

# YOGA

## OG SPIRITUEL BALANCE

Det er sandt, at yoga kan have en positiv effekt på dit liv – også selv om du kun dyrker det en gang om ugen – men for at få ægte, vedvarende balance i dit liv, er du nød til at dyrke det oftere. Vi viser dig her forskellige øvelser, som kan være et vidunderligt sted at starte for den indre rejse.

Af Hanne Simonsen

# Yogaens 8 trin

**1** Yama:  
Moralsk vejledende leveregler

### HATHA YOGA

**2** Niyama:  
Etisk vejledende leveregler

**3** Asana:  
Yogapositioner, kroppens beherskelse

**4** Pranayama:  
Åndedrætskontrol

**5** Pratyahara:  
Tilbagetrækning af sanserne

### RAJA YOGA

**6** Dharana:  
Fokus

**7** Dhyani:  
Vedvarende koncentration/  
meditation

**8** Samadhi:  
Højeste bevidsthed

Vi har alle hørt om den spirituelle balance, som yoga kan give, men hvad indebærer det mere præcist? Det behøver ikke nødvendigvis at betyde, at du skal opgive alle dine jordiske ejendele. I stedet kan den spirituelle balance, vi kan opnå gennem yoga, hjælpe os med at kigge indad og nå en dybere forståelse af os selv og vores sande natur.

Yoga kan hjælpe os med at opnå spirituel balance på forskellige måder. Det kan være ved at studere yoga læren eller lave asanas (yoga-øvelser) og meditere, som veje til at opnå en større bevidsthed om krop, sind og ånd. Du skal dog ikke forvente at mærke en dyberegående følelse af spirituel balance, hvis du kun sjældent dyrker yoga. For at få fremskridt på den spirituelle vej, er du nød til at dyrke yoga regelmæssigt, uden for lange intervaller imellem. Stille og roligt kan dine yoga sessioner hjælpe dig med at få en forståelse for essensen af dit sande væsen. I den proces kan vi lære, hvordan vi kommer i kontakt med et dybere niveau og dyrke de indre kvaliteter af øvelserne.

### Yogaens 8 trin

Yoga's grundlæggende tekst, Yoga Sutras, omhandler den menneskelige bevidsthed og beherskelsen af sindet og blev udarbejdet af den berømte yogi Patanjali. Patanjali indleder Yoga Sutras med at erklære formålet med yoga: "Yoga stilner sindets bevægelser". En ofte anvendt analogi om sindet i de orientalske traditioner er sammenligningen med en sø. Når søen er i uro, og der er bølger og krusninger på overfladen, kan man ikke se gennem vandet. Ved at stilne sindet, som dette sutra erklærer, stilnes krusningerne på søens overflade og vandet er helt klart og transparent. Alle vores tanker, bekymringer og forstyrrende følelser holder vores sind i kontinuerlig bevægelse, så vi ikke er i stand til at fornemme dets bagvedliggende principper, som ultimativt er Atman, vores højeste bevidsthedspotentiale. Men lad os starte med at fokusere på det tredje trin, asans, og dets rolle i forsøget på at opnå spirituel balance.

### Formålet med yoga øvelser

Som det kan ses af figuren til højre, udgør asanas (yoga-øvelser) kun ét af de 8 trin i yoga. Men som et af de mere populære trin, er asanas et godt sted at starte. De er også broen mellem den fysiske og mentale sfære og virker som et springbræt til at udforske andre yoga koncepter.

Ifølge Pantajali er formålet med ananas at forberede krop og sind til meditation. Øvelserne begynder på det fysiske niveau. Herefter lærer vi at bearbejde sindet, ved at tømme det for tanker og forstyrrelser, ved at aflede opmærksomheden fra de eksterne omgivelser og kigge dybere indad til centret af vores væsen, sjælen. På den måde kan vi opnå den totale fordel af en øvelse: fysisk, mentalt, emotionelt og spirituelt.



Rytmen og de gentagne bevægelser gør, at yoga øvelserne, der udføres næsten uden ord, medvirker til den meditative og spirituelle oplevelse. I forbindelse med at lave øvelserne, og det at fokusere på nuet, kan det også hjælpe med at få de indre kvaliteter ud af øvelserne, såsom tillid, udholdenhed, klarhed, koncentration og viljestyrke, og tillade dem at blive styrket i os. De kan arbejde på et dybere niveau, i det spirituelle center, med det formål at transformere og udvikle. Men vi kan også trække på disse kvaliteter i vores dagligdag med at finde balance og forstå vores sande natur.

