

Ashtangayogans åtta delar

Yama

I västvärlden ses yoga, som på sanskrit betyder förena, mest som enbart en fysisk träningsform, men är så mycket mer än enbart de så kallade asanas, rörelsepositionerna som utförs i yogan. Den är ett flertusenårigt sätt att leva, med rötter i det antika Indien. Ashtangayogans åtta delar som kommer att presenteras i denna artikelserie, representerar etiska värderingar, självreflektion, livsfrågor och personlig mental och själslig utveckling. I detta nummer har vi fokus på den första delen – yama – och har samtalat med Carolina Lodeiro som driver Ashtanga Yogashala i Göteborg. **Text** Agneta Orlå **Foto** Kerstin Ehrnlund **Bild** Shutterstock



Att jag skulle skriva om yoga och dessutom lägga många dagar i veckan på yogaträning var för 1,5 år sedan något som jag alls inte kunde föreställa mig. Jag såg på yoga som någon typ av stretching och det var inget som lockade mig. Men efter att jag av någon anledning ändå valde att delta på ett ashtangapass var jag såld. Det var något som hände i kropp och själ, något jag upplevde väldigt starkt men inte kunde sätta ord på. Jag kände att jag ville ha mer, det var som en magnet som drog mig till ytterligare pass. Sedan dess har jag, förutom att fortsätta med träningen, deltagit på kurser och yogaworkshops och nu senast suttit med näsan i yogafilosofiböcker, vilket har känts så inspirerande att jag fick idén till att starta upp denna intervjuserie för att dela dessa tankegångar.

JAG TRÄFFADE Carolina Lodeiro när jag tog kontakt med Ashtanga Yogashala för att lära mig ashtangayoga från grunden. Under de kurser och klasser jag gått har jag imponerats av Carolinas fokus, klarhet och närvaro i sitt sätt att vara och undervisa på. Jag är nyfiken på hur Carolina hittade yogan, vad den betyder för henne och varför det blev just ashtangayoga hon fastnade för.

– Första gången jag mötte och provade på yoga var på en halvårslång resa till Indien för över tjugo år sedan. Jag provade sedan lite olika yogaformer då jag kom hem till Oslo där jag då bodde – hathayoga och kundaliniyoga bland annat, men efter att jag 2009 provade ashtangayoga på Ashtanga Yogashala här i Göteborg var jag fast. Det låter klyschigt kanske men jag kände att jag hade hittat hem. Jag tror att det var kontakten med andningen som var det speciella, att vara i flödet där andning och rörelse är synkroniserat, säger Carolina.

– Jag började snabbt att yoga flera gånger i veckan, och ganska snart blev det en daglig praktik

för mig. 2013 fick jag frågan av *Olle Bengtström*, tidigare ägare på shalan, om jag ville börja undervisa. Tanken skrämde mig först eftersom det inte alls var vad jag hade tänkt mig, men efter att under ett år ha gått bredvid, fått assistera, fördjupat mig i filosofi och annan litteratur så började jag hålla egna klasser.

CAROLINA BLEV DELÄGARE på shalan 2020. Dessvärre gick shalan i konkurs 2024 och hon har nu startat upp i nytt format där hon driver shalan själv. Hon erbjuder flera pass i veckan, både tidiga morgnar och kvällar, ger kurser i ashtangayoga och ordnar olika workshops med inbjudna gästlärare och deltar själv i en pågående lärarutbildning utomlands. Det speciella med just ashtangayogan anser hon är den tydliga strukturen, som innefattar en bestämd progression där varje rörelseserie – de är sex totalt – har ett specifikt syfte. Den första serien heter Yoga Chikitsa som betyder yogaterapi och är stärkande, balanserande och renande för både kropp och själ och där nästa sekvens kompletterar de tidigare rörelserna på ett balanserat och logiskt sätt.

– I ashtangayogan precis som i livet, blir det tydligt att vi får möta och lära oss överkomma våra egna motstånd. Det är det jag ser som styrkan med denna yogaform. Eftersom de fysiska ställningarna följer en specifik sekvens som man gör om och om igen kan vi inte undvika det vi tycker känns besvärligt och utmanande och bara koncentrera oss på det som känns enkelt. Vi får i stället jobba oss igenom alla steg metodiskt och vi kommer att få möta både behag och obehag vilket ger oss möjlighet att öva på att möta detta och förhoppningsvis synliggöra våra mönster och invanda beteenden, förklarar Carolina.

