



Yoga lär oss vara naturliga



Intresset för yoga växer i landet. I vårt ofta stressade och kravfyllda samhälle är yogan många gånger en motpol till ett högt tempo. Frihet från rädsla är ett nyckelord inom yogan. Yogan lär oss att vara naturliga, närvarande i nuet och njuta av livet.

När intresset för yoga växer, växer även behovet av välutbildade yogalärare och det finns många olika inriktningar och stil inom yogan. Den indiska yogaläraren *Balachandran*, som utbildar blivande yogalärare på Risäters Herrgård i Värmland, berättar att han själv låter sig inspireras av många olika traditioner och att varje lärare alltid sätter sin egen individuella prägel på undervisningen.

Ser egna behov

När Balachandran, eller Balan som han kallas, får frågan vad han vill att de blivande yogalärarna skall få med sig efter utbildningen svarar han att han vill ge varje deltagare en sann upplevelse av yoga. Ett djupt möte med yogans kärna som är här att hjälpa oss att fira livet.

- Med kontinuerlig träning transformeras utövaren. Varje position är ett meddelande från din kropp, ditt psyke och din själ och ett sätt att lära sig kommunicera med sig själv, säger Balan.

Många gånger upplever man ett enormt lugn i samband med yogaträningen eller en stor glädje, men man blir också mer uppmärksam på sina egna behov. De flesta lär sig känna igen sina gränser och får kontakt med sin inre potential. Många av våra undertryckta känslor skapar spänningar i kroppen. En djup framböjning kan till exempel vara mycket svår att utföra för en människa med mycket undertryckt ilska. Men själva framböjningen som påminner om en bugning, symboliserar ödmjukhet inför livet.

Långsamt löses spänningarna i kroppen upp under yogaträningen och när de löses upp kan man komma i

kontakt med årtal av undertryckt frustration, ilska eller sorg. Rädslan för att komma i kontakt med sin sårbarhet eller sin ilska gör att många människor undviker att uppfylla sina drömmar. Frihet från rädsla är ett nyckelord inom yogan. Den friheten är nyckeln till all lycka och glädje i livet.

Yoga handlar om att bryta sina invanda mönster, att gå utanför sina ramar och föreställningar av vad som är möjligt eller inte. När inga hinder finns och man är i kontakt med sin fulla potential, då är ingenting omöjligt.

- Med yogans hjälp kan var och en utveckla sin egen kraft och förmåga att fatta egna beslut och följa sin egen inre röst, säger Balan.

”Varje position är ett meddelande från din kropp, ditt psyke och din själ.”

Skapar mod och kraft

Men yoga handlar inte bara om att arbeta med kroppen. Yogan har sitt ursprung ibland annat Upanishaderna, en gammal filosofisk skrift som ligger till grund för många olika tankesystem. Yogan har också påverkats av Vedanta och Samkhya. Om man går på djupet i yogan ser man att den yogiska filosofin är en stor och viktig del av utövandet.

Balan berättar att den yogiska filosofin ger studenten en inblick i en annan världsbild än den vi är vana vid. Ett alternativ som skiljer sig markant från det västerländska sam-

hällets sätt att leva.

- Här inspireras deltagarna till kraft, mod och medvetenhet att välja glädje och humor, frid och frihet i livet.

Just att fira livet är en röd tråd i Balans undervisning. Hans yoga genomsyras av en glädje och tacksamhet som smittar av sig på hela gruppen. Annika, en av deltagarna på yogalärarutbildningen tycker att hennes självbild har förändrats.

- Jag har upptäckt att det jag såg som min svaghet förr, har blivit min styrka.

De övriga eleverna stämmer in. Petra har hittat tillbaka till livet efter en tids sjukdom tack vare yogan. Hon är hoppfull när hon talar om livet och framtiden.

Anpassa positionerna

Klassisk hathayoga består av flera olika komponenter.

