

# Yoga er for alle

## - vi hjælper dig i gang

Uanset din alder eller nuværende fysiske form kan det at dyrke yoga være en væsentlig hjælp til at forbedre din generelle sundhed. At flytte din krop, at fokusere dit sind og åbne din sjæl på yogamåtten kan forvandle dit liv, også uden for yogamåtten. Yogas mange fordele omfatter blandt andet håndtering af stress, mere effektiv vejtrækning, større bevidsthed, mere knoglestyrke og forbedret kropsholdning, bare for at nævne nogle få af de mange fordele, yoga giver dig

**Y**oga er ikke kun for de unge og smidige – yogastillingerne kan tilpasses, så de passer til hver kropstype og niveau. Erfaringer fra USA viser, at hele 2,9 millioner af de yogaudøvende er 55 år eller ældre, og i modsætning til den vestlige kulturs dyrkelse af ungdommen, så ærer yoga aldringsprocessen, hvor stillinger kan ændres til hver udøvers niveau.

Yoga har mange fordele. Regelmæssig praksis øger energiniveauet, øger smidigheden, nedsætter ømhed og smerter, som alle fører til, at man mærker sig selv – og selv ser og føler sig yngre og mere vital. Endelig viser en voksende mængde forskning, at regelmæssig praksis giver mærkbare sundhedsmæssige fordele.

Yoga har vist sig at sænke blodtrykket, blodsukker og kolesterol; hjælpe med at stoppe vægtøgning og holde depression i skak samt lette kroniske lidelser såsom rygsmerter, gigt og fibromyalgi.

Og den bedste nyhed af dem alle er, at det aldrig er for sent at starte med at dyrke yoga. Og yoga virker. Yoga gør aldringsprocessen til en mere glad og en mindre smertefuld proces. Det betyder blandt andet, at man vil få en bedre balance og mere styrke og smidighed, ud over det mentale udbytte. Mange mennesker er ikke klar over, hvor meget fred i sindet de får, og hvor meget yoga kan øge evnen til at koncentrere sig og fokusere.

### ATTAGE DET STILLE OG ROLIGT

Med så mange ældre yogastuderende på måtten er det blevet nemmere at finde klasser skræddersyede til seniorer, samt flere lærere, der er dygtige til at undervise dem. Yogastillingerne for en klasse i aldersgruppen 55 og derover vil formentlig fokusere på de centrale færdigheder som at være sikker på benene, styrke og smidighed. Her er stillinger med foroverbøjninger, bagoverbøjninger og rotationer afgørende. En seniorklasse tilbydes ofte i en modificeret udgave, med ekstra tid til at lave blide stræk til at varme op i nakken, ryg, skuldre, fødder og hænder.





Der er normalt også afsat rigelig tid til Pranayama (åndedrætsøvelser), da åndedrættet kan være det største problem, når man bliver ældre. Dårlig kropsholdning indtræffer over tid og komprimerer lungeområdet, så vejrtrækningen bliver mere overfladisk.

Ritmisk, opmærksom vejrtrækning er en af de første ting, man bør lægge vægt på, og man vil hurtigt begynde at føle sig bedre tilpas.

Redskaber har også en tendens til at indtage en fremtrædende plads. En lærer kan bruge en stol til at hæve "gulvet" omkring 40-50 cm for at udføre en modificeret udgave af Hundestrækket (Adho Mukha Svansana) eller Krigerstilling (Utthita Parsvakonasana) eller til at hjælpe med at opretholde balancen i Træet (Vrksasana).

For deltagere, der er handicappede eller særligt skrøbelige, er yoga på en stol en mulighed, når det at stå op i et par minutter ikke er muligt. Tæpper, ryghynder, blokke og stropper kan give ekstra støtte og lette stivheden i kroppen, når man går ind i eller ud af en stilling. Men tro ikke, at brug af rekvisitter eller modifikationer er en sovepude. Det vil ofte være et udgangspunkt i starten. Så laver man for eksempel stillingen Kriger I (Virabhadrasana I), hvor man kan starte med fødderne bare 60-70 cm hinanden, således bliver det ikke for hårdt. Herefter kan man gradvist arbejde på at opnå større afstand mellem fødderne.

### VÆR IKKE BANGE

For mange nybegyndere kan bare det at gå ind i en yogaklasse kræve mod. De er ofte bekymrede for at komme til skade, være pinlige eller blot nervøse for at prøve noget, der er nyt og fremmed. Men bare rolig.

