

# Holistisk Meditation - Haida Yoga

Tänkt att starta med en introduktion 2 timmar 7 Juni 2017 i Malmö sedan 7 gånger

## Alternativa metoder för att öka psykisk och fysisk hälsa har funnits i tusentals år

Dessa har periodvis fått mycket uppmärksamhet i vår kultur. Holistisk meditation kan visserligen vara ett namn för många traditionella metoder inom olika Yoga system, Zen Buddhism och Buddhism, Taoism och QiGong och bla. tack vare dessa så har också intresset för att meditera ökat stort i Väst. Några saker som kan vara bra att känna till om meditation är att:

meditation är en viktig del av många av världens religioner och annan andlig utövning tex. Buddhism, Hinduism, Sufism, Kristendom och även i "New Age" rörelsen och i en del Humanistisk psykologi. Termen "holistisk" har sina rötter i grekiskans "Holos" helhet, totalitet eller "alltihopa". Kunskapen bakom är att allt som finns i ett "självreglerande system" som tex. jorden eller människan är delar av en helhet och för att förstå vad de olika delarna har för funktion och vad de "gör" så måste man ha kunskap och kunnande om hur dessa delar tillsammans bildar en enhet.

## Människan mer än sina delar

Människan kan sägas vara en enhet eller helhet och om en människa blir sjuk så kan man behandla bara den del som är sjuk och det kan bli förbättringar om diagnosen är riktig och hälsan återfås delvis och det är ofta det som händer med människor som vänder sig till läkare och till sjukvården. Hälsan återfås inte helt och bieffekter kan ses av behandlingen (statistik i svensk sjukvård säger att 100.000 människor skadas allvarligt varje år av den behandling som de får i svensk sjukvård och 4.000 så allvarligt att de dör). Det holistiska synsättet menar att behandling av bara den sjuka delen i människan kan inte bota helt. Hela människan måste stå i focus när det finns sjukdom, vi är människor och kan vi inte leva som hela människor blir vi sjuka. De flesta kan uppnå balans och hälsa om "människan" kan mobiliseras och det finns hjälp till inre själv-hjälp . Då kan de inre krafter som vi har som människor bli aktiva och verka för ett helande på alla plan - intellektuellt, känslomässigt och fysiskt.



## Holistisk Meditation

Holistisk meditation är en del av en filosofi som fokuserar på att fysiska, mentala, känslomässiga och själsliga aspekter dvs. de typiskt mänskliga aspekterna av våra liv måste stå i centrum för att hälsa och ett genuint välmående ska kunna uppnås i livet. Bara när en balans finns mellan dessa olika delar som gör oss till människor kan en person erfara en "helhets-hälsa" och effekterna av meditation känns fullt ut. Meditation har i olika kulturer i olika tidsåldrar gett upphov bla. till en starkare och fullare kontakt mellan vårt mentala och vårt fysiska liv och människor kan genom detta förstå bättre hur de fungerar tex. fysiskt/mentalt och vad som ger fysisk/mental hälsa och på basis av en sån förståelse ge upp det som nu kan ses och kännas vara skadligt för oss som människor. Holistisk meditation anses traditionellt vara en mycket bra metod för människor som vill göra något åt sina fysiska, emotionella och mentala obalanser och den ohälsa som följer med dessa. Meditation hjälper till att minska stress, öka inre lugn, och ge ett nytt perspektiv på vad som orsakar problem i våra liv. Ett av resultaten som kan ses är att människor som mediterar regelbundet inte så lätt kommer in i tillstånd av ilska, aggressioner, frustrationer, svartsjuka och andra negativa känslor.

Meditation rekommenderas till människor som har en fysisk sjukdom. lugnet och den avspänning som meditationen i allmänhet ger, ger en snabbare läkning. Det förbättrade mentala tillståndet som meditation ger ökar vår förmåga att koppla av och vi kan fokusera mindre på negativitet som tex. negativa känslor för och negativa föreställningar om andra människor. Holistisk meditation är inte en metod för att behandla sjukdomar, det är en metod för att skapa medvetenhet och kommunikation mellan olika delar av oss själva. Våra "centra" intellekt, känsla, instinkt och motorcentra kan vara självständiga och ta kommandot växelvis i oss, då lever vi ensidigt utan harmoni med ett splittrat medvetande och sjukdomar, obalanser och ständiga inre konflikter tilltar i oss alltefter som vi åldras. Människan som helhet är större än sina delar men utan ett inre helande, harmoni och samarbete mellan dessa vår inre centra kan inte hela människan manifesteras sig annat än i drömmar, fantasier, konst och religion. Holistisk meditation är en väg till att bli mer klar över sitt inre liv och att söka efter vägen bort från den artificiella "påhittade" livet till den verkliga.