Asana kallas de fysiska positionerna och pranayama kallas de andningsövningar som är förknippade med yoga. På asanaklassen råder tyst koncentration. Deltagarna står starka och stadiga på sina platser och utför den ena positionen efter den andra, allt enligt Balans detaljerade instruktioner. Energin är hög i rummet och alla andas kraftfullt. Det är inte alla i gruppen som har så stor erfarenhet av yoga och vissa elever får anpassa sina positioner så att det ska passa deras fysik. ►



Yogacharya Balachandran, kallad Balan, kommer från Kerala i Indien och har i tjugio år undervisat yoga världen över.





Vad är yoga?

Själv ordet yoga är sanskrit och betyder förening. Man eftersträvar i grunden en förening mellan det personliga jaget och det kosmiska jaget. En förening i kropp och tanke, en förening mellan människor och en förening mellan människa och natur.

Yoga utvecklades ur den tantriska traditionen som blomstrade i Indusdalen för mer än tiotusen år sedan och yogans utvecklas än i dag. Skolmedicinen har på sistone fått upp ögonen för det holistiska tänkandet som genomsyrar yogan och mycket klinisk forskning förs i dag på området. Detta har bland annat lett till att yoga med goda resultat används terapeutiskt inom vården i många länder.

Hathayoga är en fysisk form av yoga som syftar till att hjälpa utövaren uppnå ett högre medvetande genom att först och främst använda kroppen. Allt vi gör med vår kropp och våra tankar påverkar oss och vår upplevelse av livet. Hathayoga är en reningsprocess och en form av frigörande kroppsinläring. Utövaren lär sig föra sin kropp på ett sätt som ger ökad frihet, lätthet. Inre och yttre spänningar löses upp. När dessa spänningar försvinner leder det till att utövarens tankar om sig själv och den värld han eller hon lever i förändras, eftersom kropp, psyke och själ är intimt förenade.

Man behöver inte vara atlet eller supersmidig för att klara av yogan. Man tränar på sin egen nivå och efter sina egna behov.

– Det är en missuppfattning många har innan de har provat yoga, att det finns några krav på hur man bör se ut fysiskt, säger Annika som själv är överviktig. Vem som helst kan träna yoga, ung som gammal, frisk som sjuk. Jag själv vill vara ett levande bevis på detta.

Nya yogastilar

Det finns i dag så många inriktningar inom den fysiska hathayogan, så alla kan välja en variant som passar just dem. I dag finns nya yogastilar som bikramyoga, den varma yogan som utövas i ett upphettat rum, och triyoga som är en mjukt, flödande variant av ashtangayogan. Iyengaryogan som utvecklats under 1900-talet av B K S Iyengar och som är mycket exakt utförd och ofta med

redskap som hjälpmedel. Sedan har vi ashtangayogan som är en dynamisk och kraftfull form av yoga och som används mycket av dansare och artister. Sivanandayoga

inre och yttre motstånd. Ett liv där man kan leva i samklang med sig själv och naturen. Ett liv i frid och harmoni och det är precis vad världen behöver just nu. ☺

”Alla kan välja en variant av yoga som passar just dem.”

Text och foto Lin Holmquist
Bild Comstock Complete

Mer energi

Läs mer om vårens och höstens kurser och utbildningar på: www.svenskahalsoteamet.se
"Happy Yoga", Steve Ross, Energica Förlag 2005.
"Yogans väg", Osho, Energica Förlag 2004.



Bli lycklig av 6 000 piggar!

Nya yogaprylar finns det gott om. Det senaste är en spikmatta som inte bara ger god sömn och djupavslappning, utan också frigör massor av endorfiner. Det kan vem som helst bli lycklig av!

Text: Monica Katarina Frisk

Shakti spikmatta är ett otroligt bra verktyg för den som vill nå optimal hälsa och öka sitt välbefinnande. Det säger yogi *Om Mokshananda*, som är healer och massör.

