

Mindful YOGA

Mange mennesker i den vestlige verden er tiltrukket af yoga på grund af de fysiske stillinger, eller asanas, og de fysiske fordele, de giver, herunder øget smidighed, styrke og muskler. Bortset fra yogaens imponerende vifte af fysiske fordele, er det, som overrasker folk, når de først starter med yoga, den følelse af ro, rummelighed og udvidet bevidsthed, de oplever både under og efter deres yogapraksis.

Af Marianne Pedersen

De specifikke stillinger, koordinerede bevægelser og vejrtrækningsteknikker til de mange forskellige stilarter af yoga, giver dig mulighed for at forbinde dig med din krop og slippe lagrede spændinger. Disse spændinger ophobes i kroppen over tid, når du udsættes for de mange belastninger, det moderne liv fører med sig, herunder fysiske belastninger, følelsesmæssige spændinger og kemiske belastninger fra de fødevarer, du spiser, og fra den luft, du indånder.

Frigivelse af disse spændinger ved at dyrke yoga hjælper med at rense sindet for mental snak og letter dermed også strømmen af energi i kroppen.

Når det gælder motion, har den vestlige tankegang tendens til at være fokuseret på at stræbe efter konsekvent forbedring, presse kroppen og konkurrere med andre såvel som os selv, hvilket ofte indebærer kamp eller tvang.

Frigivelse af spændinger ved at dyrke yoga hjælper med at rense sindet for mental snak og letter dermed også strømmen af energi i kroppen.

Vi forventer, at vores kroppe skal være i stand til at svømme længere, til at løbe hurtigere og til at vinde eller i det mindste at gøre det bedre end sidste gang. En sådan tilgang til yoga er ikke hensigtsmæssig. At over-præstere, presse dig selv, kæmpe for at blive bedre eller sammenligne dig selv med andre i rummet, forringer formålet med yoga, og der kan opstå ulykker eller skader.

At arbejde med din krop, som den er på en hvilken som helst dag, er det bedste, du kan gøre, både for din krop og din oplevelse af yoga. Yoga kan hjælpe dig til at skabe forbindelse til din krop, at holde dig i kontakt med den, og til at respektere, hvordan du klarer det på dagen.

Fordele ved yoga

En af de store fordele ved yoga er, at den hjælper dig med at frigøre områder med spændinger og lagret energi i din krop. Disse områder bygges op som reaktion på stress og erfaringer fra din fortid. De forskellige bevægelser, stillinger og vejrtrækningen i yoga hjælper dig i kontakt med disse områder, hvorefter de spreder den "ladning" eller



Ofte vil du bemærke, at følelser dukker op til overfladen, enten under eller efter din praksis. Du vil ofte have en ringe idé om, hvorfor eller hvorfra disse følelser kommer. Det er simpelthen din krop og dit sind, der frigiver energisk og følelsesmæssig "bagage" fra tidligere begivenheder eller oplevelser.

energi, der er gemt der. De hjælper ved at frigive blokeringer i alle de forskellige væv i kroppen, såsom i dine muskler, ledbånd, knogler og organer.

Da disse "lommer" af lagret energi fusionerer, kan energi få lov til at flyde mere frit og let gennem de "centrale kanaler" og andre energiveje, meridianer, rygsøjlen og nervesystemet. Frigivelse af disse områder med spændinger medfører normalt en følelse af velvære, fred og frihed i din krop.

Alle de systematiske funktioner i kroppen, såsom blodgennemstrømning, respiratorisk cirkulation, lymfefunktion og fordøjelse, kan fungere mere frit og effektivt.

Følelser

Ofte vil du bemærke, at følelser dukker op til overfladen, enten under eller efter din praksis. Du vil ofte have en ringe idé om, hvorfor eller hvorfra disse følelser kommer. Det er simpelthen din krop og dit sind, der frigiver energisk og følelsesmæssig "bagage" fra tidligere begivenheder eller oplevelser.

Lige så vel som din krop opbevarer spænding, opbevarer den ofte også den energi, information eller følelser, der kan have været til stede på et givent tidspunkt. Hvis du tillader dig selv at opleve disse følelser og lade dem flyde, vil du ofte indse, at de vil flytte sig og ændres ganske hurtigt.

Selv om det er interessant og til tider ganske nyttigt at vide, hvor følelser dukker op, kommer fra, og hvorfor, er det ikke altid nødvendigt og er ofte ikke tilgængeligt. Du skal så vidt muligt lade følelserne blive der og lade en hvilken som helst bevidsthed omkring dem udfolde sig, det vil fremme den hurtigste og nemmeste transformation af din krop og dit sind.