At deltage i en klasse med mennesker på nogenlunde samme alder fjerner ofte meget af frykten for at komme i gang. Når man ikke kommer til at konkurrere med teenagere iført stramtsiddende tøj, bliver stemningen straks lidt mere afslappet.

Læreren vil vise seniorerne, hvad der er muligt, og når de er klar, kan de udføre øvelserne. Og en kun for seniorerklasse undervist af en erfaren lærer kan være en åbenbaring. Folk nyder instruktioner, der virkelig passer til deres niveau. Og med støtte fra rekvisitter kan de gøre ting, de måske ikke har gjort i årevis.

### ALT DET GODE, DET VIL GØRE

Gevinsterne ved at dyrke yoga – og det kan være så lidt som en lektion om ugen – tager ikke lang tid at opnå. Lærere, der specialiserer sig i seniorer, siger, at de hurtigt mærker forskel på deres ældre elever smidighed, balance og styrke og nogle gange endda hurtigere end hos yngre mennesker. Disse ændringer omsættes til betydelige sundhedsmæssige fordele.

### NEMMERE MED ALDEREN

Der er visse aspekter af at praktisere yoga, der bliver nemmere med alderen: For eksempel har konkurrencementaliteten en tendens til at blegne med tiden. Man ser sig ikke omkring for at se, hvad alle andre gør, eller spekulerer på, om man gør det lige så godt som dem ved siden af sig. At være mindre konkurrencepræget gør det faktisk nemmere at praktisere selvaccept og overgivelse.

Man bliver tilfreds med, hvem man er. Men ældre elever prøver stadig grænser af og håber at bevæge sig ud over deres begrænsninger, de ønsker stadig at lære, vokse, udfordre sig

selv, samtidig med at de accepterer sig selv og deres liv.

Koncentration og meditation kan være lettere at opnå, når livet ikke er så spækket med de krav, jobbet, hjem, relationer og familie byder. Efterhånden som man bliver ældre, ønsker mange at være mere til stede i nuet og mindre forhastede. Der er en tendens til at se betydningen af at geare ned og være i nuet.

### SEKVENES

Seniorer oplever med tiden ofte visse skavanker såsom stive muskler, gigtsmerter, forhøjet blodtryk og eventuelt indsættelse af kunstige led. Det er derfor vigtigt at praktisere sin yoga uden konkurrence og give sig selv lov til at hvile, når det er nødvendigt. Yoga må ikke gøre ondt – så foretag de ændringer, der er nødvendige, for at tilpasse stillingen til din krop, snarere end at forsøge at tilpasse din krop til stillingen. Udfordr dig selv, men overdriv aldrig nogensinde!

Efterhånden som kroppen bliver mere stiv med alderen er det vigtigt at dyrke blødhed og smidighed. Link dine bevægelser med dit åndedræt og minimer den statiske "holdning". Vær sikker på at afslutte din praksis ved at slappe af i mindst fem minutter i Savasana.

Når vi føler os nede, har vi en tendens til at blive trukket i retning af aktiviteter, der forøger sløvhed eller rastløshed, såsom at spise junkfood, hvilket er lavt i prana, sove for meget eller se uendelige timer af tv, som igen tynger vores humør. Når vi ærer os selv, skaber vi muligheder for at blive kærlige mod os selv, og disse valg forbedrer vores humør. Sådanne valg kan omfatte at lytte til inspirerende musik, spise mad, der forbedrer prana, tilbringe tid i naturen og praktisere yoga og/eller meditation. At tage del i sådanne aktiviteter øger renheden i systemet, forbedrer humøret og øger en følelse af indre lethed, glæde, entusiasme og begejstring for livet.

Du bør vide, at hver gang du træder ind på din yogamåtte, gør du noget godt, ikke kun for din krop, men også for dit sind og dit følelsesmæssige velbefindende.

### YOGA STILLINGER FOR BEDRE HUMØR

Når dit humør er lavt, er dit sind ofte trist og tungt og bombarderet med negative tanker. Når du praktiserer yoga, bliver dit sind roligt, klart og fokuseret. En god yogasession kan måles ved, hvor meget ro der er blevet bragt til dit sind, fra det øjeblik du træder væk fra din måtte. Prana yamas (vejrtrækningsteknikker) er en måde at ære sinde på, mens asanas (yogastillinger) ærer kroppen.

