

# Ashtangayogans åtta delar

## Niyama

Del två i Agneta Orlås serie om ashtangayogans åtta delar. Denna gång är det niyama och dess fem underdelar vi fokuserar på när vi tar del av yogafilosofins sätt att visa oss till inre harmoni och balans i livet. Vi har samtalat med Ulrica Salevik som sedan tjugo år driver Usyoga i Borås. Hon ger här sina reflektioner kring yogafilosofin, ashtangayogan och vad den gett henne.

**Text** Agneta Orlå **Foto** Privat



Jag träffade *Ulrica Salevik* på en ashtangayogaworkshop som hon ledde i Göteborg i höstas. Hennes sätt att lära ut tilltalade mig – tydligt, strukturerat och fokuserat. Eftersom hon berättade att hon i över tjugo år varit dedikerad till ashtangayoga ville jag såklart att hon skulle vara med i denna artikelserie och blev glad då hon tackade ja.

**JAG ÄR NYFIKEN** på hur Ulrica mötte ashtangayogan och ber henne berätta.

– Jag började min yogaresa för tjugofem år sedan med hathayoga och på en resa till Indien blev jag bekant med sivanandayoga. När jag efter ett års dagligt utövande mötte ashtangayogan här hemma i Sverige blev jag helt omtumlad och euforiskt lycklig. Det var något som bara drog mig dit som jag inte kunde förklara.

– Nu vet jag att ashtangayogan är en djupt transformerande yogaform som skapar ett helande på alla plan. Det blir ett frekvent möte med mig själv, ett möte det gäller att vara kvar i och våga se de reaktioner och känslor som dyker upp. I det mötet kan jag göra andra val, bättre val, som hjälper mig i min utveckling. Jag började praktisera mer och mer och anmälde mig snart till en lärarutbildning 2005. Jag kommer ihåg att jag sade till mig själv att jag inte hade för avsikt att bli lärare utan att jag deltog enbart för min egen skull. Men så blev det ju inte, skrattar Ulrica.

**DÅ ARBETADE** Ulrica som frisör och hade inga tankar på att byta jobb. Hon började praktisera dagligen och åkte till Ashtanga Yogashala i Göteborg flera gånger i veckan för att delta på lektioner. En förfrågan om att hålla en ashtangaklass på ett event i Borås resulterade i att deltagarna efteråt önskade att få lära sig mer och ville delta på kurs, vilket också Ulrica startade upp med.

– Allt tog en väldigt fart. Jag skaffade lokalen här i Borås som jag fortfarande har. Jag hade

mycket kontakter, ryktet spred sig och det kom mycket folk på kurserna. Frisörjobbet blev det mindre och mindre tid för, och jag bara följde med i vad som uppenbarligen var meningen att jag skulle göra, berättar Ulrica.

**OMSTÄLLNINGEN FRÅN** frisörjobbet till att börja undervisa i ashtangayoga kanske ändå inte var så oväntad. Långt innan yoga kom in i Ulricas liv var Ulrica redan som barn starkt påverkad av naturen och fick starka upplevelser av stillheten och friden där. Naturen är fortfarande en mycket stor källa till kraft och harmoni för henne. Hon har rest mycket till länder som Indien, Peru, Nepal och Tibet och besökt bland annat flera munkkloster.

– Jag har ett starkt minne av ett besök högt upp i en bergsby i Tibet. Jag blev inbjuden av en kvinna till hennes enkla hem, hon gav mig en filt att värma mig med och ett litet fat med popcornkärnor, vilket var det enda hon hade att bjuda på. Besöket påverkade mig starkt. Trots den fattigdom människorna här levde i hade de en stark gemenskap med varandra. De verkade så nöjda och jag upplevde en väldigt harmoni där, berättar Ulrica.

**NIYAMA, SOM VI** har fokus på i denna artikel innefattar 5 olika principer. Om yama, som vi tog upp i förra numret handlar om hur vi skall bete oss mot andra kan man säga att niyama i stället har fokus på den egna personen och attityder gentemot oss själva. Man kan se dessa som riktlinjer angående hur behandla och respektera sig själv, och skapa goda vanor för sig själv liksom att få bättre kontroll över de automatiska instinkterna och känslorna, och lära sig att hitta de mest positiva sätten att uttrycka dem på. Syftet kan sägas vara att hjälpa oss med att uppnå ett tillstånd av jämvikt.

**SHAUCHA SOM ÄR** den första delen, betyder renhet och syftar på både en yttre och inre renhet. Den yttre aspekten handlar om

att hålla sig ren rent fysiskt – tvätta sig, sina kläder och hålla rent omkring sig, i sin bostad etcetera. Att rensa bland alla våra saker, ge bort eller skänka till återvinning sådant vi inte behöver kan fungera som en detox. På yogamattan kan det vara att man duschat innan, har rena yogakläder, ren yogamatta till exempel. Den inre aspekten handlar om att ha ett rent sinne och leva ett hälsosamt liv med ren mat som ger näring, rent vatten etcetera.