Forsøger du for meget at finde ud af dine følelser og oplevelser, kan det ofte distrahere dig fra dem og forstyrre eller stoppe den transformation, der er på vej. Hvis nogen af de følelser, du har, er særlig intense, overvældende eller vedvarende, er det klogt at nævne dem til din instruktør eller en kvalificeret terapeut.

Spændinger

På samme måde som følelser lejlighedsvis dukker op og der-

efter renses ud, sker det også for spændinger. Efterhånden som din praksis skrider frem, vil du "skrælle" lag efter lag af spænding og lagret energi.

Ved hvert efterfølgende lag, som dukker op, vil nye spændinger og områder af oplagret energi være tydelige for dig. En bevægelse, postur eller vejrtrækning, der kan have været let for dig den foregående dag eller hele tiden, mens du har praktiseret yoga, kan blive ekstremt forsnævret eller synes umulig at koordinere. Måske føles bagsiden af dine ben særlig stram den dag; eller din højre hofte giver dig mulighed for at strække meget længere end din venstre; eller du bøjer dig ned og er flere centimeter længere væk fra gulvet eller spidsen af dine tæer, end du var i sidste uge, eller endda i går.

Selvom det kan føles som et tilbageslag eller et tilbageskridt, er det faktisk fremskridt. Det er endnu et lag af spænding og lagret energi, som kommer op til overfladen. Det er simpelthen karakteren af yoga, at spændinger, oplagret energi og følelser opstår. Du forbinder dig med dem fuldt ud og frigiver dem herefter, og åbner for et dybere lag; du laver fremskridt i bølger.

Hvis du tillader disse spændinger og følelser bare at være der, vil du typisk opleve, at de renses ud ret hurtigt, og du vil åbne op i et rum, der er endnu mere åbent, helt og mere rummeligt end før.

Efterhånden som du oplever fremskridt, og det bliver mere udfordrende, kan du opleve disse bølger af spændinger og følelser blive mere intense og flyde hurtigere.

Vær tålmodig

Tålmodighed er godt at tage med dig til en yogaklasse. Accepter din krop for, hvordan den er på en given dag. Nærm dig kroppen med interesse og nysgerrighed. De indre funktioner i din krop er en af de mest fascinerende ting, du nogensinde vil støde på.

Modstå fristelsen til at være hård ved dig selv ved at bebrejde dig selv eller fysisk presse dig selv, hvis din krop ikke opfylder dine forventninger. At presse sin krop, så det gør ondt, resulterer ofte i skader og kan hæmme din videre udvikling.



Tålmodighed er godt at tage med dig til en yogaklasse. Accepter din krop for, hvordan den er på en given dag.

Hold øje med din krop: hvordan den bevæger sig, hvordan den føles begrænset nogle steder, hvordan nogle dele føles koordineret og andre helt frakoblet. Elsk din krop, som den er lige nu, i stedet for at forsøge at presse den til at gøre visse ting. Hvis du nærmer dig din praksis med en indstilling, hvor du udforsker din krop nysgerrigt eller iagttagende, hvor du er på et givet tidspunkt, vil du finde ud af, at din praksis bliver mere kraftfuld og styrket, mere åben, rummelig og behagelig, og skaber dermed mere kærlighed og liv i dig.

Alle gemmer spændinger og energi i kroppen på forskellige steder og på forskellige måder. Vi har alle vores egne individuelle udfordringer.

For at hjælpe dig videre på den nemmeste og hurtigste måde, så find en velrenommeret og dedikeret yogaskole med veluddannede instruktører, der kan give dig det niveau af individuel opmærksomhed, du kræver. Læreren har brug for lidt tid til at lære dig og din krop at kende, og jo mere vedkommende ved om dine særlige nuancer, jo mere kan de fremme din udvikling. Find en lærer eller gruppe af lærere, der har en stil, du føler dig tiltrukket af og er tryk ved, og

forpligt dig til deres undervisning for en rum tid.

Af og til kan du få nogle nye input fra en anden lærer eller en anden stil for at hjælpe din krop til at blive ved med at vågne op.

Hvis du bruger din yoga som en måde at lære om og udforske din krop på, vil det hjælpe dig til at blive mere nærværende, og du vil opleve fordelene ved yoga hurtigere, lettere og mere fornøjeligt.

Hvis du bruger din yoga som en måde at lære om og udforske din krop på, vil det hjælpe dig til at blive mere nærværende, og du vil opleve fordelene ved yoga hurtigere, lettere og mere fornøjeligt.