

## **Klass 8 - 29 april 2018**

Kum Nye Dancing

- Introducing the mind to the treasures the body offers.

Om ni inte har boken kan ni läsa en del av förordet här:

<https://shop.dharmapublishing.com/products/kum-nye-dancing>

Bakgrund och uppkomst av boken

Tre officiella rötter till KND

### **1. Yogiska traditionen**

Använder kroppen, för realisation. Inte transformation.

Främst genom att intensifiera känslor.

### **2. Esoteriska tantriska texter**

Meditation. Non-dual. En kärna öppnas upp som enligt Tarthang Tulku innehåller djupa känslor, användbara talanger, och hög intelligens.

The nucleus of the self. När vi gör KND kan vi komma att finna nya intressen, eller saker som vi vetat vara viktiga för oss men kanske glömt bort att prioritera under 10, 20, 30 eller 40 år.

Barndomsminnen - non dual - allt är intensitet

### **3. Lamadans och tempeldans**

Man uttrycker genom rörelserna ett upplyst tillstånd, en öppenhet som betraktarna känner. Många erfar en glädje genom att se dansen.

I KND gör vi inte övningar! Nu gör vi Gester - Gestures.

Varför? Vi utvecklar inte längre något. Utan uttrycker hur det är när Wholeness och Completeness kommit samman.

Notera gärna ner de skillnader ni märker mellan böckerna!

Det finns ingenting genuint i vårt vanliga sätt att vara..!! Allt är betingat. (det är åtminstone det perspektiv vi antar i KND)  
Vi gjorde först en del övningar från första boken för att komma i kontakt med kroppen. Framst #44 Touching Feeling (axlarna roteras), och en gång #20 Touching Body Energy.

Sedan övergick vi till att göra KND.  
En mycket viktig del i KND är de meningar, strofer som hör till gesten.

### **Gesture 1**

LET STILLNESS GROW. Even in movement we can be still.

### **Gesture 2**

Vidöppna ögon. Armar utmed sidorna. Ben upp, knä och panna möts.  
Genom detta skapas en kontakt mellan vårt huvudcentra och kroppens lägre energicentra.

### **Curious, adventurous spirit, at this precise moment.**

Inte som en abstrakt idé.

Vi lägger till rytm, och gör dem efterhand efter varandra.

Vi ligger stilla en stund och låter stillheten växa.

Paus

Lite mer teori.

Alla känslor kan vara närande. Vilket vi kan använda om vi känner oss i en svår situation med det vi upplever som jobbiga, negativa känslor.  
Vi kan sätta, eller lägga, oss och se om vi kan känna känslornas energi utan etiketter. I den stund vi sätter etiketter på dem slutar flödet, och då är också det närande borta.

## **G-72 - DYNAMIC REST WITH ELEGANCE AND RESOLVE**

Armar och ben på höger sida upp först, sedan vänster.

"Dynamisk vila är ett annat ord för stillhet"

Fokusera på armarna.

### **G-13 - UNFIXING MYSELF**

Pose 1. Som ett upp och nervänt V, eller ett tält.

Pose 2. Rygg och huvud i en linje jämn med golvet. Stå på främre trampdynorna.

### **G-54 RECAPTURE MY CREATIVITY**

Lås (Interlock) fingrarna framför hjärtat. De går upp bakom huvudet mot nacken. Detta är Pose 1.

Pose 2. Böjning framåt i midjan.

Pose 3. Upp, på 3 armarna upp över huvudet.

### **THE EYES ARE WIDE OPEN**

KNTY - Nirmanakaya eyes

JOB - Sambkogakaya eyes

KND - Dharmakaya eyes - wide open, like mirrors. Mirror eyes. no energy going in or out.

Sitt ner. Stilla.

Kroppen behöver vara bekväm.

Är det sant att det djupt där nere någonstans, fortfarande finns ett slags "hållande, stöttande" (holding, bracing)

When there are no more holding, we are ready to dance.

Closing Gesture

Samtal