

Yogas flöde

bär läkande kraft

När yogamästaren Arkady Shirin inte reser runt i världen, bor och arbetar han i San Francisco där han har många kända elever, bland annat artisten Sting. Arkadys unika undervisningsmetod förenar humor och glädje med djup meditation genom flödande rörelser och synkroniserade andetag.

Text Monika Wilkens **Foto** Chatarina Öst-Wilkens **Bild** Shutterstock



När Arkady Shirin förra året höll en yogaworkshop på kursgården Ångsbacka i

Värmland fick deltagarna lära sig grunderna i hans yoga-metod. Metoden har sitt ursprung i ashtanga vinyasa, en mjuk yogaform som går ut på att varsamt röra sig från en ställning till en annan medan man med hjälp av andningen skapar ett meditativt flöde.

Arkadys workshop är dock mycket speciella. Han är en minst sagt färgstark personlighet som använder okonventionella metoder i sin undervisning. Humorn och anekdoterna är ständigt närvarande, något som enligt honom själv tjänar ett viktigt syfte.

- Kroppen kan inte slappna av om inte sinnet också gör det och humor är ett oslagbart sätt att lugna ner människor. Ni kommer alla att lida under kursen, men med ett leende, säger han och ler själv finurligt.

ARKADYS UNDERVISNING

är mycket påtaglig. Han ber deltagarna känna på hans magmuskler medan han utför avancerade yogaställningar, och när han själv placerar händerna på deltagarna och visar dem hur de ska gå tillväga uppmanar han dem samtidigt att vara uppmärksamma på hur deras muskler reagerar på rörelserna. Enligt Arkady är det viktigt med rätt kroppsställning, att förstå hur musklerna kan vridas för att få så mycket energi som möjligt och samtidigt, med hjälp av tanke och andning, skapa flödande rörelser. Han är tålmodig och inkännande och man får en känsla av att han verkligen bryr sig om sina elever, att han ser dem. Jag får flera aha-upplevelser och en förståelse för rörelserna och hur min kropp fungerar

som jag inte haft förut när jag utövade yoga. Dessutom får jag mig ett och ett annat skratt av Arkadys olika infall, man blir snabbt förtjust i hans personlighet.

ARKADY FÖDDES I Sibirien.

Hans mor var shaman och han fick tidigt lära sig läkekonst genom särskild föda, örter, själstillstånd och fysiska rörelser. När han var fem år gammal började han dansa balett, sedan följde professionellt hockeyspelande där han skadade sin axel svårt. Det var i jakten på helande av sin kropp som han började intressera sig för yoga, som han nu praktiserat i mer än fyrtio år.

I INDIEN FINNS några av hans viktigaste lärare genom åren, bland annat mästare Akilanka, BKS Iyengar och Sri Pattabhi Joys, och han återvänder ofta dit för att fördjupa sin egen yogaträning.

- Yoga är oändligt. Det finns ingen gräns för den kunskap vi kan få genom regelbundet praktiserande. Att få kunskap om kroppen är vägen till kunskap om hela universum, säger han.

Arkady är kritisk till vårt moderna sätt att leva, att många använder större delen av sin tid till att sitta framför datorn eller tv:n.

- Vi har gått från att vara "human beings" till "human doings" och skapat så bekväma liv att våra kroppar har gått från "så här", han sträcker på ryggen, till "det här", han låtsas hålla i en fjärrkontroll medan han sjunker ihop till en "gammal gubbe".

- Jag är inte emot teknologi, men vi behöver förebygga skadorna som uppstår när man sitter mycket vid datorn. Jag är sextio år nu och min kropp är mycket bättre än när jag dansade balett. Jag blir äldre, men jag är vigare nu än när



jag var ung!

Arkady understryker att god hälsa och välmående inte bara handlar om friska muskler och leder, minst lika viktigt är vad man "stoppas i sig" i vardagen.

- Allt är mat. Allt du ser, allt du hör, tänker, äter och gör och du väljer själv din föda. Om du väljer att se mycket våld på tv så är våld också det du matar din kropp med.

