

Ashtangayogans åtta delar

Asana

I Agneta Orlås serie om ashtangayogans åtta delar har vi kommit fram till den tredje delen – asana – som handlar om de olika positionerna i ashtangayogan. Vi har besökt Lina Nusta på Sisjö Yogacenter utanför Göteborg och samtalar om det djupaste ändamålet med de olika asanas, deras syfte och hur de påverkar kropp och själ. Yogan är mycket mer än enbart de fysiska ställningarna.

Text Agneta Orlå **Bild** Sergey Chumakov (shutterstock.com) **Foto** Bodil Bergqvist, Lina Nusta



Ordet asana kommer ursprungligen från sanskritordet "aas" som betyder "att sitta", och betydde från början endast meditationshållning men har kommit att förknippas med alla olika yogapositioner. Det är den enda delen av de åtta grenarna som handlar om rörelser. Denna del av yogan har dragit till sig mest uppmärksamhet i västvärlden och utvecklats till en jätteindustri. När den fysiska yogans popularitet växt har inte alltid de andra delarna av yogan fått lika stort fokus, vilket gjort att begreppet yoga för många enbart handlar om utmanande akrobatiska positioner, möjliga för enbart redan viga personer.

ASANAS ÄR INTE enbart fysiska ställningar, de inverkar på många olika nivåer. De justerar de inre organen, reglerar våra hormoner, stärker nervsystemet, bygger upp en stark och rörlig muskulatur och ger en själslig jämvikt. Dessutom tränas medvetenhet, koncentration och meditation. Genom asanaövningarna renas också kroppens fina energikanaler, nadis, vilket gör att kroppen stärks och får en stadig hållning, något som gör att kroppen lättare kan sitta länge i meditation. På det sättet kan man säga att asanas är en förberedelse för både kroppen och sinnet, att sitta i meditation.

INFÖR DENNA ARTIKEL läste jag bland annat boken "Yoga, vetenskap och fakta" av Sara Hoy. Boken ger vetenskapliga belägg för att yoga har potential att göra oss bättre på att hantera stress, ger sänkt blodtryck, smärtlindring, minskar inflammation och ger mindre risk för depression och ångest - för att bara nämna några saker. Det är yogans innehåll av både andnings- och meditationstekniker som skiljer den från andra rörelse- och träningsformer och som utgör

de positiva effekterna. Yogan gör oss alltså både mentalt och fysiskt mer hållbara!

ALLT DETTA LÅTER mycket fascinerande och jag ville diskutera detta vidare. Jag stämde möte med *Lina Nusta* på hennes vackra och trivsamma shala, Sisjö Yogacenter, som hon startade för sju år sedan och där jag tidigare gått ashtangakurser och deltagit på givande workshops, trumhealingmeditation och gongbad. För Lina är ashtangayogan ett starkt och djupt engagemang. Yogan blev för henne en vän, en medicin som för tjugofem år sedan hjälpte och stöttade henne ur ett liv med ständig stress, perioder med utbrändhet och åtaganden i två egna företag.

- Hade jag inte hittat denna väg hade min livsresa säkerligen blivit väldigt destruktiv. Jag är inte samma person energimässigt som jag var då. På ett sätt minns jag knappt vem jag var tidigare. Jag har fått förlåta mig själv för de misstag jag gjort och den jag var då och ser det som min mission att bidra med att hjälpa andra med de insikter jag fått genom det jag själv gått igenom. Personer i omgivningen noterade min förändring, en del försvann ur mitt gamla liv men nya kom till, som oftast då vi gör stora livsförändringar, berättar Lina.

FÖR LINA VAR DET ändå en process, som tog lite tid innan ashtangayogan gick rakt in i hjärtat.

- Jag var van vid workout och andra träningsformer. Men allteftersom jag praktiserade så stärktes engagemanget. Jag hade förmånen att träffa flera gästlärare på de shalor jag gick på, bland annat *Petri Räisänen*, en ashtangayogalärare med världen som sitt arbetsfält, som med sitt lugn och sin trygghet påverkade mig starkt, och inspirerade mig än mer på ashtangavägen, berättar Lina.

UTÖVER YOGANS kontinuerliga dagliga praktik, har Lina också en stark passion för shamanismen. 2005 startade hon en utbildning för *Alberto Villoldo* i England, med flera efterföljande resor till Peru och Amazonas där hon träffade medicinmän och -kvinor. Hon håller också kurser i shamanism och ger även shamanska behandlingar.

- Jag ser ingen motsättning mellan yogan och shamanismen utan ser dem i stället som olika grenar på samma träd. De gamla yogisarna var ju också shamaner, säger Lina.

HUR SER DU PÅ de olika asanas i ashtangayogan?

