

Yoga

och mer medveten närvaro

Yogaläraren Josephine Selander skriver om att få balans i tillvaron, bryta invanda mönster och hitta tillbaka till sin kärna i sin nya bok "Yoga & ACT". Genom att utforska sina känslö- och tankemönster med verktygen ACT, en kognitiv beteendeterapi, och hennes viryayoga kan vi bli mer flexibla både i kroppen och sinnet, säger hon.

Text Monica Katarina Frisk Bild Mats Paulsson, Fredrik Redelius, Malin Wittig



JOSEPHINE SELANDER

GÖR Yogalärare och författare. Grundare till och driver Nordiska Yoga-institutet.

FAMILJ Stor och yvig familj. Maken Fredrik och sonen Oskar.

BOR Stockholm.

FAVORITYOGASTÄLLNING Utthita parsvakonasana (utsträckt sidovinkelsposition).

AKTUELL MED Boken "Yoga & ACT – för ett rikt och meningsfullt liv" och yogalärarytterbildningar.

KORT OM JOSEPHINE

Faller handlost och fastnar i *Josephine Selanders* välformulerade och vackra bok "Yoga & ACT". När jag tar kontakt för intervjun befinner jag mig i Thailand och Josephine är på resande fot i Kerala i södra Indien där hon undervisar i yoga. Men det är inget hinder för oss att kommunicera via mejl.

Josephine Selander har undervisat i yoga de senaste femton åren. Nya boken är hennes femte. Undrar hur det kom sig att hon började med yoga?
- Yogan var nog en syntes av det som var viktigt för mig: zenmeditation, studier i idéhistoria och dans.

Så med yogan fick jag chans att utforska alla delar, men i ett annat perspektiv. Allt fanns med och jag kunde återupptäcka rörelse, filosofi och kontemplation i yogan.

JOSEPHINE HAR SOM yogalärare haft stor nytta av sin gedigna dans- och skådespelarutbildning.

- Dansen gav mig insikt om att man med daglig disciplin kan få frihet. I mitt fall handlade det om att varje dag dyka upp i danssalen och det i sin tur gav mig den enorma lyckan att få uppleva frihet att kunna uttrycka mig genom rörelse. Dansen gav mig också ett intresse kring hur man kan jobba klokt med

kroppen för att undvika skador.

- Skådespelaryrket var som en tvärvetenskaplig experimentverkstad där man jobbade med fantastiska texter, utforskade olika sidor hos sig själv höll sig alert med improvisation, filade på berättartekniker och utvecklade sin kreativitet. Kunskaper som jag fortfarande har hjälp av mest hela tiden.

Tanken med hennes viryayoga föddes för snart tio år sedan när Josephine undervisade ett gäng yogadeltagare i Thailand. Några var nybörjare och några hade yogat rätt länge.

- Vi kämpade allihopa med att försöka att få bukt på ashtangayogans första serie, utan att bli alltför "otrogna" den ursprungliga visionen.

EN KVÄLL SATT HON på stranden med vännen och naprapaten *Malin Flink* och funderade på hur man skulle kunna behålla ashtangayogans dynamiska flöde och samtidigt kunna introducera yogans olika ställningar och positioner för nybörjare. Och hur skulle en yoga för avancerade elever se ut? De ställde frågor till deltagarna i gruppen om vad dom tyckte var svårt, vad dom uppskattade och vad som dom skulle vilja ha mer av.

Väl hemma igen klurade Josephine vidare och fick idén om att bygga upp ett system som utgår från korta, färdiggjorda serier. Efter att

hon blev introducerad i anusarayoga började bitarna falla på plats. Med ashtangayogans "flödestänk", anusarayogans biomekaniska syn och erfarenheter som dansare, elevernas feedback och Malins naprapatögon blev viryayoga till.

JOSEPHINE HAR UNDER åren studerat många olika texter och källor inom yogatraditionen. Bland annat har hon inspirerats av "Yogasutra", som hon liknar vid De fem moseböckerna inom yogavärlden. Genom aforismerna i yogasutra kan vi lära oss förstå hur vi fungerar, säger hon. Hon avslöjar att vissa yogalärare som hon mött anser att "Yogasutra" är den första självhjälpsboken.

- Jag låter det vara osagt om det stämmer, men man kan ändå lugnt konstatera att den med sina tvåtusen år på nacken förmodligen är en av de äldsta böckerna i ämnet "hur sinnet fungerar".

I boken tar Josephine också hjälp av visdomen inom hathayoga, buddhistiska traditioner, Bhagavadgita och ayurveda för att belysa hur vi praktiskt kan laborera kring hur vi tänker, reagerar, agerar och vilka vanor vi hamnar i.