Jag undrar hur han kom på idén med spikmattan?

- Jag har provat akupressur och akupunktur. Jag har också jobbat som cirkusartist, men kom fram till att jag inte längre ville stå på scen, utan att jag behövde gå inåt.

Under senare år har han mestadels vistats långa perioder i Indien.

- Det är underbart att sitta på ett berg och meditera, men jag kände att det var på tiden att ge tillbaka något till samhället.

Han använder själv mattan för sina yogaövningar.

- Ja, det blir flera timmar per dag. Jag har utvecklat en speci-

ell yoga som man gör på mattan, så kallad spikmatteyoga.

Mattan ger helt enkelt snabbare effekt. Inom traditionell yoga stretchar man oftast bara senfästen, men på spikmattan täns de ut på ett nytt sätt. Själv använder han två mattor när han gör sin spikmatteyoga.

- För nybörjaren är det dock tillräckligt med att ligga på den varje dag, innan man börjar göra några yogaövningar.

Alla kroppsliga och mentala problem har sitt ursprung i blockeringar i vår fysiska kropp.

- Om man använder spikmattan regelbundet kommer det att lösa upp kroppens spänningar. Även starka känslor som lycka och ilska. Detta är reaktioner på att mängder av energi är i rörelse. Det går snart över och ger plats för ett djupare lugn.

- Spikmattan ger kroppen en ökad blodcirkulation och syreupptagning.

Med sitt ursprung i den tusenåriga indiska traditionen är spikmattan ett väl beprövat verktyg för healing. Den användes av indiska yogier för att nå perfektion av kropp och sinne. De indiska siarna hade sin matta för att bli fria från lidande och nå det djupa inre lugnet. Den ursprungliga spikmattan var gjord i trä och metall.

- I dag har vi återskapat mattan i en mer estetisk, lätthanterlig modell. Vi har bytt metall mot plast och trä mot tyg. Varje plastknapp har 27 piggar. Varje matta har 230 knappar. Detta ger över 6 000 piggar, vilket troligen överträffar de traditionella mattorna.

VINN!

Vi lottar ut 5 mattor. Sänd oss ditt bästa avslappningstips:

red@energivagen.com. Skriv

"avslappningstips" i ämnesraden.

Mattan kostar 680:- inkl. frakt och postförskott.

Shakti Enterprise, tel: 0650-253 90
www.shaktimattan.se



Spikmattan är ett väl beprövat verktyg för healing. Mattan är handgjord i Dehli, Indien.



"Sover bättre"

Jonas Gustafsson har länge haft besvär med ryggen och svårt att somna.

- Nu sover jag bättre och har inte behövt ta något sömnmedel. Jag känner mig också mer avslappnad i ländryggen.

Jonas känner att blodcirkulationen verkligen kommer igång efter en stund på mattan.

- Jag kommer att fortsätta ligga på den 15-20 minuter innan jag somnar.



"Slappnar av djupare"

Lillemor Tillman har haft svårt att somna. När hon har lagt sig funderar hon mycket och är uppe i varv med många idéer, och detta håller henne vaken. Meditation har inte varit något alternativ.

- Spikmattan ger mig en slags djupavspänning, som inte går att stå emot.

- Jag har använt mattan i två veckor och blivit tillvand, säger hon leende. Den packas numera ner i resväskan när hon ska på sina jobbresor.



Om Mokshananda, som är healer och massör, har gått på glas och på spikmatta under sin tid som cirkusartist.

Path Finder



Vägledning med

Karin Rainbow Wolfstar

Boka tid: 042-352800

info@kani.se
www.kani.se

Läs mer om Karin och hennes unika läsningar på www.kani.se

- ☉ Numerologi
- ☉ Astrologi
- ☉ Gudinne-Astroider
- ☉ Myter / Arketyper
- ☉ Tarot
- ☉ Medialitet