### Vejen mod spirituel balance

Så hvordan opnås dette gennem yoga øvelser? Efterhånden som vi bevæger os ud af yoga-stien mod spirituel transformation, udvikler vi os gennem forskellige stadier og starter med at integrere vores koshas, kroppens fem lag af eksistens. Fremskridtene i vores personlige træning og ved at balancere disse lag medvirker til, at vi får et stort potentiale for spirituel vækst.

Det første af disse niveauer hedder arambhavastha. Dette er normalt begynder niveauet, hvor yoga dyrkes på det anatomiske niveau. Her arbejder vi med den fysiske krop, annamya kosha, og der fokuseres primært på at få en forståelse af øvelserne og bevægelserne. Det er vigtigt, at arbejde med øvelserne for at få det korrekte fundament til komfort og stabilitet, så man kan komme dybere ind i yogaen.

På mellemniveauet, ghatwastha, begynder sindet at forene sig med kroppen. På dette niveau begynder vi at dykke ned i de mere mentale og spirituelle sider af yoga, efterhånden som øvelserne begynder at omfatte et reflekterende og meditativt fokus. Denne større følelse af fokus betyder, at man øger bevidstheden omkring åndedrættet, muskler, tilpasning af kroppen og så videre. Herfra kan vi drage vider til pranamaya kosha, og lægge større vægt på åndedrættet og dyrke prana energien i øvelserne. Det mentale lag, manomaya kosha, kommer i spil, når vi forsøger at stilne sindet. Når vi begynder at fokusere på øvelserne og synkronisere bevægelserne med åndedrættet kan disse koshas interagere og harmonisere.

På det fjerde niveau, parichayavastha, vijnanamaya kosha, bliver intelligens og krop til et. Vores intelligente krop hjælper med at få dybere indsigt i vores bevidsthed og selverkendelse. Før vi når det inderste lag, skal vi fjerne urenheder og staffage såsom ego. Samtidig må vi også forbinde os med de dybere kvaliteter, som stillingerne repræsenterer.

Nishpattyavastha er det sidst stadie, hvor vi kommer til atma, sjælen. Denne fase er befrielsen, hvor krop, sind og ånd bliver ét. På dette stadie bliver asanas meditative, spirituelle og ubesværet. Når vi er rejst gennem de forskellige lag og har etableret harmonisering, vågner anandamaya kosha, lyksaligheden eller guddommelige krop, der skaber helhed og tillader vores spirituelle jeg at udstråle i alle lag af vores væsen.

Udviklingen kan komme næsten naturligt, omend gradvist, med vedvarende øvelse. Det betyder, at hvis du dyrker klasseundervisning en gang om ugen, bør du afsætte tid og kræfter til også at øve derhjemme for at blive bedre og sikre dine fremskridt.

### Spirituel balance

Når vi vækker vores spirituelle potentiale gennem yoga, kan det smitte af på

vores daglige liv. Vi associerer ofte spiritualitet med højere idealer eller kvaliteter som medfølelse, kærlighed og generøsitet, for at nævne nogle eksempler. Vores følelse af spirituel forbindelse er unik for hver af os og kan manifestere sig på mange forskellige måder, som for eksempel større empati overfor andre, en følelse af at have et formål, tilfredsstillelse og lykke, eller en naturlig bevidsthed om os selv og vores omgivelser.

Generelt er asanas kendt for deres beroligende effekt. Bestemte asana-øvelser medvirker til at fremme medfølelse, udholdenhed, koncentration og tålmodighed. Ved at udføre øvelserne med større opmærksomhed kan de hjælpe os med at opnå disse dybere fordele, som bidrager til vores følelse eller oplevelse af større spirituel kontakt, også når du ikke dyrker yoga.

### Skab den rigtige tilstand

Inden du starter på dine yoga-øvelser, så prøv at lave en sankalpa, der kan oversættes med åndelig beslutsomhed. I praksis kan det være en positiv affirmation, som kan hjælpe dig videre på din rejse af den spirituelle vej. For eksempel kan din sankalpa være ”Jeg vil vække mit spirituelle potentiale”. Eller du fore-

trækker måske en mere generel formulering som ”Jeg vil opnå optimal sundhed”. Gentag sankalpaen for dig selv, så du har den rette stemning og formål med dine øvelser, så den vækker dybere spirituel opmærksomhed.

### Afbalancerede øvelser

En yoga rutine som indeholder asana (yoga-øvelser), pranayama (åndedrætskontrol) og meditation kan være gavnligt til at bane vejen for en større spirituel balance og opmærksomhed både på og udenfor yoga-matten. Vores fokus vil være på asanas, som hjælper med sikre dig balancerede øvelser, der inkluderer drejninger, fremadrettede bøjninger, inversioner og bagudvendte bøjninger. Disse udvalgte asanas repræsenterer og bibringer visse kvaliteter, som hjælper med at kigge dybere ind i vores spirituelle centre og opnå vækst og en større indsigt i vores sande natur. Prøv med disse øvelser at gå ud over det fysiske element og fokuser på de dybere fordele og kvaliteter. Nøglen er også at lave øvelserne regelmæssigt. Prøv at integrere øvelserne hjemme sammen med andre positioner og lav en vedvarende rutine.