- Det viktiga som jag ser det är att ashtangayogans asanas inte enbart är fysiska positioner. Det är också en väg till en fantastisk möjlighet att utvecklas som människa som jag verkligen brinner för! Genom ashtangayogan blir vi vägleda. Begreppet tristana innefattar drishti - blickens riktning, ujjayi-andning och bandhas, kroppslåsen - och skapar tillsammans en stark fokusering och koncentration. Går vi in för detta i vår praktik kommer vi att förändras som individer.

- Patanjali skrev i Yoga Sutras "sthira sukham asanam" som betyder stadighet och lätthet i position, och menade att asanas syfte och betydelse är att skapa en stadig position för meditation, en plats att sitta på. Asanas

"Vi gör vår praktik för att bli fria, komma över våra egna hinder".

är extremt viktiga för att skapa en stark, ren och frisk kropp, en förutsättning för andlig utveckling. I takt med att reningen av kroppen sker genom de olika positionerna, som är syftet med den första av ashtangans sex rörelseserier, läggs grunden för att livsenergin i kroppen kan flöda starkare och friare, säger Lina. ►

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 - självvrannsakande
- ☯ 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.



LINA NUSTA är 57 år och bor i Göteborg. Hon driver sedan sju år Sisjö Yogacenter.



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.

NÄR PERSONER ANMÄLER sig till en ashtangakurs kanske inte det är det primära syftet utan de kanske enbart vill hitta en träningsform som de trivs med. Hur tänker du angående det?

– Det handlar om vad man har för intention. Om man väljer att praktisera för att få en stark och snygg kropp så kan man naturligtvis välja det, men det som ofta händer är att efter en tids utövande är det inte ovanligt att man blir intresserad av att studera yogan på ett djupare plan. I början var jag så entusiastisk då jag såg den starka förändring som skedde med mig och önskade att andra skulle få uppleva samma sak, men med åren har jag förstått att alla måste gå sin väg och ta det i sin egen takt, säger Lina

KAN DU NÄMNA något om dina egna erfarenheter av effekterna av asanapraktiken?

– När jag började yoga kunde jag plötsligt under en klass börja gråta. Allt vi upplevt sätter sig i kroppen. Går vi med ett olöst trauma har vi en möjlighet att med yogans verktyg ”jobba oss ur” dessa upplevelser, hinder och gammal karma etcetera. Snedställningar i kroppen kan också öppnas upp och rätas ut med hjälp av de olika asanas, förklarar Lina.

– NÅGOT JAG VERKLIGEN vill betona är att yogan är individuell, vilket betyder att alla kan yoga! Vackra yogabilder på sociala medier kan vara en lockelse och inspiration, men också ett hinder och resultera i kommentarer som ”Jag kan nog inte yoga, det är inget för mig, jag är så stel”, och där ett sådant uttalande enbart betonar den fysiska praktiken. Det du kämpar med på mattan kämpar du oftast med i ditt liv,

det finns ofta en parallell där. Om någon deltagare pushar på för mycket behöver jag som instruktör tona ner det, men jag kan också pusha när jag ser att det handlar om att överkomma rädslor.

– VI GÖR VÅR praktik för att bli fria, komma över våra egna hinder. Tänk om ashtangayoga, med alla sina delar, hade lärts ut i skolorna. Hur hade världen sett ut då? Passionen som driver mig är att förmedla att vi alla verkligen kan bli den vi vill vara med hjälp av yogans verktyg. Frihet är det som min själ har längtat efter och det tror jag att många andra själar gör också, avslutar Lina. ☯

Plus mer

www.sisjoyogacenter.com

..... Asanas effekter

Här följer exempel på vad effekterna av några asanas bland annat kan innebära:

(Källa: "Kraften bakom yoga", Petri Räisänen. Foto: Lina Nusta)



MARICHYASANA A

Ställningen sträcker ut ben och rygg och gör höfter och vristar smidigare. Avlägsnar onödigt fett från magen och höfterna, förbättrar matsmältning samt blodcirkulation. Renar tjocktarm, gallblåsan samt det tredje chakrat, manipurachakrat, energicentret vid naveln.



MARICHYASANA C

Lugnar nervbanorna i ryggraden, minskar psykisk överanstängning. Ökar rörlighet i ryggraden. Gör vrist, knä och höfter smidigare, förbättrar ärr och stelhet efter operation eller sträckning. Renar njure, lever, mjälte, gallblåsa samt tarmar.



SHIRSHASANA

Förbättrar balansinnet, tar bort muskel- och nervspänningar i hela kroppen. Hörsel, lukt- samt känsel- och smaksinne kan bli känsligare. Renar energicentret, sahasrarachakrat, på hjässan. Ger sinnesfrid och tillfredsställelse.