– Renhet i kropp, sinne och tal hänger ihop. En kost utan tillsatser belastar inte kroppens system utan kroppen kan göra vad den skall göra. Mindre stimuli (alkohol, kaffe, socker till exempel) gör att vi lättare når djupet inom oss och vi tappar inte lika lätt kontakten med oss själva. Vi blir mer uppmärksamma på hur vi sprider vårt tal, vad vi säger och hur vi säger det. Med ett rent sinne kan vi bättre notera och uppfatta vad som pågår på riktigt i våra liv, vilket är något som hjälper oss att prioritera bättre, och valen vi gör är mer i samklang med vårt autentiska jag. Så länge "aptjattret" har övertaget i våra huvuden kommer vi att reagera starkare på yttre stimuli och påverkas starkare utifrån, säger Ulrica.

Shaucha kommer från ordet suc som betyder att lysa – kanske är det en uppmaning till oss att odla både inre och yttre renhet för att därigenom släppa fram mer av ett inre själsligt ljus.

"På yogamattan tränas vi ideligen i själviakttagelse."

**BETYDELSEN AV SANTOSHA** som är den andra delen av niyama, är förnöjsamhet. Att försöka acceptera livet och det som händer för vad det är, både de önskade och oönskade händelserna och upplevelsorna. Det gäller både materiellt, kroppsligt och intellektuellt. Att träna oss i att se misstag, besvikelser och förtvivlan som lärdomar. Genom

## Ashtangayogans 8 delar

Ordet ashtanga är sanskrit och betyder åtta delar, och syftar på den åttafaldiga vägen i Yoga Sutras, en central text inom yogafilosofin, sammanställd av Patanjali för cirka 2 000 år sedan.

**1. YAMA** – fokuserar på etiska principer och beteenden. De fem yamas är:

- ☺ Ahimsa – icke-våld
- ☺ Satya – sanning
- ☺ Asteya – att inte stjäla
- ☺ Brahmacharya – återhållsamhet
- ☺ Aparigraha – icke anknytning

**2. NIYAMA** – fokuserar på självdisciplin och andliga observationer. De fem niyamas är:

- ☺ Shaucha – renlighet
- ☺ Santosha – nöjdhet
- ☺ Tapas – självdisciplin
- ☺ Svadhyaya – självvrannsak
- ☺ Ishvarapranidhana – överlämnande till en högre makt

**3. ASANA** – fysiska ställningar.

**4. PRANAYAMA** – andningskontroll.

**5. PRATYAHARA** – tillbakadragande av sinnena, att fokusera uppmärksamheten inåt.

**6. DHARANA** – koncentration, fokuserad uppmärksamhet.

**7. DHYANA** – meditation.

**8. SAMADHI** – ett tillstånd av andlig upplysning, en förening med det gudomliga.



**ULRICA SALEVIK** är 55 år och bor med sin man och son i Borås. Hon driver sedan tjugo år Usyoga i centrala Borås.



## Vad är Ashtangayoga?

**ASHTANGAYOGA** är en dynamisk och renande yogaform och beskrivs ofta som en av de mer krävande yogaformerna. Den utvecklades ur hatha yoga av *Sri K. Pattabhi Jois*. I ashtangayogan utförs ett visst antal positioner i en bestämd ordning, där andningen synkroniseras med rörelserna i ett flöde.

### Ashtangayogans tre grundstenar, trishana, är:

- ☯ Kroppshållning – asana
  - ☯ Andning – ujjayi pranayama
  - ☯ Fokuseringspunkt för ögonen – drishti
- Alla är lika viktiga för att uppnå rening av kroppen, nervsystemet och sinnet.

### De tre inre kroppslåsen, bandhas, är också centrala:

- ☯ Rotlås – mula bandha
- ☯ Maglås – uddiyana bandha
- ☯ Halslås – jalandhara bandha

**DEN HETTA SOM** byggs upp under ashtangayogan har en renande och utdrivande effekt. Slaggprodukter rensas ut, blodcirkulation och lungkapacitet ökar och sinnet lugnas.

Ashtangayogan har sex olika serier av olika positioner, var och en med olika syften. Den första till exempel, som på sanskrit heter Yoga Chikitsa stärker, balanserar och renar kroppen.

**DET TRADITIONELLA** sättet att utöva ashtanga på är Mysore-stilen, vars namn kommer från den indiska staden med samma namn där *Sri K. Pattabhi Jois* levde. Man utövar sekvensen tillsammans med andra, men i sin egen takt och i eget tempo och med individuell assistans av läraren när det behövs. I den traditionella ashtangayogan vilar man från sin praktik vid full- respektive nymåne, eftersom människokroppen, som består av cirka 70 % vatten, likt allt annat i naturen också påverkas av månens faser, vilket blir ett sätt att uppmärksamma och hedra naturens cykler.

"Så länge 'aptjattret' har övertaget i våra huvuden kommer vi att reagera starkare på yttre stimuli och påverkas starkare utifrån."

att förändra vår syn på saker och ting kan vi lära oss av allt som sker och försöka göra det bästa av varje situation, utan att fastna i värderande eller resignation.

Hur blir det med att ha drömmar och att å andra sidan vara förnöjd? Hur hittar vi balansen mellan att vara nöjda och samtidigt kunna växa och utvecklas som individer?