HAN ÄR KRITISK till dagens yoga och menar att det tar många, många år att bli en lärare som verkligen kan ta ansvar för sina elever och deras kroppar. Obehöriga lärare och övernitiska studenter är de två viktigaste orsakerna till yogarelaterade skador, menar han.

- Många människor pressar sig bortom sina fysiska gränser. Det gäller att närma sig yogan försiktigt tills du vet vad du kan göra och, ännu viktigare, vad du inte kan göra. Se till att du lyssnar på dig själv och din kropp. Gör inte för stora rörelser, kroppen gillar små, små rörelser som försiktigt flyttar gränserna för vad den klarar av. Jag testas mina gränser varje dag! Om jag går för fort fram så skadar jag mig. Rom byggdes inte på en dag. ▶



I fyra decennier har yogan varit en viktig del av Arkady Shirins liv, och han har mer än tjugofem år bakom sig som yogalärare.

"Att få kunskap om kroppen är vägen till kunskap om hela universum."

CHRISTINA LYCKE, 48 ÅR FRÅN GÖTEBORG arbetar idag som designer av ekologiska yoga- och träningskläder, men det fanns en tid då hon var i så dåligt fysiskt skick att hon inte trodde att hon hade länge kvar att leva. När hon träffade Arkady var han hennes sista hopp och mötet blev en omvälvande upplevelse.

CHRISTINA BLEV SJUK redan i tidig ålder och hade flera underliga symtom som ingen begrep sig på. Arton år gammal vaknade hon en morgon och kunde inte ta sig ur sängen. En läkare berättade för henne att hon troligtvis drabbats av reumatism och Christina föreställde sig det allra värsta.

- Jag såg ett liv i rullstol framför mig, där jag satt med förvirrda armar och ben.

Sju år senare fick hon diagnosen "Sjögrens syndrom" med de typiska symtomen ledvärk, dåligt immunförsvar, krånglande mag- och tarmsystem och avsaknad av tårvätska och saliv. Efter en dåligt genomförd amalgamsanering av tänderna med

efterföljande långdragna komplikationer utvecklade Christina allergier mot nästan all mat.

- Det enda jag tålde något sänar var potatis och röda linser. Efter flera månader med näringsfattig kost hade jag blivit så svag att jag inte ens orkade resa mig från sängen. Jag låg ofta och betraktade min kropp, såg hur den blev smalare och smalare. "Vem är det som ligger här?" tänkte jag, för jag kände inte igen mig själv längre.

Genom en vän fick hon reda på att yogamästaren Arkady Shirin skulle komma till Sverige och undervisa.

- Jag kollade upp Arkadys bakgrund och kände att jag inte hade något att förlora, så jag bokade en timmes enskilt möte med honom där han delade med sig av sina åsikter, framför allt vad gällde kost och till viss del träning. Jag var så angelägen att få hjälp, och äntligen kände jag att jag hade träffat rätt person. Redan efter vårt första möte bestämde jag mig för att noggrant följa hans råd.

Ett par år senare reste Christina



Arkady Shirin hjälpte svenska Christina tillbaka till livet.

till Arkady i San Francisco. Under tre månader passade hon hans lille son, i utbyte mot ett par privatlektioner i veckan.

-Jag sågs som en i familjen, och Arkady styrde upp min kost, hälsa och träning. Det var stenhård disciplin!

Till slut kom dagen då Christina kände att livet äntligen hade vänt tillbaka till henne.

-Jag kände mig så stark att det inte fanns någon hejd! Idag vet jag att det inte finns någon begränsning för vad jag kan göra, det är grönt ljus hela vägen. 😊

Plus mer

arkadyyoga.com



Upplevelseresa i Kerala - 11:e året!

LEV DIN DRÖM !

**"Yoga - Meditation,
Mindfulness och Ayurveda"**
22 nov - 11 dec 2014

Insiktsyoga - att upptäcka det Goda Livet
Prova i Härnösand: *A Touch of India*, 29 maj - 1 juni

INSIKTSYOGA Sundsvall Björn & Brahma
www.insiktsyoga.se