- Det är som om fem olika ficklampor, med lite olika färg och intensitet, lyser upp vår inre byggnad. Och de här flertusenåriga självhjälpsmetoderna har mycket gemensamt med ACT. ▶

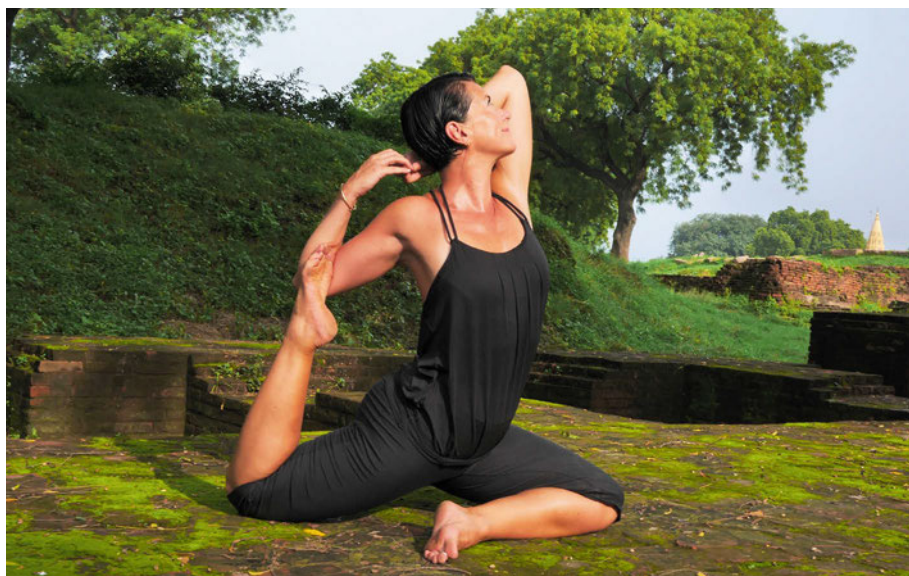


Övning!

100-ÅRSKALASET

- Tänk dig att du befinner dig på ditt eget 100-årskalas.
- Föreställ dig att tre olika personer ska hålla tal till dig. Det är tre personer som du tycker om och som är viktiga för dig. Var och en håller ett kort tal till dig. Vad skulle du önska att de sa om hur du har levt ditt liv kopplat till dig själv och andra? Skriv ner vad de här personerna säger till dig.
- Nu har tre personer hållit tal. Föreställ dig nu istället att din kropp och din själ höll varsitt tal till dig. Vad skulle de säga till dig? Har du tagit hand om kroppen? Har du lyssnat till själen?
- Skriv ner vad kroppen säger.
- Skriv ner vad själen säger.
- Lägg märke till vilka tankar och känslor som uppkommer, varma, plågsamma, kärleksfulla osv.
- Reflektera över vad de här känslorna har att säga dig, om vad som är viktigt i livet, vad du står för, vilken sorts människa som du vill vara och om du förbiser något just nu. Tanken med den här övningen är att få distans till det som vi är mitt uppe i för ögonblicket, och fråga sig: det här livståget som jag befinner mig på, går det åt rätt håll? Om du nu upplever att den här övningen liksom skaver inombords eller att du känner dig helt vilsen med vilka dina värden faktiskt är, så kan du börja formulera din egen livskompass.

Övning ur boken. Fortsätt med att "Göra din egen värdekompass".



KONTAKTEN MED DEN kognitiva beteendeterapiformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, kom till genom en vän som är psykiater och som läste manuset till hennes bok "Våga yoga". Vännern påpekade för Josephine att det fanns flera komponenter som påminde om ACT.

- Då läste jag in mig på ACT och såg att det fanns flera kontaktpunkter som jag redan var nyfiken på: gestaltterapi, buddistiska tankar och mindfulness. I yogans filosofi finns viktiga frågor kring människans varande, skriver hon. Tankar om hur vi själva kan påverka oss läggs fram.

- Men det är inte alla gånger som vi får hjälp med hur vi kan skrida till verket för att till exempel kunna leva i samklang med våra upplevelser, tankar och känslor. Vissa grejer kan man lösa med meditation och asanor. Men inte allt.

INOM ACT UTGÅR man ifrån att vi själva har förmågan att skapa ett rikt och meningsfullt liv. Detta synsätt finns även inom yogan, insåg Josephine. Då kom idén om att skriva en bok om både yoga och om hur vårt sinne fungerar.

- Med ACT får vi tydliga verktyg för att aktivt kunna

"Inom ACT utgår man ifrån att vi själva har förmågan att skapa ett rikt och meningsfullt liv. Detta synsätt finns även inom yogan."

skifta förhållningssätt till våra reaktioner, tankar och känslor och inte köra fast i mentala spår, utan kan hitta flexibilitet i sinnet.