– För mig är ashtangayogan ett sätt att förhålla mig till världen och mig själv, hur jag lever mitt

liv apropå dygnsrytm, matvanor, hur jag förhåller mig till arbete, familj etcetera – det genomsyrar hela livet. Allt. Jag vill använda kraften som yogan genererar till att göra gott i samhället och att verka för en bättre värld. Att få ta del av en praktik som denna, att ha möjligheten att dedikera min tid och energi åt detta är en ynnest, säger Carolina.

DEN FÖRSTA DELEN ur *Patanjalis* Yoga Sutra, yogans filosofiska grundtext, är yama, som har fem underdelar. De kan allihop ses som etiska principer och förhållningsätt, inte regler. Ahimsa, icke-våld, är den första underdelen. Att inte tillfoga någon annan skada kanske känns som en självklar princip. Överför vi det till hur vi lever och behandlar varandra inklusive oss själva, vår miljö och natur, hur vi agerar i konflikter, och även kopplar resonemanget till maten vi äter, hur vi konsumerar etcetera ser vi mer och fler exempel där vi alla behöver hitta vår egen väg utifrån det egna samvetet.

– Att uppmärksamma hur vi agerar på yogamattan, inte bara utanför den, hör också till ahimsa. Det är när vi gör våld på oss själva, pressar och forcerar oss till prestationer som vi inte är färdiga för, inte lyssnar in våra egna gränser, gör mer än vad kroppen klarar och är för hårda mot oss själva, förklarar Carolina.

”Det viktigaste som yogapraktiken kan ge oss är förmågan att släppa taget, att inte klänga fast.”

SATYA, STÅR FÖR sanning. Att inte ljuga kan kanske också ses som en självklarhet men att vara sann sig själv är inte alltid det enklaste. Alltför ofta låter vi någon annan inneha svaret på sanningen. Finns det en sanning kan vi fråga oss och vems sanning är den rätta? Kan vi vara sanna utan att skada

Ashtangayogans 8 delar

Ordet ashtanga är sanskrit och betyder åtta delar, och syftar på den åttafaldiga vägen i Yoga Sutra, 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 anknäpning

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

- ☯ Shaucha – renlighet
- ☯ Santosha – nöjdhet
- ☯ Tapas – självdisciplin
- ☯ Svadhyaya – självvranssakan
- ☯ 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.



CAROLINA LODEIRO är 44 år och bor med sin man, dotter och katt i Majorna i Göteborg. Hon driver yogashala och jobbar med folkhälsa.



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.

”Yogapraktiken kan förhoppningsvis hjälpa oss att bli bättre människor, med ett mer flexibelt sinne än kropp.”

andra är frågor som dyker upp.

- Ibland är det viktigare att ställa frågorna än att leta efter svaren. Oavsett vad vi tänker, om det finns en sanning eller ej, är det aldrig någon annans plats att pådöyla någon sin övertygelse. Som i exemplet vi tog upp tidigare - för att komma åt om vi gör våld på oss själva i vår praktik så krävs ju att vi verkligen är sanna. Förhoppningsvis genererar yogapraktiken en klarhet som gör att medvetenheten om att vi har möjligheten att göra val och uppmärksamma vilka val vi gör ökar och att vi inser att de individuella valen spelar roll, också i det stora. Att vi alla kan göra skillnad, var och en av oss är viktigt!

NÄSTA DEL ÄR Asteya - att inte stjåla. Här blir det intressant att vidga perspektivet utöver det uppenbara, som att lägga beslag på någons saker, och se vad det ytterligare skulle kunna handla om.

- Att inte stjåla någons tid och fokus genom att komma för sent, att inte ta någons idéer, att inte ta för mycket plats på bekostnad av någon annan till exempel. Avund, att vilja ha något som någon annan har - talanger, förmågor - och att vara missunnsam är också en form av stöld, men kan i stället vändas till att bli inspiration och motivation, förklarar Carolina.

