



Kirtan Kriya

Intressant att veta

Yogiskt perspektiv

Kirtan Kriya är en kundaliniyoga-meditation delad av Yogi Bhajan som var en indisk yogi som spred kundaliniyogan i Väst.

Kirtan Kriya stimulerar och balanserar hypofysen och talkottkörteln (två viktiga körtlar i hjärnan). Kirtan Kriya hjälper oss bl.a. att läka, vara rustade för förändring samt, som Hari Kaur Khalsa skriver i sin bok "*A woman's book of meditation*": "Kirtan Kriya can give a woman a brilliant internal radiance that illuminates her aura and presence."

Mantrat i meditationen består av de 5 primala ljuden och representerar skapelse-cykeln:

SA: det eviga, oändliga, kosmos, alltings början

TA: liv, existens

NA: död, förändring, transformation

MA: återfödelse

Mantrat sjungs på medvetandets tre språk:

Mänskliga: normal röst (världen)

Kärlekens: viskning (längtan att få höra till)

Gudomliga: tyst, mental vibration (det eviga, oändliga)

De olika mudras (handrörelser) som ingår i Kirtan Kriya har olika betydelse:

Gyan Mudra (tumme möter pek): kunskap

Shuni Mudra (tumme möter lång): visdom, intelligens, tålamod

Surya Mudra (tumme möter ring): vitalitet, livsenergi

Buddhi Mudra (tumme möter lillfingret): förmågan att kommunicera

När man vibrerar mantrat på varje fingertopp växlar vi de elektriska polariteterna, enligt Yogi Bhajan. Pekfingret och ringfingret är negativt laddade jämfört med de andra fingrarna. Detta främjar en balans i vårt elektromagnetiska fält och i projektionen av vår aura.



VITALISTA



Kirtan Kriya

Intressant att veta

Forskningsperspektiv

Telomerer är ändarna på våra celler. Man kan likna dem vid "tejpen" i slutet av skosnören, som hindrar snöret från att luckras upp och falla isär. På samma sätt skyddar telomererna våra celler från att skadas och försämrats. Förkortade telomerer och reducerad telomerase aktivitet (cellenzymet som ansvarar för att ta hand om telomerernas längd samt reparera skador) associeras med förtidigt åldrande och död samt förutser ett flertal hälsorisker och sjukdomar.

Elizabeth Blackburn är biolog och fick Nobelpristagare i medicin 2009 för upptäckten av hur kromosomerna skyddas av telomerer och enzymet telomerase i cellen.

Blackburn har även forskat på meditation Kirtan Kriya tillsammans med psykiatrikern Elissa Epel. Tillsammans utförde de en studie på människor som gav vård till en familjemedlem med Alzheimer, en grupp vars risk för att drabbas av depression och nedstämdhet är mycket stor. I studien fick en grupp göra 12 minuter Kirtan Kriya varje dag under 12 veckor. Kontrollgruppen fick vila i 12 minuter genom att lyssna på instrumentell avslappningsmusik. Meditationsgruppen visade betydligt lägre nivåer av depressiva symtom: 62.2% och 52% visade en 50%ig förbättring i sin mentala hälsa (mätt enligt två olika etablerade mätskalor) jämfört med 31.2% resp. 19% i avslappningsgruppen. Meditationsgruppen visade dessutom en 43% förbättring i telomerase-aktiviteten (enzymet som "pysslar om" telomererna) jämfört med 3.7% i avslappningsgruppen. Fantastiska resultat!

Här kan du läsa forskningsstudien av bl.a. Blackburn och Epel:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3423469/>

Här kan du läsa en intervju med Blackburn om hennes Kirtan Kriya-forskning.

<http://www.bbc.com/future/story/20140701-can-meditation-delay-ageing>

Man behöver inte vara "spiritual/andlig" eller "tro på" meditationen för att den ska fungera.



VITALISTA