Genom både yogan och ACT har Josephine märkt att saker och ting ganska sällan är statiska. Våra kroppar och sinnen befinner sig i en ständig process. Och ibland kan tanken te sig en smula obekvämt, kan man aldrig få landa? Den frågan har hon själv ställt sig och inte minst fått den frågan av sina elever. Hur kan man skapa sig en hjälpsam och stärkande attityd i sitt liv genom att vara i kontakt med de här pågående

förändringarna? Inte förändringen till trots, utan tack vare att livet är en process?

- En startpunkt för just lugn och ro är att acceptera föränderligheten, som är ofrånkomlig, så länge vi lever. Genom att acceptera att det är på det sättet kan vi leva i den verklighet som visar sig här och nu, ögonblick för ögonblick.

IDÉN SOM SNUDDAR vid varandra inom yoga och ACT är att då och då kunna möta sig själv bortom sinnet, tanken, känslan, de gånger som vi snubblar i våra liv. Det låter oss förstå att vi är innerst inne inte är våra tankar och föreställningar.

- I till exempel "Yogasutra" kan vi läsa att vi har ett autentiskt själv som man kallar för purusha och som är frånkopplat kroppen och knoppen. Det bara är. I ACT pratar man om kognitiv fusion och med det menar man att vi många gånger gör misstaget att utgå från att våra tankar och känslor alltid är verkliga och sanna.

Det essentiella och gemensamma för yoga och ACT är att få korn på hur våra mentala processer fungerar och få en idé om vad som fungerar i livet och vad som inte fungerar, förklarar hon.

- Lära sig få perspektiv till sinnet, själen och kroppen.

”Det essentiella och gemensamma för yoga och ACT är att få korn på hur våra mentala processer fungerar och få en idé om vad som fungerar i livet och vad som inte fungerar.”



Josephines favorit-yogaställning, utthita parsvakonasana.

Uttrycken är olika, men huvudbudskapet är detsamma, du har den potential som du behöver för att leva ett fysiskt och själsligt spänstigt liv med psykologisk flexibilitet.

Hur man finner balans i livet beror på vem man är och hur livet ser ut, säger hon.

- Jag tror verkligen att var och en blir klok på sin fason. Och jag tror på en anpassbar och pragmatisk inställning. Att vara öppen för att det som får en att komma i balans under en period, fungerar kanske inte under en annan del i livet, och i så fall kunna ändra strategi för att kunna leva i balans. Själv tror jag nog att ett visst mått av nyfikenhet, medkänsla, humor och disciplin kan vara bra kryddor i livsstuvningen.

FINNS DET NÅGRA fallpropar med att ägna tid och energi åt att utforska sitt inre, utöva yoga eller kroppsterapiövningar i all oändlighet?

- Det tror jag säkert. Men det gäller också att hitta tekniker för att kunna låta saker vara som de är eller för att kunna förändra mentala processer som faktiskt inte fungerar. Och om man kommer från en miljö eller period i livet då man har blivit dränerad på kraft, kan det vara viktigt att få centrera sig ett tag. Däremot tror jag på att de inre övningarna fungerar som ett avstamp för att kunna leva som medmänniska, istället för att fastna i de mentala processerna.

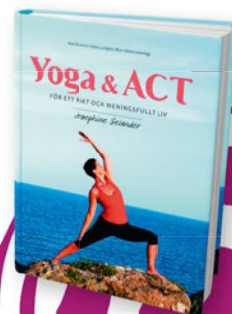
Josephine ser yogamattan som en experimentplats.

- Mattan kan vara som en trygg plats där man kan lära känna sig själv och hur man reagerar och agerar. Ofta fungerar det som ett test i miniatyrformat på hur vi löser situationer ute i verkliga livet.

- Yogan fungerar som en påminnelse om hur jag skulle vilja vara mot min omvärld. Den fysiska delen av yogan gör mig starkare och rörligare. 🧘

Vinn!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Yoga & ACT" av Josephine Selander, i samarbete med LivsEnergi (www.livsenergi.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.nordiskyoga.se

Ny app utkommer i vår: "Mindseed – meditationer med perspektivgivande teman framtagna med psykoterapeut."

Josephine Selanders böcker: Yoga & ACT – för ett rikt och meningsfullt liv (Massolit förlag, 2015), Yoga för dig (Ica bokförlag, 2013), Yoga från insidan (Miro förlag, 2010), Våga Yoga (Miro förlag, 2008).

eco baren
Healing & Organic Food

Raw Food
Vego, Makrobiotic
Wild Food

Drottninggatan 88



CENTRALBADET
1904
STOCKHOLMS BRUNNSBAD

Ayurveda, Detox
Colon hydrotherapy
TCM, Skincare...

www.centralbadet.se