– Roten i ordet santosha betyder acceptans. Det handlar om att leva i nuet. Allt förändras, inget är för evigt. Om vi är alltför upptagna av våra drömmar är risken att vi missar att leva i nuet och befinner oss i framtiden i stället, vilket ofta innebär att vi landar i besvikelser och missnöje. På yogamattan kan detta betyda att vi forcerar och pressar kroppen på ett sätt som tar oss mer ur fas, förklarar Ulrica.

**TAPAS ÄR NÄSTA** del och betyder självrening genom självdisciplin. Bokstavligen betyder ordet "att bränna" och innebär det arbete man som yogautövare gör på mattan då man hettar upp kroppen, blir varm och svettas, och där andning och rörelse i kombination sätter i gång en rening av kroppens gifter. Man gör sig av med gammalt skräp som vi genom vårt dagliga leverne samlat på oss. All överdriven tyngd – både i kilo, tankar och känslor försvinner, "bränns bort". Man kan också se självdisciplinen, den brinnande viljan eller passionen, som det bränsle som gör det möjligt att ihärdigt fortsätta med yogapraktiken och ansträngningarna som krävs för en ständigt ökande självkänedom.

– Vi supportar kroppen att renas vilket leder till att vi blir friskare, klarare i sinnet och når en djupare självmedvetenhet. Och vi behöver också alla ett starkt personligt engagemang för att uppnå våra mål, en dedikering för att kunna ta oss framåt, säger Ulrica.

**SVADHYAYA BETYDER** självstudier. Sva betyder ditt eget och dhyaya – att gå in. Att komma närmare sig själv, utöka sin självkänedom genom att söka en djupare förståelse av sig själv. Att studera sig själv så ärligt och objektivt som möjligt som ett sätt att lämna självgodheten. Den klassiska betydelsen innebär studiet av de gamla heliga skrifterna men numera kan vi använda oss av en dikt, en psykologi- eller självhjälpsbok till exempel, som bidrar till att än mer kunna observera, analysera och reflektera över oss själva och vårt eget förhållningssätt.

På vilket sätt skapar den regelbundna praktiken en större självkänedom?

– På yogamattan tränas vi ideligen i självakttagelse. Vi möter oss själva, våra reaktioner, tankar och känslor. Det som är jobbigt och irriterar oss, det som orsakar otålighet och avund till exempel. Hur möter jag mig själv då? Hur reagerar jag? Vad händer inom mig? Ger jag upp, eller hur hanterar jag utmaningarna? Vi behöver möta vårt mörker, våra skuggsidor om vi skall nå ljuset. Jag vet att många tycker att det är jobbigt och gärna flyr ifrån dessa situationer. Men jag ser det mer och mer som en vacker process och tycker att skuggsidorna är rätt trevliga när jag väl omfamnat dem, skrattar Ulrica.

**ISHVARAPRANIDHANA.** Denna del handlar om att lita till att det finns en högre kraft, att ha tillit till livet och sig själv. Det är en strävan att släppa kontrollen och lägga sitt handlande i händerna på en högre kraft oavsett garantier om en specifik utgång. Ishvara betyder Gud och pranidhana – att överlämna sig. Ishvara är dock inte en förutbestämd gud, utan en förebild vi själva väljer.

– Detta är min favorit. Det handlar om att överlämna våra individuella egoidentiteter till denna

kraft och därmed kunna hitta och bli vårt eget autentiska jag. Genom guidningen av denna kraft blir vi trygga, känner oss älskade, och blir inte beroende av ständig bekräftelse. Vi är bra som vi är och behöver inte kämpa för vårt egenvärde. Det ger mig en känsla av att höra till allt, till naturen. Jag är inte åtskild eller ensam, säger Ulrica med eftertryck.

Vad mer kan denna del ge oss för "vinst" om vi klarar av att leva efter detta?

– Vi blir fria och låter andra vara det. Vi har inga orealistiska förväntningar på någon och har lättare att leva utan att döma. Att ge sker renare, det vill säga utan förväntningar på att få något tillbaka. Vi vet ju att det är som i talesättet: "Vi kan bara förlora det vi klänger fast i." Litar vi på att vi alltid kan vila tryggt i denna kraft i stället hjälper det oss i våra relationer, och vi är inte lika benägna att låsa kärleken i en viss form. Resultatet blir mindre konflikter, säger Ulrica.

**EN DEL KANSKE** ser på ett sådant här totalt överlämnande som en svaghet, ett sätt att fly världens, hur ser du på det?

– Enbart om vi lever och styrs av samhällets normer och stereotypa föreställningar om hur vi skall leva våra liv, bete oss, tänka etcetera ser man detta som en svaghet. Ekorrhjulet vi gömmer oss i med allt fokus på det materiella, tar oss bara längre bort från det vi är ämnade för. Men ju mer vi har kommit i kontakt med de större perspektiven, upplevt starkare närvaromoment oftare och oftare, känns det i stället alldeles självklart och något som i stället ger mig kraft att hantera min verklighet, avslutar Ulrica. ☯

*Plus mer*

[www.usyoga.se](http://www.usyoga.se)