BRAHMACHARYA - återhållsamhet och måttfullhet. Det centrala här handlar om att inte slösa med sin energi. Sinnliga upplevelser som sex, mat och njutningar av olika slag kan leda till överdrifter och beroenden och att vi därmed tappar vår självständighet, vår integritet. Ordet brahma betyder ”det eviga” eller Gud och acharya betyder vagn eller färdssätt - kanske är det en indikation på att det är eviga värden och inte tillfälliga lidelser som vi bör ägna oss åt och i stället vända blicken inåt.

- Det handlar om att vara

medveten om hur man tillhandahåller sin prana, sin livsenergi. Att vara noggrann med var man lägger sin energi. Ibland läggs fokus främst på celibat, avhållsamhet från den sexuella energin, men det är inte så relevant för vårt samhälle idag. Det handlar mer om att vara uppmärksam och medveten om vart man riktar sin energi och ställer sig frågan om vad som är verkligt viktigt i ens liv. I vår tid är ju till exempel sociala medier något som kräver en måttfullhet för att vi inte skall förlora oss i det. Medvetna val och eget gränssättande angående hur vi vill verka i världen är det väsentliga, säger Carolina.

APARIGRAHA ÄR DEN sista av de fem delarna som hör till yama. Denna har att göra med girighet, att inte klänga, vinningslystnad och att tillskansa sig mer än vad man behöver, där anspråkslöshet kan sägas vara motsatsen. I praktiken på mattan kan vi relatera det till att inte ha en låst föreställning om en specifik utkomst eller resultat av vår praktik. ”Less is more”.

- Det här är min personliga favorit bland de olika yamas, säger Carolina. Jag tänker att något av det viktigaste som yogapraktiken kan ge oss är förmågan att släppa taget, att inte klänga fast. Detta kan gälla mönster, vanor, begränsande och invanda föreställningar om oss själva och världen, präglingar etcetera. Ju mer vi slutar klamra oss fast vid dessa idéer desto friare blir vi. På yogamattan kan jag ibland höra ”nej, det kan jag inte”, ”det är nog inget för mig, det går inte”, innan man har försökt sig på det. Att träna sig i att ha ett mer öppet och utforskande förhållningssätt till sig själv, där vi inte alltid vet allt om kroppen och oss själva är väsentligt. ”Beginners mind” är ett bra begrepp från buddhismen som jag påminner mig själv och andra om. När vi ställer oss på

mattan är det inte samma kropp som stod på mattan som senast vi gjorde vår praktik. Våra celler byts ständigt ut, vi kanske har sovit annorlunda, kanske har ätit annorlunda. Att inte fastna i ”jag brukar alltid klara det här”, ”igår kändes det så här ...” till exempel, utan i stället försöka vara öppensinnad och ha ett nyfiket förhållningssätt inför den egna praktiken.

I SLUTET AV VÅRT samtal säger Carolina något centralt:

- Vi praktiserar inte för att skörda frukten av vår praktik. Vi praktiserar för att praktisera, för att det är en praktik. Inte för att det ska hända något, eller för att vi skall uppnå ett specifikt mål. Vi praktiserar för att det är en praktik, något som vi övar på. Carolina förtydligar det med exemplet med buddhistmunkar som med stor precision under rituella former skapar fantastiskt vackra mandalor med sand, som sedan vinden och havsvågorna till slut sköljer bort. En påminnelse om att allt är föränderligt, men kommer att ingå i andra sammanhang, andra former.

DET INTRESSANTA samtalet med Carolina har gett mig mycket insikter, en fördjupning av föreställningen att vi alla är ett. Yogafilosofin kan självklart kännas utmanande att leva efter men allteftersom vi tränar och reflekterar växer vi och utvecklas. Vi blir bättre på att lyssna inåt och förstår att inre frid resulterar i yttre fred. Eller som Carolina avslutar vårt samtal med: ”Yogapraktiken kan förhoppningsvis hjälpa oss att bli bättre människor, med ett mer flexibelt sinne än kropp.” ☺

Plus mer

www.ashtanga.se