för er alla av följa med i det vi gör. Om ni känner att så inte är fallet så ber jag er säga till. Antingen under våra träffar eller om ni mailar mig. Jag har då möjlighet att förtydliga en del saker och anpassa programmet så det verkligen passar alla vilket är mitt mål.

Nästa träff är 25 feb. Kom gärna i god tid så som ni gjort. Det är till stor hjälp om alla sitter i stillhet på sina platser 5-10 minuter innan vi börjar. Eller som jag hörde Arnaud säga om detta idag: "Good teachings come from silence, and not from the head". Med innebörden att vi behöver en kort stund innan vi startar för att komma ner i kroppen och in i närvaro.