## Før du begynder yogastillingerne

### Find en passende plads

Yoga praktiseres bedst i et rum med frisk luft og god ventilation.

### Vær ikke for mæt

Praktiser yoga to og en halv time efter et let måltid og fire timer efter et tungt måltid, så du har tid til at fordøje dit måltid.

### Praktiser regelmæssigt

For at opnå de bedste resultater, så lav nogle yogaøvelser hver dag, også selv om det blot er i 20 minutter. En regelmæssig dosis af yoga kommer du langt med, og at lave en kort praksis dagligt er meget bedre end at lave en lang session en gang om ugen.

## Under din yogaudøvelse

### Giv slip følelsesmæssigt

Når du oplever ubehagelige situationer, er effekten af dem gemt i dine muskler og led som en spænding, og derfor kan du nogle gange føle dig ked af det eller vred, når du er i en stilling. Uden at behøve at vide hvorfor er dette tidspunktet til virkelig at være sammen med de følelser og give slip.

### Vær den tavse observatør

Når du laver dine yogaøvelser, så fortsæt med at være opmærksom på, hvad der sker fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Mens du observerer dit åndedrag, fornemmelserne i kroppen, og de tanker, der passerer gennem dit sind, vil du komme til at forstå den skiftende, forgængelige natur af dine tanker og følelser. Som tankerne opstår, skal du ikke modstå dem; lad dem bare komme.

### Giv slip på ømhed og smerter

Når du er i en positur, er det lettere at komme i kontakt med, hvad der foregår i din krop. Hvis du bemærker nogen fysisk stramhed i kroppen, hold din opmærksomhed dér under positionen og træk vejret dybere og langsommere. Dette vil give kroppen en chance for at slippe af med ømheden, stivheden eller ubehaget.

### Forbliv stabil

Forbliv stabil og komfortabel i positionen. Hvis din vejrtrækning føles indskrænket, så er det, fordi du belaster din krop, og du bør bakke lidt ud af stillingen, indtil du er mere komfortabel.

### Vær glad

Du må ikke tage det alt for alvorligt. At udøve yoga i en ånd af glæde vil forøge din oplevelse og fordelene ved din praksis.

# YOGA ØVELSER

## Solhilsen - et godt morgenritual

Væk krop og sjæl med denne traditionelle yoga øvelser, der sammensætter 12 øvelser i et glidende flow.

Solhilsen indeholder mange grundøvelser fra yogaen. Alle de forskellige yogaformer gør oftest brug af den, men i forskellige variationer. Solhilsen (Surya Namaskar) varmer hele kroppen op og består af tolv stillinger, som udføres i en sammenhængende bevægelse. Hver stilling danner en modstilling til den foregående og giver kroppen et nyt stræk. Øvelsen regulerer åndedrættet ved, at brystkassen skiftevis udvides og trækkes sammen.



**1** Stå med fødderne samlede og håndfladerne sammen i bedestilling foran brystet. Sørg for at kropsbevægelsen er jævnt fordelt. Ånd ud.

**2** På en indånding strækkes armene op efter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken. På en indånding strækkes armene op efter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken.

**3** På en udånding bøjes kroppen fremover, og håndfladerne sættes i gulvet med fingerspidsene ud for tæerne. Bøj knæene, hvis du ikke kan nå.

**4** På en indånding føres i første runde venstre ben og i anden runde højre ben tilbage med knæet i gulvet og tæerne underbøjede. Svaj bagover og se op med hagen løftet..

**5** Hold vejret tilbage, før det andet ben bagud og fordel kropsvægten på hænder og tæer. Hold hovedet i en lige linje med kroppen og se ned i gulvet mellem hænderne.

**6** På en udånding sænkes knæ, bryst og pande i gulvet. Hofterne er stadig løftet, og tæerne er underbøjede.



**7** På en indånding sænkes hofterne, tæerne rettes ud, og ryggen bøjes bagover. Hold benene samlede og skuldrene sænkede. Se op efter og bagud.

**8** På en udånding underbøjes tæerne igen, og sædet løftes mod loftet, til kroppen danner et omvendt V. Forsøg at presse hæle og hoved ned og skuldrene bagud..

**9** På indånding føres i første runde højre ben og i anden runde venstre ben frem mellem hænderne. Det andet knæ støtter på gulvet. Se op som i stilling 3.

**10** På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.

**11** På en indånding strækkes armene frem, så op og tilbage over hovedet og svaj langsomt bagover som i stilling 2.

**12** På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.