### 1. Den nedadvendte hund (Adho Mukha Svanasana)

Begynd på alle fire med en skulderbredde mellem hænderne. Træk tæerne op under dig og løft hofterne højt op. Der skal være en hoftebredde mellem fødderne, knæene skal være bøjede og hælene løftede. Træk skulderbladene tilbage mod taljen. Træk de nederste mavemusklér op mod rygraden. Vip halebenet op mod loftet og pres skambenet tilbage mellem benene. Pres fast ned gennem hænderne og træk på en udånding lårmusklerne op og ret benene ud – lænden må ikke bue. Denne øvelse kræver fokus og koncentration, hvilket gør den til en god øvelse til at dyrke viljestyrke.

### 2. Krigerstilling II (Virabhadrasana II)

Kriger stillingen er en dynamisk serie, der er kendt for at øge den indre styrke og tillid. Stå med et mellemrum på ca. 135 cm mellem fødderne. Vend venstre ben 90 grader udad og tæerne på højre fod lidt indad. På indånding løftes armene til skulderhøjde. På udånding vendes hovedet for at se på venstre hånd. Bøj venstre knæ i et dybt udfald. Træk vejret. Gentag til modsat side. Mærk energien strømme op fra dine fødder og mærk modet og beslutsomheden fra krigeren.



### 3. Træstilling (Vrksasana)

Stå med samlede ben, og tag et par dybe åndedræt. Smil mod horisonten. Løft så dit højre knæ, og kram det lidt ind mod maven. Åbn benet ud til siden, og brug højre hånd til at plante højre fod på indersiden af venstre lår (undgå, at foden kommer til at lægge pres på knæet fra siden – så hellere gå ned på læggens muskler). Kram mod midterlinjen ved at presse højre fod ind i venstre lår og inderlåret tilbage mod foden. Løft armene op over hovedet, og lad dine to håndflader trykke let mod hinanden. Slå rødder ned i jorden, og voks ind i himlen som et blomsterbærende træ. Denne øvelse hjælper dig med at skabe tillid til dig selv, og styrker dig mod de ubalancer, der kommer i livet.



### 4. Stående buk forover (Uttanasana)

Stå i bjergstillingen. Løft armene op over hovedet på en indånding. Hold håndfladerne ud fra hinanden. Slap af i skuldrene. På en udånding bukkes du forover fra hofteskålen (ikke fra taljen), og overkroppen afslappes ned mod gulvet. Når du skal op, forlænger du mavemusklérne og trækker dig op ved hofterne. Når du bøjer forover, med hovedet bøjet nedad mod benene, så luk dine sanser for omgivelserne og ret din opmærksomhed indad.



### 5. Skrædderstilling (Sukhasana)

Skrædderstillingen hjælper ryggen til at holde en naturlig position, som er uafhængig af rygstøtte. Det betyder ikke, at du ikke må bruge støtte i ryggen, hvis du føler du har brug for det. Når du sidder i skrædderstilling, så luk øjnene og fokuser opmærksomt på hvert åndedræt. Denne stilling tilpasser ryggraden, så prana kan flyde jævnt i hele kroppen og gør det muligt for sindet at nyde nuet. Stillingen hjælper os med at dyrke en følelse af ro, accept og positivitet, når det kommer til livet og alting omkring os.

### 6. Brostilling (Setu Bandhasana)

Lig på ryggen med knæene bukket og fødderne parallelle med en hoftevidde mellem sig. På udånding spændes musklerne i underlivet, ballerne og bækkenbunden. Løft hofterne fra gulvet. Fold hænderne under kroppen og skub armene ned mod fødderne. Brug skulderbladene sammen og løft hele kroppen. Åbn brystet og løft det så højt som muligt. Bliv i stillingen nogle åndedrag. Mens du løfter og åbner brystet, så føl hvordan dine indåndinger bliver dybere og den øgede følelse af vitalitet og tilfredshed.



### 7. Skulderstanden (Sarvangasana)

Lig fladt på ryggen med hænderne i gulvet. Ånd ind, bøj knæene ind til maven og løft benene og hofterne fra gulvet op mod loftet. Støt bag på ryggen med hænderne og forsøg at få albuerne så tæt ind til hinanden som muligt. Kroppen skal være så lige som muligt. Når du vil ud, ruller du ud hvirvel for hvirvel og sænker til sidst benene. Føl forlængelsen af kroppen og hvordan blodet flyder gennem kroppen.